

POMYSŁY NA ZDROWE SMAKOŁYKI

DOKONAJ MĄDREJ ZAMIANY I PRZYZRĄDŹ W PIĘĆ MINUT ZDROWE SMAKOŁYKI!

ORZECHOWO-BANANOWY KREM DO KANAPEK

KREM ORZECHOWO-CZEKOLADOWY ZAMIEŃ NA KREM ZROBIONY SAMODZIELNIE

POTRZEBNE BĘDĄ:

- BANAN
- GARŚĆ DOWOLNYCH ORZECHÓW (ORZESZKI ZIEMNE, WŁOSKIE LUB ŁASKOWE)
- 1-2 ŁYŻECZKI KAKAO

OBIERZ BANANA I POKRÓJ W TALARKI, OBIERZ ORZECZY, UMIEŚĆ SKŁADNIKI W ROZDRABNIACZU LUB BLENDERZE, DODAJ KAKAO. ZBLENDEJ SKŁADNIKI.

WSKAZÓWKA: NIGDY NIE OSZUKUJ DZIECKA, ŻE SERWOWANY KREM JEST TYM, KTÓRY KUPUJESZ. DZIECKO NIE DA SIĘ OSZUKAĆ. ZAMIAST TEGO POWIEDZ, ŻE DZIŚ PRZYZRĄDZIE SAMODZIELNIE KREM Z BANANA I ORZESZKÓW.

NATURALNE KAKAO

NAPÓJ KAKAOWY ZAMIEŃ NA NATURALNE KAKAO

POTRZEBNE BĘDĄ:

- 1 ŁYŻECZKA KAKAO
- 200 ML MLEKA
- 20 ML GORĄCEJ WODY

WSYP KAKAO DO KUBKA. ZALEJ JE ODROBINĄ WRZĄCEJ WODY, WYMIESZAJ TAK, BY DOBRZE SIĘ ROZPUŚCIŁO. DOPEŁNIJ MLEKIEM.

WSKAZÓWKA: JEŚLI TWOJE DZIECKO NIE BĘDZIE CHCIAŁO WYPIĆ NATURALNEGO KAKAO, DODAJ ODROBINĘ CUKRU LUB ŁYŻECZKĘ MIODU – PO WYSTUDZENIU NAPOJU DO TEMPERATURY 40 STOPNI. ZA KAŻDYM RAZEM ZMNIEJSZAJ ILOŚĆ DODANEGO CUKRU LUB MIODU.



JOGURT Z OWOCAMI

JOGURT OWOCOWY ZAMIEŃ NA JOGURT Z OWOCAMI

POTRZEBNE BĘDĄ:

- JOGURT NATURALNY
- DOWOLNY OWOC (BANAN, TRUSKAWKI, MANGO, MALINY ITP.)

OWOCE ZMIKSUJ Z JOGURTEM.



WODA Z OWOCAMI

WODĘ SMAKOWĄ ZAMIEŃ NA WODĘ Z OWOCAMI

POTRZEBNE BĘDĄ:

- WODA
- DOWOLNE OWOCE (MALINY, TRUSKAWKI, CYTRUSY ITP.)
- EWENTUALNIE ZIOŁA (BAZYLIA, MELISA, MIĘTA ITP.)

WODĘ PRZELEJ DO SZKLANKI LUB DZBANKA. WRZUĆ UMYTE I POKROJONE OWOCE. EWENTUALNIE DODAJ ZIOŁA. ODSZTAW NAPÓJ NA MINIMUM 30 MINUT.

WSKAZÓWKA: JEŚLI TWOJE DZIECKO NIE BĘDZIE CHCIAŁO NAPIĆ SIĘ WODY, ZACHĘĆ JE, BY ZROBIŁO JĄ SAMODZIELNIE, MOŻE SAMO BĘDZIE CHCIAŁO WYBRAĆ OWOCE, KTÓRE WRZUCI DO WODY. MOŻESZ MU KUPIĆ ATRAKCYJNY KUBEK, SPECJALNIE DO PICIA WODY, LUB POZWOLIĆ NALAĆ PŁYN Z DZBANKA. TAKIE PRAKTYKI SPRAWIAJĄ, ŻE PICIE WODY W OCZACH DZIECKA JEST NIE LADA ATRAKCJĄ.

