

EĞLENCELİ TARİFLER SAĞLIKLI MINİKLER



6 Aydan 12 Yaşa Kadar Çocuklar İçin Sağlık ve Lezzet Dolu Tarifler

Komili


ANADOLU GRUBU

65.yıl

ANADOLU[®]

In Affiliation with
JOHNS HOPKINS MEDICINE

EĞLENCELİ TARİFLER SAĞLIKLI MINİKLER

Metin Redaksiyon & Tasarım
Brand Experience Designers

Tarifler & Fotoğraflar
Ebru Atlan Tecirlioğlu

Baskı

Oluşur Basım Hiz. San. Tic. A.Ş.
Yüz Yıl Mahallesi Mas-Sit. Matbaacılar Sitesi
4. Cadde No: 52-53 Bağcılar / İstanbul / Türkiye

Görsel ve sözel içeriği, tanıtım amaçlı olmak dışında yayıncı izni olmadan
kullanılamaz, çoğaltılamaz, dijital ortamda paylaşılamaz.

2015, İstanbul

Komili


ANADOLU GRUBU

65.yıl

ANADOLU^H

In Affiliation with
JOHNS HOPKINS MEDICINE



Eğlenceli Tarifler Sağlıklı Minikler



Komili markası olarak, 1878 yılından beri doğanın mucizesi zeytinyağını mutfaklarınıza taşıyarak, sofraları şölene, yemekleri ziyafete dönüştürüyoruz. Bu çalışmamızda ise; her nesil sağlıklı büyüsün, çocuklar doğanın mucizesi zeytinyağı ile tanışsın diye, birbirinden değerli doktorlarımızın tavsiyeleriyle hazırlanan sağlık ve lezzet dolu tarifleri bir araya getirdik.

Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanları ile birlikte çalışarak, çocukların 6. ayda ilk ek gıdaya geçiş döneminden, ergenlik dönemine kadar günlük besin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurduk. Sağlıklı beslenmenin, sağlıklı büyümenin ön şartı olduğunu bilerek günlük atıştırmalıklardan, ana yemeklere kadar birçok alternatifi bir araya getirdik. Çocuklarınıza yemek yemeyi sevdirecek, hem sağlıklı hem lezzetli beslenme alışkanlığı kazandıracak tarifler hazırladık.

Çocuklarınıza keyifle hazırlayacağınız, onları sağlıklı büyüteceğiniz yemeklerle donattığınız, nice hakiki lezzet sofraları kurmanız dileğiyle...

Keyifle yesinler, sağlıklı büyüsünler!

Afiyet olsun...



Neden Zeytinyağı?

Hekimler çocukların zeytinyağı ağırlıklı beslenmesini önermektedir. Zeytinyağının sağlık üzerinde önemli etkileri mevcuttur. Bu etkiler Akdeniz tipi beslenmenin önemli bir parçası olan zeytinyağında bulunan tekli doymamış yağ asitleri, E vitamini ve fenolik bileşenlere dayandırılmaktadır.

Zeytinyağının kimyasal bileşimindeki temel öğeler; trigliseritler (doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitleri) ve trigliserit dışı bileşenlerdir (E vitamini ve polifenoller gibi). Zeytinyağı diğer yağlarla karşılaştırıldığında en yüksek tekli doymamış yağ asidi oranına (%76) sahiptir; bileşiminde ayrıca %9 çoklu doymamış yağ asidi ve %15 doymuş yağ asidi bulunmaktadır.

Tekli doymamış yağ asitleri, kötü kolesterolü düşürmesi ve iyi kolesterolü yükseltmesi bakımından kalp sağlığı açısından tercih edilmektedir. Zeytinyağının başta kalp-damar hastalıkları olmak üzere sindirim sistemi, kemik yapısı, beyin ve sinir dokuları üzerinde çok önemli etkileri bulunmaktadır.

Zeytinyağı, mide asidini azaltır ve mide tarafından en iyi tolere edilen yağdır. Sindirimi kolaylaştırır, vitamin ve minerallerin bağırsakta emilimini sağlar. Bağırsaklardan yiyecek posasının geçişini kolaylaştırarak kabızlık riskini azaltır; bebeklerde ve çocuklarda da kabızlığın tedavisinde kullanılabilir.

İçeriğindeki E vitamini ve fenolik bileşenleri ise çok güçlü antioksidan özelliklere sahiptirler ve kansere karşı koruyucu bir etki gösterirler. Ayrıca yaşlanmanın, hem genel olarak doku ve organlar, hem de beyin fonksiyonları üzerindeki etkilerini azaltırlar.

Zeytinyağı, kan hücrelerinin kümeleşmesinde rol oynayan faktörlere karşı gelerek damarlarda pıhtılaşma (tromboz) riskini azaltmaktadır.

6 Ay-2 Yaş Grubu

6-12 Ay Arası Beslenme

Anne sütü ilk 6 ay için ideal bir besin kaynağıdır. Fakat 6 aydan sonraki bebekler yalnızca anne sütüyle büyümelerini sürdüremezler. Bebekler 6. aydan sonra yarı katı gıdaları kabul edebilir. Dişler çıkar, dil katı gıdaları dışarı atma refleksini kaybeder, mide ve bağırsak sistemleri gıdaları hazmetmeye başlar. Ek gıdaların başlanması gerekir. Bu dönemde bebek değişik tat, lezzet ve yapıdaki besinler ile tanışır. Bu besinlere zamanında başlanmalı ve yeterli ve uygun şekilde hazırlanmalıdır. Bebek altı aylıkken tamamlayıcı besinlerden elde edilen enerji toplam enerjinin %50'sini aşmamalıdır. Gluten içeren tahıllı besinler 6 aydan önce verilmemelidir (Ekmek, bisküvi gibi besinler özellikle alerji öyküsü olan bebeklerde 12. aydan önce başlanmamalıdır). Alerji öyküsü olan ailelerin çocuklarına yumurta, balık, domates, çilek gibi alerji olasılığı olan besinler aile öyküsüne göre başlanmalıdır.

Bebek 1 yaşını doldurana kadar şeker, tuz ve baharat verilmemelidir. Şeker eklendiği besinlerin tadını değiştirir, çocuk şekersiz besini yemek istemez. Fazla şeker tüketimi obezite ve malnütrisyon riski yaratır. Bu aylarda tuz verilmesi böbrek solüt yükünü arttıracak için önerilmemektedir.

Sağlıklı beslenen anne tarafından emzirilen süt çocuğunun tamamlayıcı besinlerden alması gereken günlük öğün sayısı;

6-8. aylar arasında; 2-3 kez

9-11. aylar arasında; 3-4 kez

12-24. aylar arasında; 4-5 kez olmalıdır.

Eğer öğünlerde alınan besinlerin enerji yoğunluğu düşükse veya bebek emzirilemiyorsa öğün sayısı arttırılmalıdır.

Ek besinler verilirken önce çok yoğun olmayan püre kıvamında, daha sonra ezilmiş, ilerleyen aylarda ufak parçalara bölünmüş şekilde verilmelidir. Besinler kaşık ile az miktarlarda bebek aç iken denenmelidir. Farklı besinler en az 3 gün ara ile denenmelidir.

Bebegin hoşlanmadığı besinler 2-3 hafta ara ile tekrar denenebilir. Yiyecekler taze hazırlanmalıdır.



6. Ay

Elma, şeftali püresi, pirinç unu ile hazırlanmış muhallebi, yoğurt, sebze püresi ilk başlanacak besinlerdir.

7. Ay

7. ayda bebek, sabahları kahvaltı, ara öğünde meyve suyu veya püresi, öğlen öğünlerinde sebze ve akşam da tahıllı ek gıdalar almaya devam edebilir. Başlangıç sebzelerine ek olarak pırasa, kereviz gibi sebzeler de vermeye başlanabilir. Ev yapımı tarhana, yayla ve şehriye çorbası yemeye başlayabilir. Hazırlanan çorbalara yağsız kıyma veya tavuk eti ilave edilebilir. Çorbalara salça, baharat ve tuz kesinlikle eklenmemelidir.

8. Ay

Mercimek çorbası verilebilir.

9. Ay

Artık katı gıdalara alışır ve birbirinden farklı lezzetleri alabilir. Ek gıdalara geçişi nispeten tamamlanır. Kuru baklagil ezmeleri; çocuğun fizyolojisine uygun olmadığı için ve özellikle de gaz yapıcı özelliğinden dolayı 9. aydan önce verilmemelidir. Pişirilirken de suda bekletilip, bekleme suyu dökülür fakat haşlama suyu asla dökülmemelidir. Islama sırasında çocuğun rahat sindirebilmesi için kabukları çıkarılmalıdır.

10. Ay

Sebze çorbasına karnabahar, lahana, pırasa, kuru baklagil püresi ilave edilebilir. Bu dönemde evde pişirilen ve yumuşaklığı uygun olan yemekler yedirilebilir. Et ve balık deri ve yağlarını ayırdıktan sonra küçük lokmalara ayırarak servis edilmelidir.

12. Ay

12. ayda artık sofrada yer alabilir ve az tuzlu, az yağlı ve az baharatlı yemekleri tüketmeye başlayabilir. Besinlerin içersinde kimyasallar ve katkı maddesi olmamalıdır. Mümkünse 2 yaştan önce hazır gıdalar verilmemelidir.

2 yaşına kadar bebeğinize nikotin içeriği sebebiyle patlıcan verilmemelidir. Bakla da 2 yaşına kadar önerilmez. Bir yaşında bal ve yumurta beyazına başlanabilir. Omlet ve krep gibi farklı kahvaltılar da hazırlanabilir.





1-2 Yaş Arası Beslenme

Anne sütüne devam edilir.

2 yaşından önce yağ kısıtlaması ya da diyet ürünlerinin kullanılması önerilmez.

Besin grupları: Aşağıdaki besinleri dengeli bir şekilde tüketmelidir;

Süt grubu: Bu besinler protein, kalsiyum, çinko, iyot, magnezyum ve A-B vitaminlerini içerir. İlk 12 ayda yağsız ya da az yağlı süt ürünlerinin tüketilmesi önerilmez.

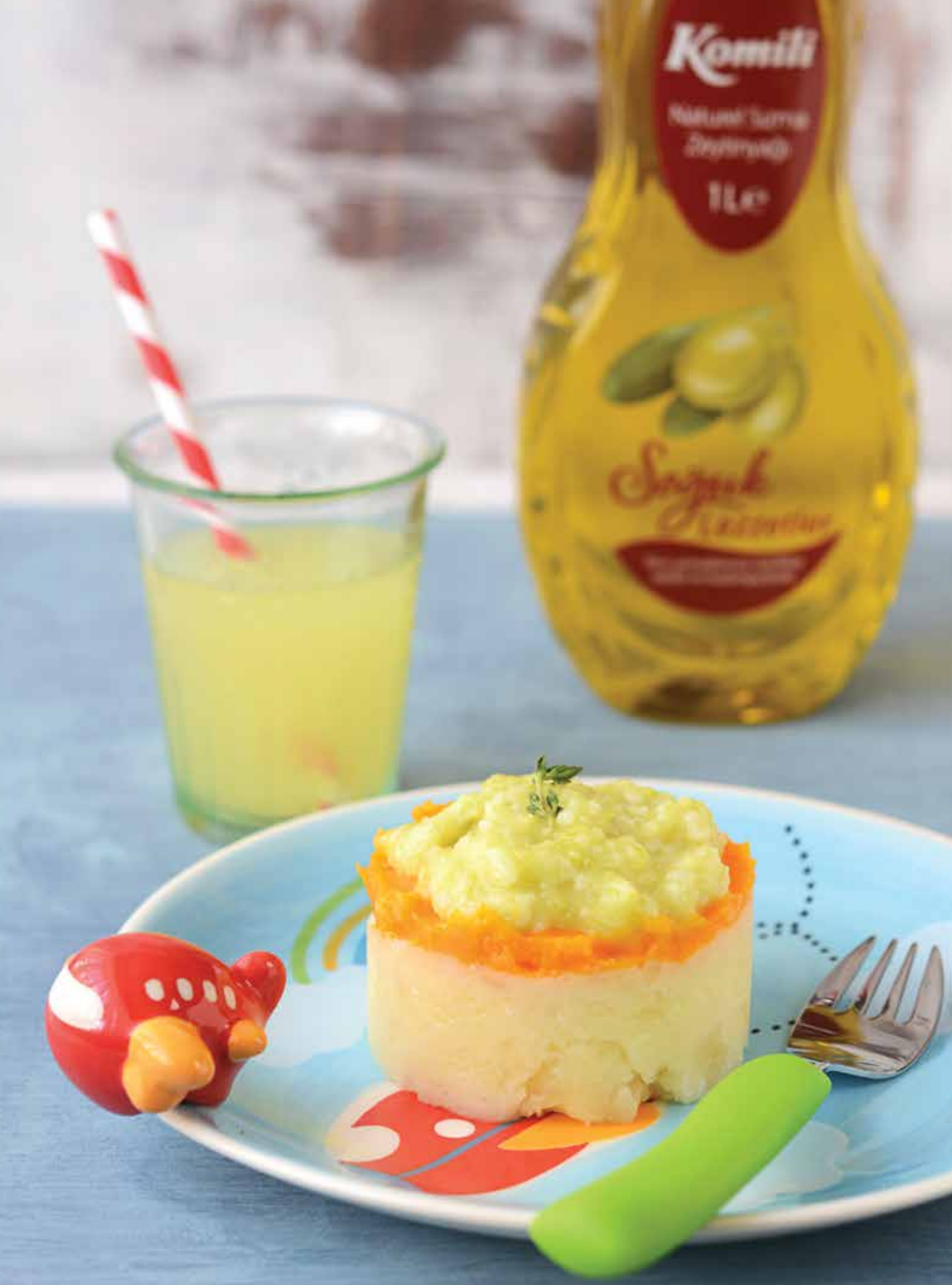
Et grubu: Protein, A ve B vitaminleri, demir, çinko ve lif içerir.

