6 sztuczek, które pomagają zahamować głód

Jeśli dzieci nie mogą się doczekać obiadu, ich pierwszy głód możesz zaspokoić zdrowymi, lecz niezbyt sycącymi przekąskami.

1) Podaj sałatkę z dressingiem. Użyj gotowej mieszanki sałat i dodaj niewielką ilość produktów białkowych, na przykład pokrojonego w kostkę sera lub paseczków szynki.

2) Pokrój jabłko i posmaruj masłem orzechowym. Możesz też podać inne owoce, takie jak winogrona bez pestek, melon, pomarańcze lub banany, a do nich dip, na przykład jogurt waniliowy lub odtłuszczoną kwaśną śmietanę wymieszaną ze szczyptą brązowego cukru.

3) Surowe warzywa, na przykład marchewka, ogórek, pieczarki, brokuły i kalafior, świetnie się nadają na przekąskę, zwłaszcza w połączeniu z odtłuszczonym dressingiem podanym jako dip.

4) Podaj dzieciom niewielką ilość sera i krakersów. Kup ser w plasterkach i pokrój je na mniejsze kawałki, by pasowały do krakersów. Wybieraj krakersy z mąki z pełnego przemiału.

5) Niewielka ilość jogurtu posypanego granolą powinna zaspokoić głód maluchów.

6) Zimą podaj dzieciom kubek zupy i kilka krakersów.

Fot. Shutterstock