

7 بدائل للكالسيوم مفيدة لإفطار سريع لصغيرك



الأحد 13 أغسطس 2017 10:08 م

منتجات الأجبان المصنوعة بطريقة صحية من مشتقات الألبان، تكون غنية بالكالسيوم والمعادن المفيدة للطفل، ولكن عادةً يتهرب الصغار من تناول ساندويتش الجبن على الإفطار رغم كل الحيل، التي تقوم بها الأمهات من إضافة الخضروات والفواكه والتنويع في تقديم وجبة الجبن للصغير، باعتبارها أسرع وجبة إفطار يمكن أن يحصل عليها الطفل صباحًا

الخبر الجيد هنا، أن مصادر الكالسيوم متعددة، ولا تقتصر على منتجات الأجبان فقط، وأن أفكار الإفطار الصحي السريع للطفل ليست مقتصرة على ساندويتش الجبن اللذيذ

إليك 7 بدائل مفيدة وصحية وسريعة جدًا لإفطار صغيرك:

ساندويتش البطاطس المهروسة بالزعرتر والبقدونس والريحان مع خضروات، كالخيار والطماطم والزيتون كمقبلات

أومليت الخضروات في 5 دقائق فقط، قطعي نصف ثمرة طماطم وفلفل ملون، واخليطهم مع بيضة مضاف إليها الملح والفلفل ورشة زعرتر، وقدمي لطفلك وجبة غنية بالفوائد ومشبعة جدًا

كوب الزبادي بالعسل أو الفواكه أو الخيار مع قطع الخبز المخبوزة، وجبة سريعة لإفطار مميز ولذيذ

طبق الفول المهروس مع إضافة زيت الزيتون والخبز وثمره طماطم صغيرة وخس

طبق من الشوفان أو البلبيلة المحلي بالحليب والعسل

كلوب ساندويتش التونة والخضروات، يمكنك أن تحضري وصفة التونة منزليًا وتحتفظي بها في ثلاجتك للاستخدام الدوري، ضعي شرائح الخس والخيار والجزر والطماطم في ساندويتش التونة اللذيذ وقدمي لطفلك وجبة إفطار رائعة

سموذي الفواكه، كوب من الحليب البارد مع نصف كوب زبادي مثالج وثمره فاكهة وملعقة عسل، وقدمي لطفلك مشروب مليئ بالطاقة والفيتامينات في دقائق سريعة