Tahıl grubu: Protein, niyasin, tiamin, kalsiyum, demir ve lif içerir.

Sebze-meyve grubu: Lif, A, C vitamini, folik asit, potasyum ve demir içerir.







KAT KAT SEBZE PÜRESİ



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

1 adet patates

1 adet havuç

1 adet kabak

2 çorba kaşığı pirinç

3 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı

Süt

- YAPILIŞI -

Pirinci ufak bir tencereye alıp üzerine su ekleyerek yumuşayana kadar haşlayın. Patatesi iri doğrayıp bir tencereye alın. Üzerini geçecek kadar süt ilave edip haşlayın. Kabağı ve havucu iri doğrayıp buharda pişirin. Buharlanan havuçları ve kabakları ayrı kaselere alıp üzerlerine 2 kaşık haşlanmış pirinç ve bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı ilave edin. El blenderinden geçirerek püre haline getirin. Patatesleri ayrı bir kaba alıp içine bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı ekleyin ve çatalla ezerek püre haline getirin. Çember bir kalıbı yağlayıp servis tabağının ortasına koyun. Kalın bir kat olacak şekilde patates püresini kalıbın içine yerleştirip üzerine birer kat pirinçli havuç ve kabak püresi döşeyin. Kalıbı çıkarıp sebze pürelerinizi servis edin.



Komili



KUZU ETLİ SEBZE ÇORBASI



- MALZEMELER (4 Porsiyon) -

- 200 gr kuzu kuşbaşı
- 4 kök kuzu ıspanak
- 10-12 adet taze börülce
- ½ adet soğan, ince yemeklik doğranmış
- 2 çorba kaşığı pirinç
- 2 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı

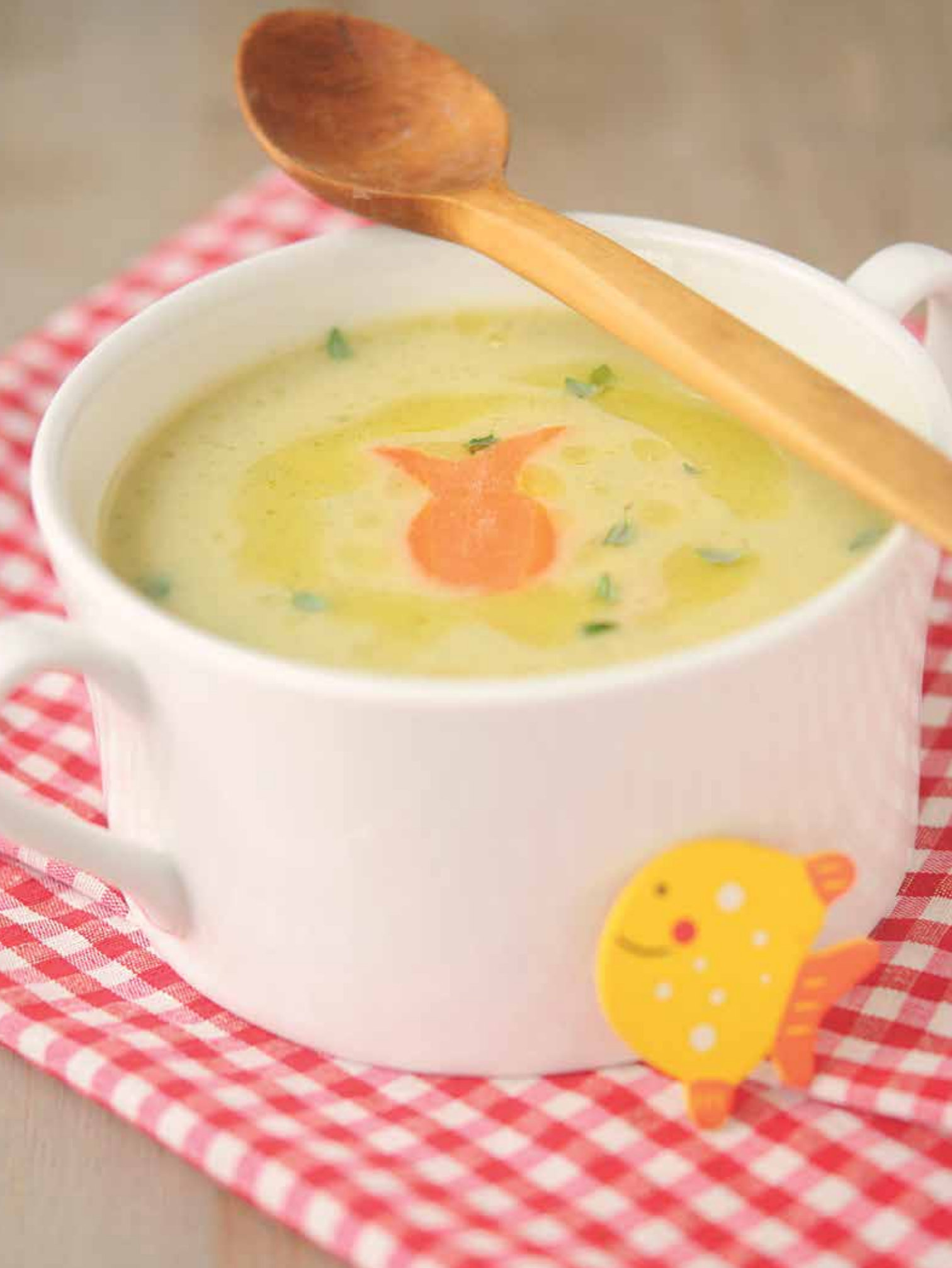
- YAPILIŞI -

Kuzu etlerini soğan ve Komili Sızma Zeytinyağı ile bir tencereye alıp kavurun. Üzerine bir litre su ekleyip kaynama noktasına getirin. Ocağı kısıp tencerenin kapağını kapatın ve 30 dakika boyunca etleri bu şekilde pişirin. 30 dakika sonra pirinçleri ilave edin. Börülceleri iri parçalar halinde doğrayıp yatay olarak ikiye kesin ve köklerinden ayırdığınız doğranmış ıspanaklarla birlikte tencereye ekleyin. Pirinçler yumuşayana kadar pişirmeyi sürdürün.

Ocaktan alıp ılıdıktan sonra kaselere pay ederek servis edin.



Komili



SEBZE ÇORBASI

- MALZEMELER (4 Porsiyon) -

2 adet orta boy havuç

1 adet orta boy patates

½ adet kabak

1 çorba kaşığı pirinç

1 çorba kaşığı kırmızı mercimek

1 lt organik tavuk suyu

10-12 yaprak semizotu

1 çay kaşığı irmik

1 tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı

- YAPILIŞI -

Bir adet havucu ayırıp kalan sebzeleri gelişigüzel doğrayın. Mercimek, pirinç ve organik tavuk suyu ile birlikte bir tencereye alıp 45 dakika kadar haşlayın. Pişirme süresinin tamamlanmasına 10 dakika kala irmik ve semizotu yapraklarını tencereye ekleyin.

Çorbanızı ocaktan alıp Komili Organik Sızma Zeytinyağı'nı ilave edin ve çatalla ezip, süzgeçten geçirin. Ayırdığınız havucu boylamasına, kalın dilimler halinde kesin. Balık şekilli ufak bir kurabiye kalıbı ile havuçtan balık şekilleri çıkarın. Çorbanızı kaseye alıp üzerini havuçtan balıklarla süsleyerek servis edin.

Komili



HAVUÇLU ELMALI BEBE USULÜ PAY



- MALZEMELER (4 Porsiyon) -

- 1 adet yeşil elma, kabuğu soyulmuş, doğranmış
- 1 orta boy havuç, kabuğu soyulmuş, rendelenmiş
- 1 tatlı kaşığı organik yulaf ezmesi
- 2 tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı
- Tarçın

- YAPILIŞI -

Elmaları ve havuçları buharda ayrı ayrı pişirerek iyice yumuşamalarını sağlayın ve kaselere alın. Elmaların içine bir tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı ekleyip çatalla ezerek pütürsüz bir kıvama getirin ve içine organik yulaf ezmesini karıştırın. Havuçların içine bir tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı ile yarım çay kaşığı tarçın ekleyip aynı işlemi uygulayın. Bir kupatı (yüksek metal çember kalıp) servis tabağınızın ortasına koyup önce tarçınlı havuç püresini sonra yulaflı elma püresini ekleyerek üstten hafifçe bastırın.

Yavaşça kupatı kaldırın ve üzerine tarçın serpiştirerek servis edin.



Komili



EV YOĞURTLU ve PİRİNÇLİ SEBZE PÜRESİ



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

- ½ çay bardağı esmer pirinç
- 1 çay bardağı su
- 1 çay bardağı ev yoğurdu
- 1 adet kabak, doğranmış
- 1 küçük havuç, soyulmuş, rendelenmiş
- 1 küçük patates, soyulmuş, doğranmış
- 3 tatlı kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kuru nane

- YAPILIŞI -

Pirinci ve suyu bir tencereye alıp pirinçler iyice suyunu çekip yumuşayana kadar haşlayın ve dinlenmeye bırakın. Havuç, patates ve kabağı birbirlerine karıştırmadan buharda pişirin.

Sebzeler iyice yumuşadıktan sonra her birini ayrı kaselere alıp çatalla ezerek püre haline getirin. Her birinin içine yarım tatlı kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı ekleyip karıştırın. Kuru naneyi 1,5 tatlı kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı ile hafifçe ısıtın. Yoğurtlu pirinçleri tabağın ortasına koyup ayrı ayrı sıkma poşetlerine doldurduğunuz sebze pürelerinizi yoğurtlu pirincin üzerine kat kat yerleştirin. Üstlerine naneli zeytinyağından gezdirerek servis edin.



Komili



ORGANİK TAVUK SUYUNA SÜT ÇORBASI



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

1 adet organik tavuk budu

250 ml süt

3 çorba kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı

1 çorba kaşığı un

1 dilim tam buğday ekmeği içi, ufalanmış

- YAPILIŞI -

Tavuk budunu 500 ml su ile birlikte bir tencereye alıp kaynatın. Tavuk eti yumuşayıp kemiğinden kolaylıkla ayrılabilir hale geldiğinde ateşten alın. Tavuk budunu sudan çıkarıp etini didikleyin. 250 ml tavuk suyunu süzüp sütle karıştırın. Bir tencerede 1,5 kaşık Komili Organik Sızma Zeytinyağı'nı ısıtıp unu ekleyin. Karıştırarak bir dakika kavurun. İçine tavuk suyu ile karıştırdığınız sütü yavaşça dökerek kaynama noktasına gelene kadar karıştırın.

Çorbanız kaynadıktan sonra tavuk etlerini ekleyip ateşten alın. Kalan Komili Organik Sızma Zeytinyağı ile ufalanmış ekmek içlerini ufak bir tavada kırılaşana kadar 2 dakika kavurun. Çorbayı kaseye alıp üstüne ktır ekmeklerden serpiştirerek servis edin.



Komili



ISPANAKLI MAKARNA, BUHARDA BALIK ve HAVUÇ



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

1 adet mezzgit fileto

50 gr bebek ıspanak

1 küçük havuç, rendelenmiş

½ çay bardağı karışık renkli ocuk makarnası

2 tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı

- YAPILIşI -

Balığın zerine bir fırça ile bir tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı sürüp buharda iyice yumuşayana kadar pişirin. Ilıdıktan sonra elinizle ufak parçalara bölün. Makarnaları yumuşak kıvamda haşlayıp szn ve küçük parçalar halinde doğrayın. Ispanakları buharda yumuşayana kadar pişirip incecik kıyın. Yarım tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı ile birlikte makarnalara ekleyip karıştırın. Havuçları da buharda pişirip bir kaseye alın ve yarım tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı ile karıştırın. Ispanaklı makarna, balık ve havuçları tabakta yan yana yerleştirip renkli bir tabak hazırlayın. Hemen servis edin.



