

1. ČLANEK

TEMA: KAKO OTROKOM PONUDITI SOLATO

Dejstvo je, da številni otroci neradi jejo solato, ki pa bi jim v obdobju rasti zelo koristila. Vredno je pa poskusiti otrokom približati solato, da bo bolj zanimiva. Spodaj so naštetih nekateri od predlogov:

- Nabodala z zelenjavo so zanimiva že po videzu. Med koščke sira in mesa nanizajte svitke solate in koščke kumare.
- Liste različnih vrst solate naložite v sendviče z mletim mesom in sirom. Hamburgerji z zelenjavo so priljubljeni celo pri otrocih, ki ne marajo sveže zelenjave.
- Otrokom pripravite živahne barvite solate, v katerih se zelenio listi skrivajo med kuhanim krompirjem, koščki šunke, sirom, koruzo, korenčkom in paradižnikom.
- Povabite otroke, da sodelujejo pri pripravo solat. Sami naj nekaj listov zelene solate natrgajo v skledo, dodajo še sladko koruzo ali češnjeve paradižnike. Tako bodo bolj motivirani, da se navadijo jesti solato

Vir; revija Jana, 30.4. 2013