



## Ideii de mese pentru copii **Mofturoși la Mâncare**

Implicați copiii în pregătirea meselor pentru a încuraja creativitatea și deschiderea către noi opțiuni alimentare.

Stabiliți un program regulat pentru mese și oferiți o varietate de alimente.



### Mic dejun

- Cereale cu lapte sau iaurt
- Ovăz cu iaurt și fructe
- Pâine prăjită cu unt / gem / unt de arahide sau hummus
- Covrig tip bagel cu ouă/șuncă/cârnați/brânză/ciuperci
- Ignamă sau banană plantain cu ouă
- Paratha cu ouă
- Croissante



Nu oferi alternative  
dacă masa este  
refuzată!

### Prânz

- Fasole pe pâine prăjită
- Sandvișuri (cu brânză / maioneză cu ou / șuncă și roșii / unt de arahide / somon la conservă / paneer sau macrou)
- Supă – la conservă sau făcută de casă
- Tăitei sau orez cu pui / năut / vită
- Dahl sau fasole, cu pâine sau banană plantain

De urmat:

- Bastoane de legume cu hummus / maioneză
- Iaurt sau budincă de fasole



### Cină

- Paste, de exemplu spaghetti bolognese / macaroane cu brânză / pesto
- Chapati, orez și curry (legume sau carne)
- Batonase de pește, piure de cartofi și legume
- Ardei iute cu fasole
- Orez prăjit cu legume / biryani

De urmat:

- Înghețată, cremă sau budincă de orez
- Frigărui de fructe
- Băutură lassi sau chipsuri de plantain



### Gustări

Oferiți gustări în porții mici pentru a preveni supraalimentarea înainte de mese.

- Cuburi de cașcaval +/- biscuiți sărați
- Triunghi de sandviș
- Clătită / brioșă
- Bastonașe de pâine / chiflă pitta
- Fructe tăiate / frigărui de fructe
- Iaurt simplu

Încurajați copiii să se  
joace cu mâncarea!



Tuturor copiilor sub 5 ani ar trebui să li se administreze picături de vitamina D zilnic. În NHS GGC, toți copiii sub 3 ani pot primi picături de vitamine GRATUITE – Le puteți lua de la farmacie sau întrebați asistenta medicală comunitară.