Komili



LORLU KARNABAHAAR ve BROKOLİ PÜRESİ



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

100 gr karnabahar, çiçeklerine ayrılmış

100 gr brokoli, çiçeklerine ayrılmış

60 gr lor peyniri

2 çorba kaşığı süt

1 çorba kaşığı Komili Erken Hasat Zeytinyağı

Kimyon

Fesleğen yaprakları

- YAPILIŞI -

Karnabahar ve brokolileri yumuşayana kadar buharda pişirin. Karnabaharları yarım kaşık Komili Erken Hasat Zeytinyağı, bir tutam kimyon, 30 gr lor peyniri ve 1 çorba kaşığı süt ile rondodan geçirerek püre haline getirin. Karnabahar püresini bir kaseye aktarıp aynı işlemi brokolilerle tekrarlayın. Dondurma kaşığı yardımıyla karnabahar ve brokoli pürelerinden toplar alıp bir tabağa yan yana yerleştirin. Üzerlerini fesleğen yapraklarıyla süsleyerek servis edin.



Komili



LABNELİ DOMATESLİ ESMER PİRİNÇ PİLAVI



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

- 1 ay bardağı esmer pirinç, yıkanmış
- 2,5 çay bardağı sıcak et suyu
- ½ çay bardağı domates püresi
- 1 orba kaşığı labne
- 1 orba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
- 1 adet bebek kabak, rendelenmiş
- ½ adet havuç, rendelenmiş
- 2 dal dereotu
- Birkaç adet örekotu

- YAPILIŞI -

Esmer pirinçleri sıcak et suyu ile birlikte bir tencereye alıp kaynama noktasına getirin. Kaynama noktasına geldikten sonra altını kısıp kapağını kapatarak suyunu çekene kadar pişirin. Bir tavada Komili Riviera Zeytinyağı ile domates püresini birkaç dakika pişirin.

Pirinçleri ve labneyi tavaya ekleyip karıştırın. Ateşten alıp dinlenmeye bırakın. Rendelenmiş havuçları ve kabakları yumuşayana kadar buharda pişirin. Dereotundan ufak bir parça ayırıp kalanını incecik kıyın. Buharlanmış kabaklarınızı dereotu ile karıştırın. Labneli ve domatesli pilavınızı yuvarlak bir kalıp yardımıyla servis tabağına yerleştirin. Dereotlu kabakları saç şeklinde yuvarlağın etrafına yerleştirin. Havuçlardan gözler yapın. Gözlerin ortasına birer adet çörek otu yerleştirip ayırdığınız dereotu parçası ile ağız yaparak yemeğinizi tamamlayın. Hemen servis edin.



Komili



DOMATES SOSLU KIYMA ve KAVRULMUŞ SEBZELERLE BULGUR PİLAVI



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

1 ay bardağı ince bulgur

1 ay bardağı sıcak et suyu

50 gr kıyma

1 adet arpacık soğan, ince kıyılmış

2 orba kaşığı domates püresi

2 orba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı

20 gr brokoli, ince kıyılmış

20 gr karnabahar, ince kıyılmış

½ adet dolmalık yeşilbiber, ufak küp doğranmış

1 adet bebek kabak, ufak küp doğranmış

Kimyon

- YAPILIŞI -

Bulguru bir kaseye alıp içine bir tutam kimyon ekleyin. Üzerine sıcak et suyunu döküp karıştırın ve üzeri kapalı olarak dinlenmeye bırakın. Kıymayı bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ve arpacık soğan ile birlikte bir tavaya alıp kavurun. İçine domates püresini ilave edip karıştırın ve birkaç dakika daha pişirdikten sonra ateşten alın. Bir başka tavada sebzeleri bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile kavurun. Çiçek şeklinde kalıplar kullanarak bulgur pilavını, kavrulmuş sebzeleri ve domatesli kıymayı tabağı yerleştirin.

Hemen servis edin.



Komili



ORMAN MEYVELİ, BADEMLİ ve YULAFLI SÜTLAÇ



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

- 2 çorba kaşığı pirinç
- 600 ml süt
- 2 çorba kaşığı toz badem
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü
- 8-10 adet badem, kıyılmış
- 1 çorba kaşığı yulaf
- 1 çorba kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı
- Yabanmersini
- Ahududu

- YAPILIŞI -

Süt ve pirinci bir tencereye alıp ocağa koyun. Kaynama noktasına gelince altını kısın. Aralıklı olarak karıştırarak 20 dakika pişirdikten sonra toz bademi ve vanilya özütünü ilave edin. Birkaç kez daha karıştırarak 15 dakika daha pişirin ve ocaktan alın. Komili Organik Sızma Zeytinyağı'nı bir tavada ısıtıp yulafı ve bademi ekleyin. Hafif renk alana kadar kavurup ocaktan alın. Sütlacı henüz ılıkken kaselere pay edin. Üzerine kavrulmuş yulaf ve bademden serpiştirip yabanmersini ve ahududu ekleyerek servis edin.



Komili

2-6 Yaş Grubu



Bu dönemlerde çocukların enerji ve besin öğeleri gereksinimleri düşünülenin aksine bebeklik dönemindeki kadar yüksek değildir. Ancak bu yaş gruplarında da önemli işlevsel gelişme devam ettiğinden uygun beslenme yine de çok önemlidir. Bu dönemde en sık görülen sorunlar arasında kansızlık, demir eksikliği bulunur.

Korunmak için dikkat edilecek hususlar şunlardır:

- Çocuğunuzun besinlerinde çeşitliliğe önem verin. Örneğin bir gün tarhana diğer gün mercimek çorbası yapın ve ana yemeklerde de aynı çeşitliliğe önem verin.
- Sütü günde 500-600 ml'den, yoğurdu da 2 kaseden fazla vermeyin.
- Şekerlemeler, bisküvi, cips gibi besinlerle çay ve hazır meyve sularını vermeyin.
- İyi bir demir kaynağı olan kırmızı eti haftada 3-4 kez verin.
- Yumurta sarısı, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, kuru yemişler, kuru meyveler, pekmez ve susam gibi demirden orta derecede zengin olan besinlere her gün sofranızda yer verin.
- Demirin emilimini arttırmak için özellikle yemeklerle birlikte domates, mandalina, portakal gibi C vitamininden zengin besinleri verin.





Olumsuz yeme davranışı ve iştahsızlık:

Yemeği reddetme veya seçici davranma çocuklarda sık rastlanan olumsuz bir yeme davranışıdır. Kansızlık, bağırsak parazitleri, hastalıklar çocuğunuzda iştah kaybına sebep olabilir. Okul öncesi yaşlarda iştahsızlık ve diğer yeme sorunları büyük ölçüde psikolojik nedenlerle ortaya çıkar. Bazı çocuklar dikkat çekmek için beslenmeyi reddedebilirler. Bu durumda çocuğunuzla yemekten önce oyun oynamak durumu düzeltebilir.

Çocuğunuzun yeme sorunu varsa dikkat edeceğiniz hususlar şunlardır:

- Yemekten 1 saat önce veya yemek sırasında sıvı alımlarını azaltın.
- Çocuğunuz biberon kullanıyorsa, bardağa geçirin.
- Günlük süt tüketimi 2 su bardağını geçmemeli.
- Çocuğunuzun besin seçimindeki önceliklerini dikkate alarak farklı çeşitte besinler verin.
- Yemek porsiyonlarını kendi ölçünüzden az tutun. Çocukların porsiyonları erişkinlerden daha küçüktür.
- Bir öğünde verdiğiniz besini reddettiye, tamamen farklı bir besin deneyin, onu da reddederse bir sonraki öğüne kadar hiçbir şey vermeden bekleyin.
- Ara öğünleri küçük porsiyonlar şeklinde verin.
- Herhangi bir nedenle ödül olarak şeker veya tatlı türü şeyleri vermeyin.
- Yiyecekleri çocuğun kolay yiyebileceği, ilgilenebileceği biçimde hazırlamaya özen gösterin. (örneğin küçük dilimlenmiş havuç, küçük şekillenmiş köfte, karikatürize edilmiş kurabiye gibi.)
- Çocuklar anlatılanı değil, gördüklerini taklit ederek öğrenirler. Bu nedenle sizler ve çocuğunuzun bakımından sorumlu diğer kişiler de tutarlı ve benzer yeme davranışı içinde olmalıdırlar.





- Çocuğunuzun grup halinde yaşlılarıyla ya da arkadaşının evinde, piknikte, restoranda yemesinin olumlu yeme davranışının gelişmesinde katkısı olacağını unutmayın ve bunu sık sık yapmaya özen gösterin
- Geçici olarak bir yemeği reddetme veya düşkünlük, bu yaş gurubunda görülen yaygın bir sorundur. Normal gelişimin bir parçası olarak kabul edilir ve çocuğunuzun bağımsızlığının bir ifadesidir.
- Reddetme durumunda çocuğunuzu yemek için zorlamak durumu daha da kötüleştirir. Reddedilen besini bir süre sonra tekrar deneyin.
- Yemek saatlerinin günün hoş bir bölümünde olmasına özen gösterin.

Okul öncesi 2-3 yaştaki çocuğunuz için günlük menü örneği:

Kahvaltı: 1 su bardağı süt (150-200ml)

1 yumurta veya 1 kibrit kutusu peynir

1-2 tatlı kaşığı reçel, bal, pekmez ya da fındık ezmesi

2-3 adet zeytin (çekirdeği çıkarılmış)

1 ince dilim ekmek

Birkaç dilim domates veya mandalina

Öğle: 1-3 yemek kaşığı (1 kepçe) sebzeli köfte

2 yemek kaşığı (tepeleme) makarna

Veya

4-5 yemek kaşığı mantı

1 küçük meyve

İkinci: 1 küçük dilim kek

Veya

1 kase yoğurt + 1 küçük meyve (ya da meyveli yoğurt)

Akşam: 1-2 köfte ya da ızgara balık

1 kase mercimek çorbası

* 1100-1200 kcal ve 25-30g protein içerir





Okul öncesi 4-5 yaştaki çocuklar için menü örneği:

Kahvaltı: 1 su bardağı süt (150-200ml)

1 yumurta veya 1 kibrit kutusu peynir

1-2 tatlı kaşığı reçel, bal, pekmez ya da fındık ezmesi

2-3 adet zeytin (çekirdeği çıkarılmış)

1 ince dilim ekmek

Birkaç dilim domates veya mandalina

Öğle: 2-3 yemek kaşığı (1 kepçe) sebzeli tavuk

1 orta dilim ıspanaklı börek

Yarım kase yoğurt (100 ml)

Veya,

2-3 yemek kaşığı (1 kepçe) yeşil mercimek

2-3 yemek kaşığı (tepeleme) bulgur pilavı

Yarım kase yoğurt veya 1 bardak süt

İkinci: 2-3 adet sigara böreği, 1 küçük meyve veya 1 kase dondurma

Akşam: 2 adet etli biber veya kabak dolması

Yarım kase yoğurt (100ml)

1 küçük meyve

* 1500-1600 kcal ve 30-35g protein içerir.





NEŞELİ SURATLARLA KAHVALTI



- MALZEMELER (2 Adet) -

2 dilim tam buğday tost ekmeği, kızarmış

1 tatlı kaşığı krem peynir

1 tatlı kaşığı labne

Dilim çedar peyniri

1 adet yumurta

2 çorba kaşığı süt

1 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı

3 dilim salatalık

Yarım dilim çeri domates

1 adet biberli yeşil zeytin, dilimlenmiş

Siyah zeytin, dilimlenmiş

1 adet havuç, rendelenmiş

Birkaç yaprak marul, ufak parçalara bölünmüş

Bir parça kırmızı kapya biber

- YAPILIŞI -

Komili Riviera Zeytinyağı'nı tavaya alıp ısıtın. Yumurtayı ekleyip yavaşça karıştırın. Sütü ilave edip karıştırın ve yumurta pişip ufak parçalara bölünene kadar karıştırmayı sürdürün.

