

IDEJAS DĀRZEŅU VEIKSMĪGĀKAI IEKĻAUŠANAI BĒRNU UZTURĀ

Bērniem īpaši garšo svaigi, gabaliņos sagriezti dārzeņi! Servējiet uz šķīvja dažādus dārzeņus – svaigu papriku, zilā kāposta strēmelītes, burkānu ripiņas, balto redīsu, kolerābi (atkarībā no sezonas). Svaigi dārzeņi lieliski garšos kopā ar dabīgā jogurta mērcīti, kam pievienots svaigs ķiploks, dažādi zaļumi, garšvielas – pēc katra gaumes. Mazākiem bērniem patiks, ja dabīgo jogurtu iekrāsosiet ar dabīgām krāsām – spinātu pulveri (zaļa krāsa), sarkanās paprikas pulveri (oranža krāsa), kurkumu (dzeltena krāsa), melleņu pulveri (lillā krāsa), dzērveņu pulveri (koši rozā krāsa)!

Bērnus ir grūti pierunāt ēst tvaicētus, vārītus dārzeņus, dažkārt arī dārzeņu zupas un sautējumus. Tāpēc vienkāršs un vērtīgs padoms ir termiski apstrādātos dārzeņus blendēt – biezzupās! Krēmīga biezzupa ar sviestā apgrauzdētiem maizes kubiciņiem un trešdaļu tējkarotes kādas vērtīgas riekstu vai sēklu eļļas būs pats labums ēdāja veselībai! Krēmzupām piestāvēs arī viegli apgrauzdētas ķirbju, saulespuķu, kaņepju sēkliņas.

VECĀKI! ĒDIET DĀRZEŅUS KOPĀ AR BĒRNIEM! Bērnam ir svarīgi redzēt, ka arī vecāki ar baudu ēd veģetārus ēdienus, ne tikai jūsmo par grilētu vai ceptu gaļu. Viens no biežākajiem iemesliem, kāpēc bērni atsakās ēst dārzeņus, ir tas, ka paši vecāki tos nelabprāt ēd.



DĀRZEŅI NEBŪT NAV TIKAI “STIPRAIS” ĒDIENS! Tos var pasniegt arī saldā veidā – piemēram, vārītas vai tvaicētas batātes var sablendēt un pasniegt ar ievārījumu vai krējumu un svaigām ogām/ augļu gabaliņiem. Bērni labprāt ēd smalki rīvētus burkānus ar cukuru! – tikai parastā, baltā cukura vietā varat burkāniem pievienot kādu nerafinētu cukuru (Panela cukuru, Kokosa ziedu cukuru) vai medu.

Iegādājieties kādu mehānisku ierīci dārzeņu griešanai interesantās formās, un ļaujiet bērnam ar to darboties – rīvējot burkānus pusmetru garos “spageti” vai svaigus cukini (vai jaunus kabacīšus) un garos gurķus tievās strēmelītēs, kurus, visticamāk, mazais strādnieks uzreiz labprāt notiesās!