İyice piştikten sonra ateşten alın. Ekmeklerden birinin üzerine krem peynir, diğerinin üzerine labne sürün. Krem peynir sürülmüş ekmek diliminin üzerine yumurta parçalarını yayın. 2 dilim salatalığın ortasını ufak yuvarlak bir kalıp ile çıkarıp yumurtanın üzerine göz olarak yerleştirin. Ortalarına dilimlenmiş siyah zeytinler yerleştirerek gözleri tamamlayın. Rendelenmiş havuçlarla saçlar, domates ile ağız ve üçgen kesilmiş ufak bir parça çedar ile burun yaparak suratı tamamlayın. Labne sürdüğünüz ekmek dilimi üzerine bir dilim çedar peynirini yerleştirin. Biberli zeytin dilimleri ile gözler, kapya biber ile burun ve ortası çıkarılıp ikiye bölünmüş salatalık ile ağız yapın. Marul parçalarıyla da saçları yapıp ikinci suratı da tamamlayın. Hemen servis edin.



Komili



ÇİÇEKLİ KAHVALTI TABAĞI



- MALZEMELER (1 Porsiyon) -

Birkaç adet çeri domates, dilimlenmiş

1 adet yumurta, katı haşlanmış

1 adet salatalık

1 adet havuç

1 çorba kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı

Biberli yeşil zeytin, dilimlenmiş

Siyah zeytin, dilimlenmiş

1 dilim çok tahıllı tost ekmeği

1 dilim çedar peyniri

Dereotu

- YAPILIŞI -

Dilimlenmiş çeri domatesleri bir kaseye alıp Komili Organik Sızma Zeytinyağı ile karıştırın.

Haşlanmış yumurtanın sarı kısmını çıkarıp dilimleyin. Bir dilim yumurta sarısını tabağa yerleştirip etrafına çeri domates dilimlerini dizerek çiçek şekli verin. Salatalıktan çiçeğin

sapını ve yaprağını yapın. Havuçtan bir yuvarlak dilim ve farklı boylarda ince ve sivri parçalar keserek tabağınıza güneş yapın. Kelebek şeklinde bir kalıp ile tost ekmeğini ve çedar peynirini keserek üst üste yerleştirin. Siyah ve yeşil zeytin dilimleri, yarım dilim salatalık ve bir parça dereotu sapı ile tabağınızda bir surat oluşturun. Dereotundan yaptığınız çimlerle süslediğiniz tabağınızı servis edin.



Komili



ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI

- MALZEMELER (4 Porsiyon) -

- ½ su bardağı yeşil mercimek
- ½ su bardağı köy eriştesi
- 1 adet soğan, ince yemeklik doğranmış
- 5 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 1 lt sıcak et suyu
- 1 diş sarımsak, kıyılmış
- 1 tatlı kaşığı kuru nane ve pul biber
- Tuz, karabiber

- YAPILIŞI -

Mercimekleri su dolu bir kapta 2 saat bekletip suyunu süzün. Domates salçasını 2 kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile birlikte derin bir tencereye alıp 2 dakika kavurun. Sıcak et suyunu ve mercimekleri ilave edip karıştırın. Mercimekler yumuşayana kadar pişirin. Erişteleri ekleyip birkaç dakika daha pişirdikten sonra tuzunu ve karabiberini ayarlayın ve çorbanızı ocaktan alın. Kuru nane, pul biber ve sarımsağı 3 kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile birlikte tavaya alıp kavurun. Çorbanıza ilave edip karıştırdıktan sonra çorbanızı hemen servis edin.

Komili



TAVUK YAHNİSİ



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

- 4 adet organik tavuk baget
- 7-8 adet arpacık soğan, kabukları soyulmuş
- 2 diş sarımsak, kabukları soyulmuş
- 1 adet havuç, dilimlenmiş
- 1 orta boy taze patates, kabuklarıyla kalın dilimlenmiş
- ½ adet kereviz, soyulmuş, dilimlenmiş
- 1 dal biberiye
- 2 su bardağı tavuk suyu
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 3 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
- Deniz tuzu, taze çekilmiş karabiber

- YAPILIŞI -

Arpacık soğanları, sarımsakları ve biberiyeyi Komili Riviera Zeytinyağı ile birlikte bir tencereye alıp birkaç dakika kavurun. Tavuk bagetleri ekleyip çevirerek pembeleşmelerini sağlayın. Sebzeleri de ilave edip birkaç dakika daha çevirdikten sonra tavuk suyunu ekleyin. Tuzunu ve karabiberini ayarlayıp ocağı kısın ve kapağı kapalı olarak 40 dakika pişirin. Bir kasede limon suyu ile yumurta sarısını çırparak karıştırın. Yemeğin suyundan bir kaşık ile azar azar alıp yumurta ve limon karışımına ekleyerek karıştırın. Bu işlemi birkaç kez tekrarlayarak karışımın ılımasını sağlayın. Ilıyan yumurtalı karışımı tencereye boşaltıp tüm malzemelerle karıştırın ve yemeği ocaktan alın. Hemen servis edin.



Komili



ÇİÇEK SANDVIÇLER



- MALZEMELER (8 Adet) -

- 16 dilim tost ekmeği
- 100 gr hindi göğüs eti, çok ince dilimlenmiş
- 1 adet bebek kabak, çok ince dilimlenmiş
- 1 küçük domates, ince dilimlenmiş
- 4 dilim çedar peyniri
- Krem peynir
- Marul yaprakları
- 2 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı

- YAPILIŞI -

Izgara tavanızı bir kaşığ Komili Sızma Zeytinyağı ile yağlayıp hindi eti dilimlerini arkalı önlü pişirin. Hindileri tavadan alıp kalan yağı tavaya ekleyin ve kabak dilimlerini yerleştirek arkalı önlü pişirin. Çedar dilimlerini ikiye keserek 8 parça peynir elde edin. Tost ekmeği dilimlerinden çiçek şeklinde bir kalıp kullanarak parçalar çıkarın. Çıkardığınız parçaların ortalarında daha ufak çiçek şekilli bir kalıp kullanarak delikler oluşturun. Çiçek şeklinde kestiğiniz ekmeklerinizin üzerlerine ince bir katman halinde krem peynir sürün. Bir parça marul yaprağı, bir parça hindi eti, yarım dilim çedar peyniri, bir iki dilim kabak ve yarım dilim domates yerleştirip üstlerini başka bir ekmek parçası ile kapatın. Tüm ekmeklerle ve malzemelerle aynı işlemleri tekrarlayarak sandviçlerinizi hazırlayın. Hemen servis edin.



Komili



SOMON KÖFTELİ MİNİ BURGERLER



- MALZEMELER (8 Adet) -

180 gr somon balığı filetosu, derisiz, kılçıksız

2 dal taze soğan

2 çorba kaşığı ekmek kırıntısı

1 dal dereotu

Mini sandviç ekmekleri

1 adet közlenmiş kırmızıbiber

2 çorba kaşığı ev yapımı mayonez

3 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı

Kıvırcık marul yaprağı

Salatalık turşusu, dilimlenmiş

Tuz, tatlı toz kırmızıbiber, toz sarımsak

- YAPILIŞI -

Somon filetolarını iri parçalar halinde doğrayıp rondoya alın. Ekmek kırıntısını, iri doğranmış taze soğanları, bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı'nı ve dereotunu ekleyin. Üzerine bir tutam tuz, bir tutam toz kırmızıbiber ve toz sarımsak ekleyip rondodan geçirin.

Hazırladığınız karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avcunuzun arasında yuvarlayıp yassılaştırarak küçük köfteler hazırlayın. Kalan zeytinyağını bir tavada ısıtın. Somon köftelerini tavaya koyup arkalı önlü kızartın. Közlenmiş kırmızıbiberi incecik kıyıp ev yapımı mayonezle karıştırın. Mini sandviç ekmeklerinizi ikiye bölün. Ekmeğin üst tarafına közlenmiş biber sosu sürün. Alt kısmına bir parça marul koyun. Marulun üstüne somon köftesini yerleştirin. Köftenin üstüne bir parça salatalık turşusu koyduktan sonra ekmeğin üst kısmını kapatın. Hemen servis edin.



Komili



NEŞELİ MAKARNA SALATASI



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

- 100 gr çiçek şeklinde makarna
- 100 gr tavuk göğsü, ufak küp doğranmış
- 1 küçük havuç, ufak küp doğranmış
- 1 küçük kabak, ufak küp doğranmış
- ½ su bardağı iç bezelye
- ½ adet sarı biber, ufak küp doğranmış
- 4 çorba kaşığı Komili Taş Baskı Zeytinyağı
- Tuz, tatlı toz kırmızı biber

- YAPILIŞI -

İki kaşık Komili Taş Baskı Zeytinyağı'nı bir tavada ısıtın. Tavukları ekleyip bir tutam tuz ve toz kırmızı biberle lezzetlendirerek pişirin. Pişen tavukları genişçe bir kaseye aktarıp kalan yağı tavaya ekleyin. Havuçları ekleyip bir dakika kavurduktan sonra sarı biberleri ve kabakları ilave ederek 2 dakika daha kavurmayı sürdürün. Bezelyeleri tuzlu kaynar suda 3 dakika haşlayıp süzün. Havuçları, kabakları, biberleri ve bezelyeleri tavukların olduğu kaseye alın. Makarnaları tuzlu kaynar suda 7-8 dakika haşlayıp süzün ve tüm malzemelerle karıştırın. Kaselere paylaştırıp servis edin.



Komili



BALIK KROKETLİ MİNİ DÜRÜMLER



- MALZEMELER (9 Adet) -

250 gr mezgıt filetosu, derısız, kılçıkısız

50 gr un

2 adet yumurta, çırpılmış

50 gr ekmek kırıntısı (ya da galeta unu)

3 adet tortilla (lavaş) ekmeği

Marul yaprakları

3 çorba kaşığı yeşıl zeytin ezmesi

1 adet salatalık, boylamasına dörde bölünmüş

½ adet havuç, ince çubuk doğranmış

1 adet yeşıl soğan sapı, ince kıyılmış

4 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı

Tuz

- YAPILIŞI -

Balığı dıkdörtgen parçalar şeklinde kesıp bir kaba alın. Hafifçe tuzlayıp buzdolabında bir saat dinlendirin. Yeşıl zeytin ezmesini kıyılmış yeşıl soğan ve bir kaşığ Komili Sızma Zeytinyağı ile karıştırın. Çırpılmış yumurtayı, unu ve ekmek kırıntısını ayrı kaplara alın. 3 kaşığ Komili Sızma Zeytinyağı'nı bir tavada kızdırın. Balıkları buzdolabından çıkarıp sırasıyla un, yumurta ve galeta ununa bulayın. Tavaya atıp arkalı önlü kızarttıktan sonra kağıt havlu üstüne çıkarıp fazla yağını süzdürün. Tortilla ekmeklerine zeytin ezmesi karışımından sürüp üzerine marul yaprakları yerleştirin. 3 adet balık kroket, bir parça salatalık ve biraz havuç koyup dürüm şeklinde sarın. Her bir dürümü üçe bölüp arzuya göre renkli kağıtlara sararak servis edin.



Komili



MINİ SANDVIÇLER



- MALZEMELER (6 Adet) -

6 adet mini sandviç ekmeği

1 adet yumurta

2 tatlı kaşığı zeytin ezmesi

2 tatlı kaşığı krem peynir

1 orba kaşığı dilimlenmiş yeşil ve siyah zeytin

5-6 adet eri domates, dilimlenmiş

2 dilim edar peyniri

½ çay bardağı süt

1 orba kaşığı Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı

Ufak fesleğen yaprakları

- YAPILIşI -

Sandviç ekmeklerini tepelerinden bıçakla boylamasına yarın. Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı'nı bir tavada ısıtıp yumurtayı kırın. Sütü azar azar ilave edip sürekli karıştırarak yumurtayı pişirin. Ekmeklerden ikisinin içine birer tatlı kaşığı zeytin ezmesi sürüp yumurtaları paylaştırın, eri domates dilimleri yerleştirin. Kalan sandviç ekmeklerinin ikisinin içine krem peynir sürüp dilimlenmiş zeytinler, eri domatesler ve fesleğen yaprakları yerleştirin. Son sandviç ekmeklerinin ilerine ise edar peynirlerini yerleştirip eri domates dilimleri ve fesleğen yaprakları koyarak servis edin.



Komili



SEBZELİ PİZZA LOLİPOPLARI



- MALZEMELER (10-12 Adet) -

250 gr un
160 ml ılık su
4 gr kuru maya
1 ay kaşığı toz şeker
1 orba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
1 adet kırmızı kapya biber
1 küçük kabak
1 küçük havuç
100 gr dilimlenmiş kaşar peyniri
Tuz

- YAPILIŞI -

Ilık su, maya, toz şeker ve Komili Sızma Zeytinyağı'nı bir kavanozda karıştırıp birkaç dakika bekletin. Unu ve tuzu eleyerek bir yoğurma kabına alın. Üzerine sıvı karışımı ekleyip homojen bir hamur yoğurun. Hamuru top haline getirip unlanmış kaba yerleştirin. Üzerini nemli bir bezle örtüp 2 katı hacme erişene kadar bekletin. Kırmızıbiber, kabak ve havuçtan sebze soyucu ile incecik dilimler çıkarın. Dinlenen hamuru 3 parçaya bölüp unlanmış tezgahda merdaneyle açın. Üzerlerine kaşar peyniri ile sebzeleri kat kat dizip 2 parmak kalınlığında şeritler halinde kesin. Kestiğiniz şeritleri rulo şeklinde sarıp bambu şişlere geçirin. Önceden ısınmış 180°C fırında kızarana kadar yaklaşık 12 dakika pişirip ılıdıktan sonra servis edin.



Komili



SEVİMLİ SURATLI PİZZALAR



- MALZEMELER (4 Adet) -

250 gr un
160 ml ılık su
4 gr kuru maya
1 çay kaşığı toz şeker
2 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
100 gr kaşar peyniri, rendelenmiş
1 küçük domates
Kırmızı dolmalık biber
Sarı dolmalık biber
Havuç
Kabak
Çeri domates, dilimlenmiş
Dilimlenmiş zeytin
Maydanoz
Tuz, kekik

- YAPILIŞI -

Ilık su, maya, toz şeker ve bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı'nı bir kavanozda karıştırıp birkaç dakika bekletin. Unu ve tuzu eleyerek yoğurma kabına alın. Üzerine sıvı karışımı ekleyip homojen bir hamur yoğurun. Hamuru top haline getirip unlanmış kaba yerleştirin. Üzerini nemli bezle örtüp 2 katı hacme erişene kadar bekletin. Domatesi bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı, bir tutam tuz ve kekik ile rondodan geçirin. Kırmızı ve sarı dolmalık biberlerden, havuçtan, kabakların yeşil kabuk kısımlarından burun, göz ve ağız yapmak için uygun parçalar kesin. Mayalanan hamuru 4 eşit parçaya bölüp unlanmış tezgahta merdane ile daire şeklinde açın. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirip üzerlerine birer kaşık domates sosu sürün, rendelenmiş kaşar peynirini serpiştirin. Biberler, havuç ve kabak ile arzu ettiğiniz şekilde burun ve ağız yapın. 180°C fırında kızarana kadar yaklaşık 15 dakika pişirip fırından alın. Dilimlenmiş zeytinler ve maydanozla saçları, çeri domateslerle gözleri tamamlayıp servis edin.



Komili



7-12 Yaş Grubu



Çocukluk çağında kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürüleceği için büyük önem taşır. Beslenmenin koroner arter hastalığı, bazı kanser türleri, inme, şeker hastalığı ve ateroskleroz gibi erişkin yaşta görülen ciddi hastalıklar için hazırlayıcı veya önleyici rol oynayabileceği bilinmektedir. Bu nedenle çocukluk çağından itibaren kazanılan yemek yeme alışkanlıklarının erişkin hastalıkların sıklığını ve seyrini değiştirebileceği öne sürülmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenme; dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesi ile sağlanır. Bunlar; süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, sebze ve meyve grubu ile tahıl grubunda yer alan ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır, gibi besinlerdir. Bu besinlerin önerilen tüketim miktarları kişiye özgü olarak değişmektedir. Bireyin yaşı, cinsiyeti ve fiziksel aktivite durumu bunu etkilemektedir.

Büyüme süreci önemli miktarda enerji ve yeni dokuların yapımı için daha fazla miktarda protein, mineraller ve vitaminler gerektirir. Tüm enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için okul çağındaki çocukların tüketmeleri gereken besinlerin iyi kaliteli ve yeterli miktarlarda olması önem taşır.



Komili



Günlük tüketilen besinlerin seçiminde karbonhidratlar açısından kompleks olanlar tercih edilmelidir. Posalı protein ve karbonhidrattan zengin kuru bakliyat ve tahıllar haftalık yemek listesi içinde mutlaka bulunmalıdır. Basit şekerlerden az tüketilmelidir. Yağ en konsantre enerji kaynağı olduğu için diyetle kısıtlanmamalı ancak zeytinyağı tercih edilmelidir. Sağlıklı beslenme için en az üç öğün yemek önemlidir. Büyüme çağında ara öğünlerde de süt, ayran, meyve suyu, peynirli sandviç gibi besinlerin tüketilmesi uygundur.

Çocuğunuzun öğünleri enerji ve besin öğeleri açısından yeterli ve dengeli olmalıdır. Demir, çinko, mineral ve vitaminlerin yeterince alınması büyümenin çok hızlandığı ergenlik dönemi başlangıcı ve boyunca önemlidir. Dışarıdan yapılan takviyelerin yeterince ihtiyaca yönelik olmayacağı için besinlerle alınması önerilir. Aynı öğünde dört temel besin grubundan yiyecekler bulunmalıdır.

Çocuğunuzun besin ihtiyaçlarını karşılamak için ihtiyacı olan yiyecekleri değişik şekillerde sunabilir veya yemek istemediği yiyecekleri benzer nitelikte olan başka yiyeceklerle değiştirebilirsiniz. Sebze yemeyi reddeden çocuğunuzun beslenme çantasına koyduğunuz sandviçlerini domates, biber, maydanoz gibi sebzelerle süsleyebilir, börek ve poğaçaların iç malzemesine çeşitli sebzeler ekleyebilirsiniz. Tencerede pişen sebze yemeklerini sevmiyorsa mücver, falafel, sebzeli pide veya mercimek gibi bakliyatla hazırlanan mantı gibi yemekler sunulabilir. Sebzeli makarna veya makarna salataları da çocuklar tarafından tercih edilebilir. Yemeğin hazırlanmasına katkıda bulunmaları sağlanarak da yemekler cazip hale getirilebilir.



Komili



Çocuğunuz meyve yemek istemiyorsa meyveli kek, kurabiye veya pastalarla ona meyveleri sevdirebilirsiniz. Süt veya yoğurt sevmeyen çocuğunuza çeşitli meyvelerin püreleriyle (örneğin muz, çilek, şeftali...) meyveli süt, yoğurt veya puding hazırlayabilirsiniz. Hatta derin dondurucuda beklettiğiniz meyvelerle yoğurt karıştırarak ev yapımı dondurmalar hazırlayabilirsiniz.

Okul çocuklarının büyük çoğunluğu kahvaltıyı atlayarak okula gitmektedir. Gece boyu açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için acil olarak enerjiye gereksinim duyduğundan kahvaltı yapılmadığı takdirde dikkat daha çabuk dağılmakta, baş ağrısı ve yorgunluk oluşabilmektedir. Yapılan araştırmalar iyi kahvaltı yapan öğrencilerin daha başarılı olduklarını ortaya çıkarmıştır. Yeterli enerji ve besin öğelerini sağlayan bir sabah kahvaltısında peynir ve yumurta, birkaç dilim ekmek, süt, pekmez veya marmelat, zeytin, domates, yeşil biber, salatalık, maydanoz veya meyve bulunmalıdır.

Okulda yenilen öğle yemeği genellikle günün ana öğünüdür. Bu nedenle yemeğin besin değerinin yüksek olmasına özen gösterilmelidir. Tam gün okula giden çocukların öğle yemeklerini okul yemekhanesinde yemeleri daha sağlıklı ve dengeli beslenmelerini sağlar. Yemeklerin çocukların sevdiği yiyeceklerden oluşması kadar sağlıklı pişirme yöntemleriyle hazırlanmış olması, mümkün olduğunca kızartılmış besinlerin, hamur tatlılarının olmadığı menülerin tercih edilmesi önemlidir.





Yeterli ve dengeli bir öğle öğününde birinci yemek protein açısından zengin olan et, balık, tavuk, yumurta ve kuru baklagil yemeklerinden seçilmelidir. Örneğin: Fırın tavuk, etli sebze veya kuru baklagil yemekleri, sebzeli köfte gibi.

İkinci yemek temel enerji kaynağı olan karbohidrattan zengin yemeklerden seçilmelidir. Örneğin: Peynirli makarna, domatesli bulgur ya da pirinç pilavı, ıspanaklı börek gibi.

Üçüncü yemek besin değeri açısından diğer yemeklerin tamamlayıcısıdır. Örneğin: Salata, yoğurt, ayran, cacık, meyve, sütlü tatlı gibi.

Beslenme çantası için de hem kolay taşınır, hem de besleyici değeri yüksek besinler seçilmelidir. Çocuğunuz okula yarım gün gidiyor ve gitmeden önce ana öğün (kahvaltı veya öğle yemeği) tüketiyorsa evde yapılmış az yağlı meyveli kek veya fındıklı, cevizli kurabiye ile süt, peynirli poğaçaya veya börek ile meyve veya meyve suyu, meyve, kuru yemiş (ceviz, fındık, badem, leblebi...) hazırlanabilir.

Çocuğunuz okula tam gün gidiyor ve öğle yemeği verilmiyorsa ya da ana öğün tüketmeden gidiyorsa; yumurtalı veya tavuklu sandviç, meyve, süt veya ayran, peynirli sandviç veya tost, evde yapılmış az yağlı hamur işleri uygun olabilir.





KIZARMİŞ EKMEKLİ ve PEYNİRLİ BEZELYE ÇORBASI



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

- 250 gr iç bezelye
- 1 küçük soğan, iri doğranmış
- 600 ml organik tavuk suyu
- 2,5 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
- 2 dilim ekmek, küp doğranmış
- 2 dilim çedar peyniri, ufak doğranmış
- Tuz

- YAPILIŞI -

Orta boy bir tencerede bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı'nı ısıtıp soğanları pembeleşene kadar soteleyin. Bezelyeleri ilave edip birkaç dakika daha pişirdikten sonra tavuk suyunu ilave edin. Tuzunu ayarlayıp kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra ocağı kısıp kapağını kapatın ve 15 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp el blenderiyle ezerek pürüzsüz hale getirin.

Kalan Komili Sızma Zeytinyağı'nı bir tavada kızdırıp küp doğranmış ekmekleri ekleyin.

Ekmeklerin her tarafını iyice kızartıp ocaktan alın. Çorbayı kaselere pay edip üzerlerine ekmekleri koyun. Peynirleri serpiştirip fırınınızın üstten ısıtma modunda peynirler eriyene kadar ısıtın. Fırından çıkarıp servis edin.



Komili



RENKLİ BİBERLİ ETLİ KREP BOHÇALARI



- MALZEMELER (8 Adet) -

95 gr un

320 ml süt

2 adet yumurta

2 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı

İçi için

50 gr kuzu eti, ufak kuşbaşı doğranmış

½ adet yeşil dolmalık biber, ufak küp doğranmış

½ adet sarı Amerikan biberi, ufak küp doğranmış

½ adet kırmızıbiber, ufak küp doğranmış

30 gr kaşar peyniri, rendelenmiş

1 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı

Deniz tuzu

Bağlamak için

Taze soğan ya da ince pırasa sapları, kaynar suda bekletilmiş

- YAPILIŞI -

Unu eleyerek bir karıştırma kabına alın. Süt, bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ve yumurtayı ayrı bir kapta tel çırpıcı ile karıştırıp una ekleyin. Tel çırpıcı ile topaklar kalmayacak şekilde krep harcını güzelce karıştırın. Ufak bir tavayı kalan zeytinyağı ile fırça yardımıyla yağlayın. Tavanız ısınınca ufak bir kepçe krep harcını tavanın şeklini alacak şekilde ekleyin. 1-2 dakika pişirip diğer yüzünü çevirin. Diğer yüzü de piştikten sonra krepinizi tavadan alıp bir tabağa aktarın ve üstünü kapatarak sıcak kalmalarını sağlayın. Tavanızı yağlamayı sürdürerek kalan krep harcıyla aynı işlemleri tekrarlayın. Kuzu etini 2-3 kaşık sıcak suyla birlikte tavaya alıp pişirin. Renkli biberleri bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile birlikte başka bir tavada pişirin. Kuzu etlerini de biberlere karıştırıp tuzunu ayarlayın ve ocaktan alın. Kreplerin ortasına bir kaşık etli biberli karışımdan koyup üzerine biraz kaşar peyniri serpiştirin. Bohça şekline getirip kaynar suda yumuşatılmış pırasa ya da taze soğan sapı ile bohçayı bağlayın. Diğer krepler ve kalan malzeme ile aynı işlemi tekrarlayıp sıcak olarak servis edin.



Komili



KÖFTELİ DOMATESLİ SPAGETTİ



- MALZEMELER (1 Porsiyon) -

50 gr spagetti

1 ay bardağı domates püresi

40 gr kuzu kıyma

1 adet arpacık soğan, rendelenmiş

1 cm kalınlığında taze zencefil, rendelenmiş

Birkaç yaprak taze kekik, kıyılmış

2 orba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı

Toz parmesan peyniri

Un

Deniz tuzu

- YAPILIŞI -

Kıymayı, arpacık soğan, zencefil, bir tutam deniz tuzu ve kekik ile birlikte bir kaba alıp yoğurarak köfte hamuru haline getirin. Hazırladığınız harçtan misket büyüklüğünde parçalar koparıp köfteleri yuvarlayın ve tabağı yayın. Üzerlerine hafifçe un serpiştirin. Bir tavada bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı'nı ısıtıp unlanmış köfteleri tavaya atın ve çevirerek birkaç dakika pişirip ateşten alın. Kalan Komili Sızma Zeytinyağı ile domates püresini orta boy bir tavada kaynayana kadar pişirin. Kaynadıktan sonra altını kısıp birkaç dakika daha pişirin.

Spagettileri kaynar tuzlu suda haşlayıp süzün. Köftelerle birlikte domates sosunun bulunduğu tavaya alarak karıştırın. Üzerine toz parmesan serpiştirerek hemen servis edin.



Komili



RENKLİ SEBZELİ ve KUZU ETLİ ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI

- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

- 100 gr arpa şehriye
- 200 ml sıcak et suyu
- 50 gr kuzu eti, ufak kuşbaşı doğranmış
- 2 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
- ¼ adet sarı Amerikan biberi, ufak küp doğranmış
- ½ adet kırmızıbiber, ufak küp doğranmış
- ½ adet bebek kabak, ufak küp doğranmış
- ¼ adet havuç, ufak küp doğranmış
- Deniz tuzu

- YAPILIŞI -

Sebzeleri bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile bir tavaya alıp pembeleşene kadar kavurun. Kuzu etlerini üzerini geçecek kadar sıcak su ile birlikte ufak bir tencerede haşlayın. Bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı'nı ufak bir tencerede ısıtıp içine arpa şehriyeleri ekleyin. Karıştırarak rengi dönene kadar kavurun. Et suyunu tencereye ilave edip altını kısın ve kapağı kapalı olarak suyunu çekene kadar pişirin. Etleri ve sebzeleri arpa şehriyeye karıştırıp tuzunu ayarlayın. Sıcak olarak servis edin.

Komili



SEBZELİ BULGUR PİLAVI DOLGULU DOMATESLER



- MALZEMELER (8 Adet) -

- 8 adet salkım domates
- $\frac{1}{2}$ su bardağı pilavlık bulgur
- $\frac{1}{2}$ adet küçük soğan, ince yemeklik doğranmış
- $\frac{1}{2}$ adet havuç, ufak küp doğranmış
- 1 adet bebek kabak, ufak küp doğranmış
- $\frac{1}{4}$ adet kırmızı kapya biber, ufak küp doğranmış
- $\frac{1}{2}$ su bardağı iç bezelye
- 2 dal maydanoz, ince kıyılmış
- 3 çorba kaşığı Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı
- Çedar peyniri
- Dilimlenmiş siyah zeytin
- Tuz

- YAPILIŞI -

Bir kaşık Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı'nı ufak bir tencerede hafifçe ısıtıp soğanları ekleyin. Bir iki dakika kavurup bulguru ilave edin ve karıştırın. 1,5 su bardağı ılık su ve bir tutam tuz ekleyip kaynama noktasına getirin. Tencerenin kapağını kapatıp ocağı kısarak pişmeye bırakın. Bir kaşık Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı'nı bir tavada ısıtıp sırasıyla havuçları, biberleri ve kabakları ekleyip pişirin. Bezelyeleri kaynar suda 4 dakika haşlayıp süzün. Bulgur suyunu çekmeye yakın tüm sebzeleri tencereye ilave edip karıştırın. Kapağını kapatıp bir iki dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın ve ılımaya bırakın. Ilıdıktan sonra kıyılmış maydanoz ile kalan Komili Soğuk Sıkma Zeytinyağı'nı ilave edip karıştırın. Domateslerin tepe kısımlarını bıçakla kesip içlerini tatlı kaşığı ile boşaltın. Hazırladığınız sebzeli bulgur pilavını domateslerin içlerine doldurun. Çedar peynirinden yuvarlak bir kalıp yardımıyla ağız olarak kullanacağınız parçaları kesip domateslerin üstüne yapıştırın. Dilimlenmiş zeytinlerle de gözleri yapın. Kestiğiniz tepe kısımları tekrar domateslerin üstüne kapatarak servis edin.



Komili



BALIK KÖFTELİ BURGER



- MALZEMELER (1 Porsiyon) -

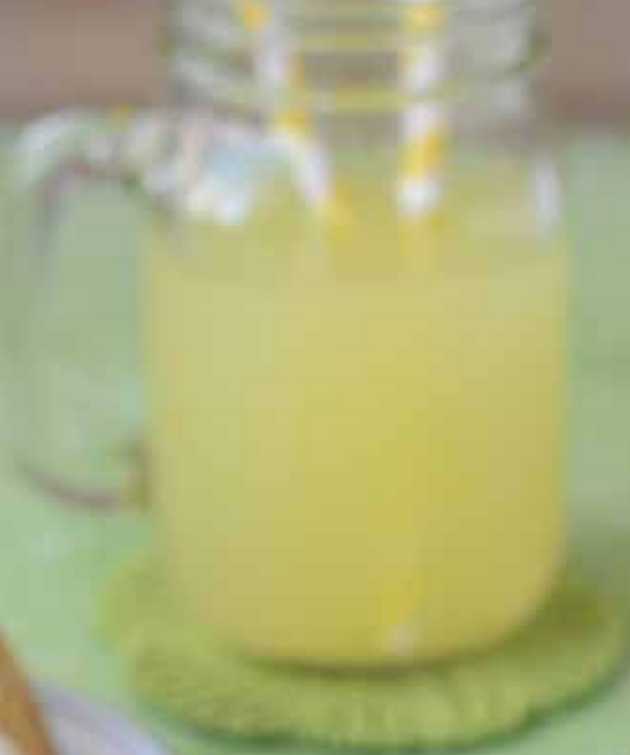
90 gr mezgit balığı eti, kılçıksız, derisiz
1 çorba kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı
1 adet hamburger ekmeği, ikiye bölünmüş
1 cm kalınlığında pırasa, rendelenmiş
Bir tutam dereotu, ince kıyılmış
Bir tutam maydanoz, ince kıyılmış
Roka, tere, marul, domates
1 küçük yumurta
1,5 çorba kaşığı galeta unu
Deniz tuzu

- YAPILIŞI -

Mezgitleri 2 dakika buharda pişirip ufalayarak bir karıştırma kabına alın. Pırasa, dereotu, maydanoz, yumurta, galeta unu ve bir tutam deniz tuzu ekleyerek karıştırıp köfte haline getirin. Fırınınızın ızgara modunda balık köftesini 10-12 dakika pişirin. Bir tavaya yarım kaşık Komili Organik Sızma Zeytinyağı ekleyip ısıtın. Hamburger ekmeklerini ters yüz ederek kızartın. Tavaya kalan zeytinyağını ekleyip kızdırın. Bir dilim domatesi tavaya alıp ters yüz ederek pişirin. Hamburger ekmeğinin alt parçasına pişmiş domatesi yerleştirin. Üzerine balık köftesini koyup roka, tere ve marul yaprakları ekleyin. Ekmeğin üst parçasını kapatıp bir kürdan ile tutturarak servis edin.



Komili



TOP KÖFTELİ ve SEBZELİ KUMPIR



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

- 2 adet iri patates
- 100 gr kaşar peyniri, rendelenmiş
- 100 gr kuzu kıyma
- 1 adet arpacık soğan, rendelenmiş
- 2 dal maydanoz, kıyılmış
- 1 adet havuç, ufak küp doğranmış
- ½ su bardağı iç bezelye
- 4 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
- Tuz, tatlı toz kırmızıbiber

- YAPILIŞI -

Patatesleri iyice yıkayıp dış kabuklarındaki çamurlardan arındırın. Fırın tepsisine koyup 200°C'de içi yumuşayana kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Köfte için; kıyma, rendelenmiş arpacık soğan, kıyılmış maydanoz, bir tutam tuz ve tatlı toz kırmızıbiberi bir kasede yoğurarak karıştırın. Ufak parçalar koparıp misket büyüklüğünde köfteler yuvarlayın. 2 kaşık Komili Sızma Zeytinyağı'nı bir tavada kızdırıp köfteleri pişirin. Bezelyeleri ve havuçları ufak bir tencereye alıp üzerine su ekleyin ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra 5 dakika daha pişirip ocaktan alın. Süzüp bir kaseye aktarın. Bir tutam tuz ve bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı ile tatlandırın. Patatesleri fırından çıkarıp ortalarını bıçakla boylamasına yarın. İçlerine bir tutam tuz, 40 gr rendelenmiş kaşar peyniri ve yarım kaşık Komili Sızma Zeytinyağı ekleyip bıçak yardımıyla karıştırın. Sebzeleri ve köfteleri kumpirlerin üstüne pay edin. Kalan peyniri üzerlerine serpiştirip bir iki dakika daha fırında tutarak peynirlerin erimesini sağlayın. Fırından çıkarıp hemen servis edin.



Komili



ÇUBUK SEBZELER ve PANELENMİŞ TAVUK PARÇACIKLARI



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

- 1 adet organik tavuk göğsü
- ½ adet patates
- 1 adet kabak
- 1 adet havuç
- Ekmek kırıntısı
- 5 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
- Tuz, toz sarımsak
- Sos için
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 1 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
- 1 dal dereotu, kıyılmış

- YAPILIŞI -

Patatesi ve havucu kabuğunu soyduktan sonra ince çubuklar halinde doğrayın. Kabağın yeşil kabuk kısımlarını keserek kalın parçalar halinde çıkarın ve daha sonra ince çubuklar şeklinde doğrayın. Tüm sebzeleri bir kaseye alıp üzerlerine 2 kaşık Komili Sızma Zeytinyağı gezdirin ve tuz serpiştirin. Güzelce karıştırdıktan sonra sebzeleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizip 200°C fırında kızarana kadar pişirin. Tavuk göğsünü ince filetolar şeklinde kesip ufak parçalara bölün. Üzerlerine tuz ve toz sarımsak serpiştirerek lezzetlendirdikten sonra ekmek kırıntısına bulayın. Kalan Komili Sızma Zeytinyağı'nı bir tavaya alıp hafifçe kızdırın. Panelenmiş tavukları tavaya koyup arkalı önlü birkaç dakika kızartın.

Sos İçin

Yoğurt, Komili Sızma Zeytinyağı ve dereotunu bir kasede çırparak karıştırın. Fırınlanmış çubuk sebzelerinizi ve panelenmiş tavukları hazırladığınız sos eşliğinde servis edin.



Komili



TON BALIKLI SANDALLAR



- MALZEMELER (7 Adet) -

1 küçük salatalık

1 küçük domates

1 adet sarı dolmalık biber

1 adet turuncu dolmalık biber

1 adet yeşil dolmalık biber

Marul yaprakları

100 gr ton balığı

3 adet siyah zeytin, çekirdekleri çıkarılmış, ufak doğranmış

3 adet yeşil zeytin, çekirdekleri çıkarılmış, ufak doğranmış

4 adet çeri domates, ufak doğranmış

1 tatlı kaşığı kapari, ufak doğranmış

1 dal dereotu ince kıyılmış

1 dal Frenk soğanı, ince kıyılmış

1 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı

- YAPILIŞI -

Salatalığı ve domatesi yatay olarak ortadan ikiye kesip içlerini küçük bir kaşık yardımıyla boşaltın. Sarı, turuncu ve yeşil dolmalık biberleri de yatay olarak ortadan ikiye kesip tohumlarını ve damarlarını temizleyin. Alt parçaları sandal olarak kullanmak üzere ayırın, üst parçalardan ise yelken şeklinde parçalar çıkarın. Marul yapraklarından da yelken şeklinde parçalar kesin. Ton balığını bir kaseye alın. Komili Sızma Zeytinyağı'ını, ufak doğranmış yeşil ve siyah zeytini, çeri domatesi, kapariyi, kıyılmış dereotu ve Frenk soğanını ekleyip karıştırın. Domateslerin, salatalıkların ve biberlerin içlerini ton balıklı karışımla doldurun. Yelken şeklinde kestiğiniz parçalara kürdan batırıp sandalların ortasına yerleştirerek servis edin.



Komili

SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR



Günümüzde “abur cubur” yeme alışkanlığı beslenmenin parçası haline gelmiştir. Çocukların bu tür besinlerle tanışması sonrasında günlük olarak talep etmesi rutin halini almaktadır. Bilindiği gibi atıştırmalık bu tür besinler az besin değerine sahip, çok yüksek şeker, tuz ve doymuş yağ içermektedir. Özellikle öğün atlayan çocuklarda atıştırmalık tüketimi daha da artar. Yapılan bir araştırmada ergenlik çağındaki çocukların günlük besin gereksinimlerinin 1/3’ünü atıştırmalıklardan aldığı saptanmıştır. Öğün atlanarak bu tür besinlerin miktarının artması obeziteye yol açabilir. Ayrıca besin değeri düşük içerikle beslenme sonucu büyüme olumsuz etkilenir. Yine en sık yapılan yanlışlardan biri de ana öğün yenmesi gereken saatleri diyet yapmak ya da az kalori almak adına atıştırmalıklarla geçirmektir. Özellikle bu durum; geç çocukluk ve ergen yaşlarda artık sık karşılaşılan bir durum halini almıştır.

Ara öğünler için doğru tercihler yaparak hem sağlıklı beslenmiş oluruz hem de obeziteden korunabiliriz. “Abur cubur” ile sağlıklı ara öğün arasındaki ayrım doğru yapılmalıdır. Ana öğünleri atlamamak temel beslenme prensibi olmalıdır.

Atıştırmalıklar seçilirken nelere dikkat etmeliyiz?

Atıştırmalıklar seçilirken en önemli nokta tüketilen yiyeceklerin içerisindeki enerji besin öğeleridir. Etiket okuma alışkanlığı edinerek bu öğelerin besinler içerisinde ne kadar bulunduğu, sağlıklı olup olmadıklarına, tatlandırıcı ve katkı maddesi içerip içermediklerine dikkat edilmelidir. Ayak üstü yenen birçok yiyeceğin de özellikle doymuş yağlar ve tuzdan çok zengin olduğu unutulmamalıdır. Bu besinlerin içeriği yağda kızartmaların azaltılması, taze meyve ve sebzelerin arttırılması ile sağlıklı hale gelebilir. Özellikle “abur cubur” niteliğindeki yiyecekler trans yağ, şeker kaynağı olarak da fruktoz şurupları içerir. Ayrıca ciddi olarak tat bağımlılığı yaratacak aromalar ile güçlendirilerek çok miktarda ve sık tüketilmesi hedeflenmektedir. Katkı ögesi de içeren maddeler hem çocuklarda hem de yetişkin bireylerde obezite başta olmak üzere pek çok kronik hastalığa davetiye çıkarabilirler.

Sağlıklı atıştırmalıkların evde çocuklar tarafından ebeynleri ile hazırlanmasının da beslenme sorumluluğu açısından motive edici olduğunu söyleyebiliriz. Besin içerikleri hakkında bilgi edinme, sağlıklı olduklarının vurgulanması, tat duyusunu geliştirmesi, üretkenliğini ve yaratıcılığını pekiştirmesi açısından önemlidir.





Sağlıklı atıştırmalıklar için birkaç örnek verecek olursak; raf ömrü uzun (katkı maddeleri ile sağlanır) hazır meyveli yoğurtlar yerine, 1 porsiyon meyve ve (ananas ve çilek iyi bir tercih olabilir) 1 kase yoğurt ile hazırlayacağımız bir meyveli yoğurt ya da bunun buzdolabında derin dondurucuda dondurulmuş halini kullanabiliriz.

Yazın vazgeçilmezi dondurmalar sağlıklı atıştırmalıklar arasında sayılabilir. Ancak etiketleri doğru okumalı ve içerisinde doymuş yağ asidi bulunduran yani sağlıksız beslenip kilo almamıza neden olan yağları içeren dondurmalarından uzak durmalıyız. Hazır dondurmalar yerine güvendiğimiz firmalardan tükettiğimiz açık top dondurmalar daha sağlıklı olacaktır.

Evde tam buğday unu ile hazırlanan, kuru meyveler, ceviz ve badem gibi besinlerle tatlandırılan kurabiyeler ara öğün olarak süt ve yoğurtla tüketilebilir. Tuzlu olarak hazırlanan yine tam buğday unu kullanılan peynirle tatlandırılan kraker ve galetalar yapılabilir.

Kızartılmış patates tüm çocukların sevdiği, atıştırmalık olarak da tükettiği yemeklerden biridir. Bunun yerine ince doğranmış patatesleri, zeytinyağı ile hafif yağlayıp yağlı kağıt üzerine fırında çıtır olana kadar pişirirseniz patatesin sağlıklı ve lezzetli bu haline hiçbir çocuk itiraz etmeyecektir.

Yaz mevsiminin vazgeçilmezi olan karpuz ve kavundan ya da kayısıdan küçük meyve topları, mevsime uygun meyve salataları hazırlayabiliriz.

Kuru meyveler ve kuruyemişler her zaman sağlıklı atıştırmalıklardan olmaya devam edecektir. Küçük bir kaseye hazırlanmış ve süt ürünü ile yemekten en az iki saat sonra tüketilen kuru meyve ve kuruyemişin kan şekeri düzenleyici etkisi de vardır. Ayrıca kuru meyveleri kuru yemişler ile doğrayıcıda süt gibi bağlayıcı bir sıvı ile karıştırıp tarçın veya vanilya ile tatlandırıp ve kakao ile kaplayıp sevimli, sağlıklı şekerlemeler yapabilirsiniz.

Proteinli atıştırmalıklar enerji ihtiyacını karşılama ve büyümede önemlidir. Peynir, soğuk etler, yumurta ve sebzeler ile hazırlanan kanepeler olabilir. Yine ara öğünlerde tüketilecek meyve de vitamin içeriği açısından çok önemli olup miktar olarak dikkat edilmelidir. Beslenme çantalarında meyve suları yerine her zaman mevsimin taze meyveleri tercih edilmelidir.





MUZLU BADEMLİ MİNİ MUFFİN



- MALZEMELER (30 Adet) -

- 250 gr muz (olgunlaşmış)
- 6 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
- 60 ml taze krema
- 1 adet yumurta
- 100 gr esmer toz şeker
- 90 gr un
- 90 gr toz badem
- ½ paket kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü
- 1 çay kaşığı mahlep
- ½ çay kaşığı tuz

- YAPILIŞI -

Muzu parçalar halinde doğrayıp mikserde ya da çatalla iyice ezin. Esmer şekeri, yumurtayı ve Komili Riviera Zeytinyağı'nı ekleyip mikserin yüksek devrinde pürüzsüz bir karışım elde edene kadar çırpın. Unu, kabartma tozunu, tuzu ve mahlebi karışıma eleyerek ekleyin. Mikserin düşük devrinde karışım homojen hale gelene kadar çırpmayı sürdürün. Kremayı ve vanilyayı da ekleyip tekrar karıştırın. Mini muffin kalıbınızın gözlerine muffin kağıtlarını koyup kek karışımınızı kalıbın 2/3'ünü kaplayacak şekilde gözlere doldurun. 180°C'de kontrollü olarak yaklaşık 20 dakika pişirin. Muffinleri fırından çıkarıp ızgara üstüne alarak soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra servis edin.



Komili



ISPANAKLI MİNİ TARTLAR



- MALZEMELER (2 Porsiyon) -

100 gr çavdar unu

50 gr yoğurt

3,5 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı

3 adet siyah zeytin, çekirdekleri çıkarılmış, doğranmış

Yarım tatlı kaşığı çörekotu

100 gr bebek ıspanak, ince doğranmış

1 adet arpacık soğan, ince kıyılmış

1 küçük diş sarımsak ezilmiş

20 gr beyaz peynir, ufalanmış

- YAPILIŞI -

Unu yoğurt ve 2,5 kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile bir karıştırma kabına alıp pürüzsüz bir hamur elde edene kadar yoğurun. Zeytinleri ve çörekotunu ekleyip yoğurmayı sürdürün.

Hamurunuzu streç filme sarıp oda sıcaklığında 30 dakika dinlendirin. Bir merdane ile hamurunuzu yarım santim kalınlığında açıp yağlı kağıt serili fırın tepsinize yerleştirin.

Bıçakla dikdörtgen parçalar şeklinde kesin. 180°C fırında yaklaşık 12 dakika pişirin.

Bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile soğan ve sarımsakları tavaya alıp hafifçe kavurun.

İspanakları ilave edip kavurmayı sürdürün. Ispanaklar iyice yumuşadıktan sonra peyniri ekleyip karıştırın ve ateşten alın. Fırından çıkardığınız tart tabanlarının üzerine birer kaşık ıspanak koyarak servis edin.



Komili



KABAKLI MİNİ MUFFİNLER



- MALZEMELER (20 Adet) -

150 gr kabak, rendelenmiş

50 gr lor peyniri

2 adet yumurta

50 gr krema

6 çorba kaşığı Komili Erken Hasat Zeytinyağı

100 gr un

Bir tutam dereotu, kıyılmış

1 çay kaşığı kabartma tozu

1 çay kaşığı deniz tuzu

Toz parmesan peyniri

- YAPILIŞI -

5 kaşık Komili Erken Hasat Zeytinyağı, yumurta ve kremayı bir karıştırma kabına alıp tel çırpıcı ile karıştırın. Un, kabartma tozu ve deniz tuzunu elekten geçirerek sıvı karışıma ekleyin ve karıştırın. Kabak, dereotu ve lor peynirini de ekleyip karıştırdıktan sonra karışımı kalan Komili Erken Hasat Zeytinyağı ile yağlanmış ufak muffin kalıplarına pay edin. Üzerlerine toz parmesan serpiştirerek 170°C fırında kontrollü olarak 20-25 dakika pişirin. Ilıdıktan sonra kalıplardan çıkarıp servis edin.



Komili



SEBZELİ ÜÇGEN BÖREKLER



- MALZEMELER (12-15 Adet) -

3 adet yufka
2 adet ince pırasa, ince kıyılmış
2-3 yaprak pazı, ince doğranmış
2 adet patates, haşlanmış, soyulmuş
1 adet havuç, rendelenmiş
7 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
1 adet yumurta sarısı
Tuz, karabiber, toz kırmızıbiber
Keten tohumu, haşhaş, çörekotu, susam

- YAPILIŞI -

Bir tavada 2 kaşık Komili Riviera Zeytinyağı'nı ısıtın. Pırasa ve havuçları ekleyip 2 dakika kavurun. Pazıları ilave edip karıştırın. Kapağı kapalı olarak 2 dakika daha pişirin ve ateşten alın. Haşlanmış patatesleri ezip tavaya ekleyin. Bir tutam tuz, karabiber ve toz kırmızıbiber ekleyip karıştırın. Yufkaları 4-5 parmak kalınlığında şeritler halinde kesin. Kalan Komili Riviera Zeytinyağı'nı şeritlerin üzerine bir fırça ile hafifçe sürün. Hazırladığınız dolgudan bir kaşık alarak yufka şeritlerinin uç kısımlarına yerleştirin ve böreklerinizi üçgen şeklini alacak şekilde sarıp yağlı kağıt serili fırın tepsinize dizin. Yumurta sarısını birkaç damla su ile çırpın. Böreklerinizin üzerine bir fırça ile çırpılmış yumurta sürüp keten tohumu, haşhaş, çörek otu ve susam serpiştirin. Önceden ısıtılmış 200°C fırında kızarıncaya kadar pişirip sıcak olarak servis edin.



Komili

Komili

Riviera
Zeytinyağı

0,5Le



**Sıcak
Lezzetler**

Tüm yemekleriniz
özellikle sıcaklarda



AYICIKLI KURABIYE



- MALZEMELER (15 Adet) -

- 150 gr un, elenmiş
- 80 gr toz badem
- ½ çay kaşığı kabartma tozu
- 60 gr toz şeker
- 8 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
- 1 adet yumurta
- 1 adet yumurta akı, çırpılmış
- 1 çay kaşığı vanilya özütü
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 tatlı kaşığı kakao
- Bal
- Tuz

- YAPILIŞI -

Unu, toz badem, zencefil, tarçın kabartma tozu ve bir tutam tuz ile karıştırın. Şeker, yumurta, Komili Riviera Zeytinyağı ve vanilyayı mikserin düşük hızında 15 saniye kadar çırpın. Daha sonra mikseri hızlandırıp 15 saniye daha karıştırın. Kuru malzemeleri ilave ettikten sonra yaklaşık bir dakika daha çırparak karışımın hamur haline gelmesini sağlayın. Hamurun üçte birini ayırıp kakao ile karıştırın. Her iki parçayı da streç filme sarıp buzdolabında 1 saat dinlenmeye bırakın. Hamurları ayrı ayrı merdane ile açın. Açık renkli hamurdan yuvarlak bir kurabiye kalıbı ile ayıcıkların suratlarını oluşturacak parçaları çıkarıp yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Daha ufak bir yuvarlak kurabiye kalıbı ile kakaolu hamurdan parçalar çıkarın ve ikiye bölerek ayıcıkların kulaklarını oluşturun. Yumurta akı yardımıyla kulakları yüzün iki tarafına yapıştırın. Daha ufak yuvarlak bir kalıpla yine kakaolu hamurdan parçalar kesip burnu ve ağzı oluşturun. Yumurta akı ile burunları ve ağızları da yüze yapıştırın. Kurabiyelerinizi 170°C fırında 10-12 dakika pişirin. Ilıdıktan sonra şeker hamurundan yapılmış gözleri ayıcıklarınızın yüzlerine bal kullanarak yapıştırın. Servis edin.



Komili



TAHİNLİ PEKMEZLİ ZENCEFİLLİ BİSKÜVİLER



- MALZEMELER (8-10 Adet) -

125 gr un

110 gr tahin

1 orba kaşığı pekmez

80 gr pudra şekeri

8 orba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı

30 gr ceviz içi, kıyılmış

1 ay kaşığı zencefil

- YAPILIşI -

Tüm malzemeleri bir karıştırma kabına alıp iyice karıştırın ve yoğurarak pürüzsüz bir hamur elde edin. Hamurunuzdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın ve üzerinden desenli merdane ile geçerek bisküvi şekli verin. 170°C fırında üzerleri pembeleşene kadar yaklaşık 10-12 dakika pişirin. Fırından çıkarıp ılımasını bekleyin ve servis edin.



Komili

Komili

Riviera
Zeytinyağı

0,5Le

**Sıcak
Lezzetler**



BALLI MUZLU KULELER



- MALZEMELER (1 Porsiyon) -

1 adet hamburger ekmeğinin alt kısmı

½ çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı

1 adet muz, dilimlenmiş

1 tatlı kaşığı bal

Kavrulmuş yer fıstığı veya fındık, ince dövülmüş

- YAPILIŞI -

Bir tavada Komili Riviera Zeytinyağı'nı ısıtıp ekmeği ters yüz ederek kızartın. Kızarmış ekmeğinizi tabağa alıp üzerine dilimlenmiş muzları yerleştirin, bal gezdirin ve kavrulmuş fındık ya da yer fıstığı serpiştirerek servis edin.



Komili



MEYVELİ ve KREMALI PANKEK



- MALZEMELER (10 Adet) -

250 gr un

420 ml süt

50 gr toz şeker

5 çorba kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı

2 adet yumurta, çırpılmış

8 gr kabartma tozu

½ paket vanilin

½ çay kaşığı tuz

File fındık, kavrulmuş

1 adet nektarin, küp doğranmış

1 adet kivi, küp doğranmış

½ dilim kavun, küp doğranmış

1 avuç yaban mersini

1 avuç ahududu

100 ml taze krema, çırpılmış

2 çorba kaşığı bal

- YAPILIŞI -

Un, kabartma tozu, toz şeker, vanilin ve tuzu bir kapta karıştırın. Yumurtaları süt ve 3 kaşık Komili Organik Sızma Zeytinyağı ile birlikte başka bir kapta karıştırdıktan sonra unlu karışıma ekleyip çırpın. Yapışmaz tabanlı orta boy bir tavayı ısıtın. Kalan Komili Organik Sızma Zeytinyağı'ndan fırça ile bir miktar alıp tavaya sürün. Pankek harcınızdan ufak bir kepçe alıp tavaya boşaltın. Her yüzünü ikişer dakika pişirip tavadan alın. Her seferinde tavanızı hafifçe yağlayarak kalan pankek harcını pişirin. Toplam 10 adet pankek elde etmelisiniz. Kremayı mikserin yüksek devrinde çırpın. Pankekleri birkaç adet üst üste olacak şekilde tabaklara yerleştirin. Üzerlerine çırpılmış krema ekleyip meyvelerden serpiştirdikten sonra bal gezdirin. Kavrulmuş file fındıklarla tamamlayıp servis edin.



Komili



ŞEKERSİZ BROWNIE



- MALZEMELER (10 Adet) -

- 1 adet kırmızı elma, soyulmuş, rendelenmiş
- 150 gr çiçek balı
- 12 gr kakao
- 12 gr keçiyoynuzu unu
- 1 adet yumurta (oda sıcaklığında)
- 65 gr un
- 50 gr ceviz içi, doğranmış
- 70 gr bitter çikolata, doğranmış
- 3 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
- ½ çay kaşığı kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı vanilya
- Tuz

- YAPILIŞI -

Fırınınızı önceden 180°C'de ısıtıp 20 cm'lik kare kalıbınızı yağlayın.

Elma rendesini 2 kaşık su ile kısık ateşte yumuşayana kadar pişirip ılımaya bırakın. Çikolatayı benmaride eritip bal, kakao ve keçi yoynuzu unu ile pürüzsüz hale gelene kadar karıştırın. Oda sıcaklığında soğumaya bırakın. Bir kasede un, kabartma tozu, vanilya ve tuzu karıştırın. Geniş bir karıştırma kabında elma sosu, Komili Sızma Zeytinyağı ve yumurtayı homojen hale gelene kadar çırparak karıştırın. Ballı kakao karışımını ilave edip tekrar karıştırarak homojen hale getirin. Unlu karışımı ekleyip karıştırmayı sürdürün. Son olarak cevizleri ilave edip brownie karışımınızı kalıba aktarın. Yaklaşık 25 dakika pişirip bir çubukla içinin piştiğini kontrol edin. Fırından çıkarıp ılıdıktan sonra servis edin.



Komili

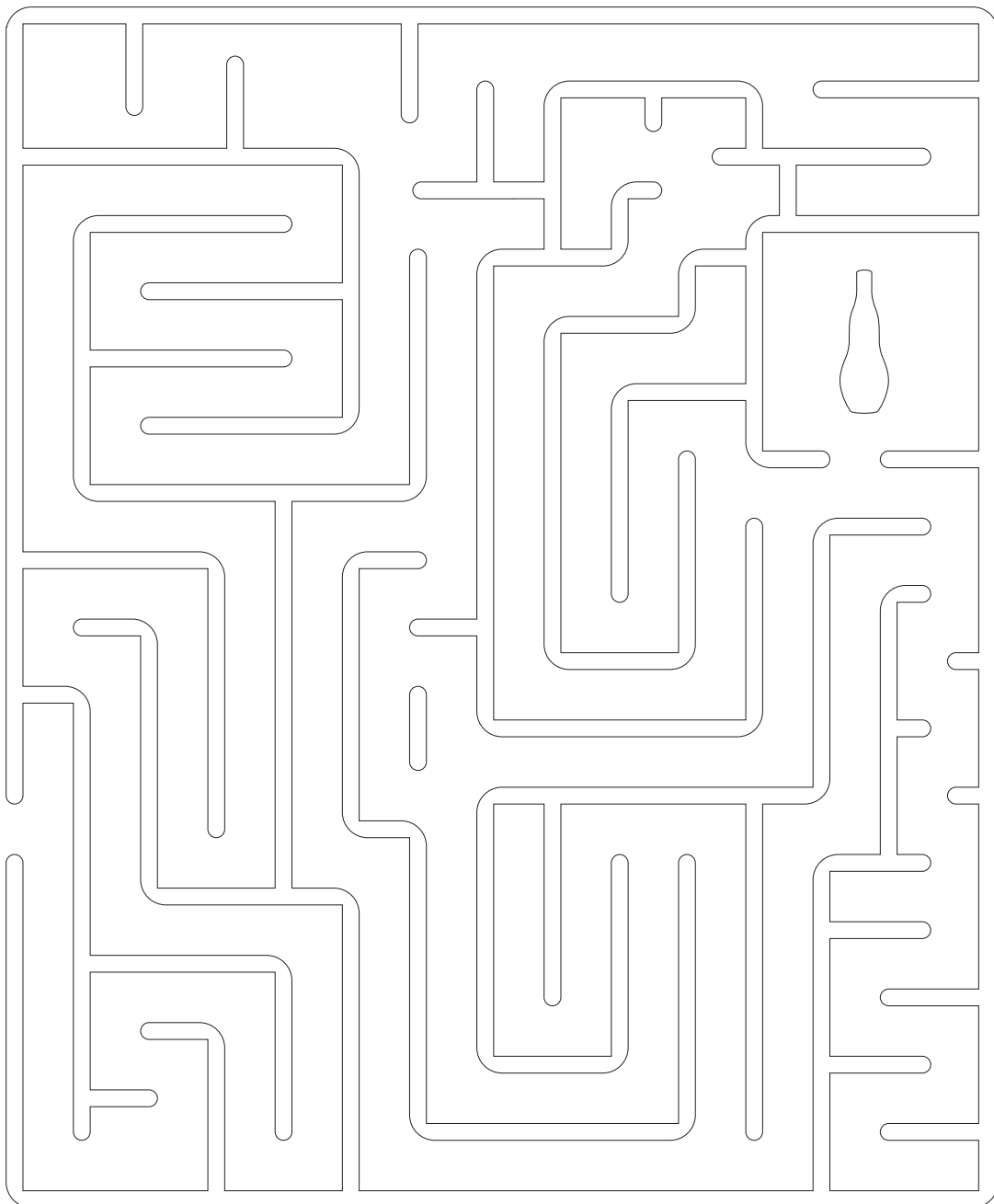


Çocuklarınız sağlıklı ve lezzetli yemekler yaparken aynı zamanda keyifli vakit geçirsin diye Komili ile Çocuk Şefler Mutfakta projemizi hayata geçirdik. EKS Mutfak Akademisi iş birliği ile, şef Eyüp Kemal Sevinç ve ekibinin önderliğinde, çocuklarınız hem sağlıklı hem lezzetli menüler hazırlayacak. Atölyedeki derslere katılan çocuklar birlikte çok keyifli ve çok eğlenceli bir deneyim yaşayacak!

Her ay düzenli olarak gerçekleştirdiğimiz derslerimiz hakkında detaylı bilgi almak için EKS Mutfak Akademisi ile görüşebilirsiniz.

Çocuklarınızın keyifle yemeleri ve sağlıklı büyümeleri için Komili ile Çocuk Şefler Mutfakta Atölyesi'ne sizi de bekliyoruz!

Detaylı Bilgi için: EKS Mutfak Akademisi
Validebağ Meydanı. Koşuyolu Mehmet Akfan Sok. 3-5/2 Kadıköy, İstanbul
Tel.: +90 216 325 15 00 E-Posta: info@eksmutfakakademisi.com
www.eksmutfak.com [facebook/EKSMutfakAkademisi](https://facebook.com/EKSMutfakAkademisi)



Labirent Bulmaca

Komili



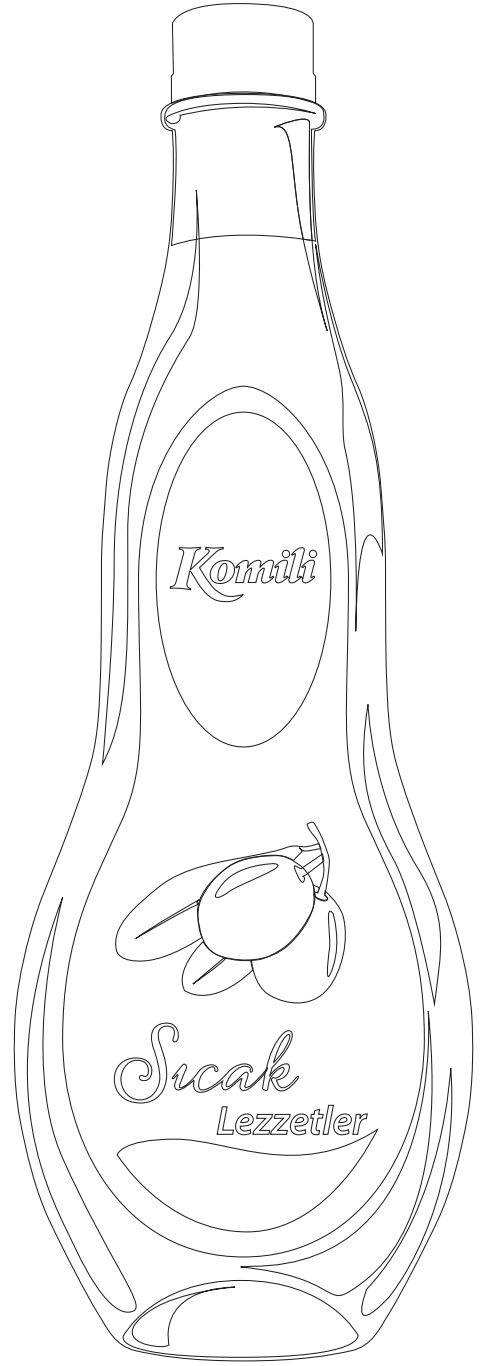
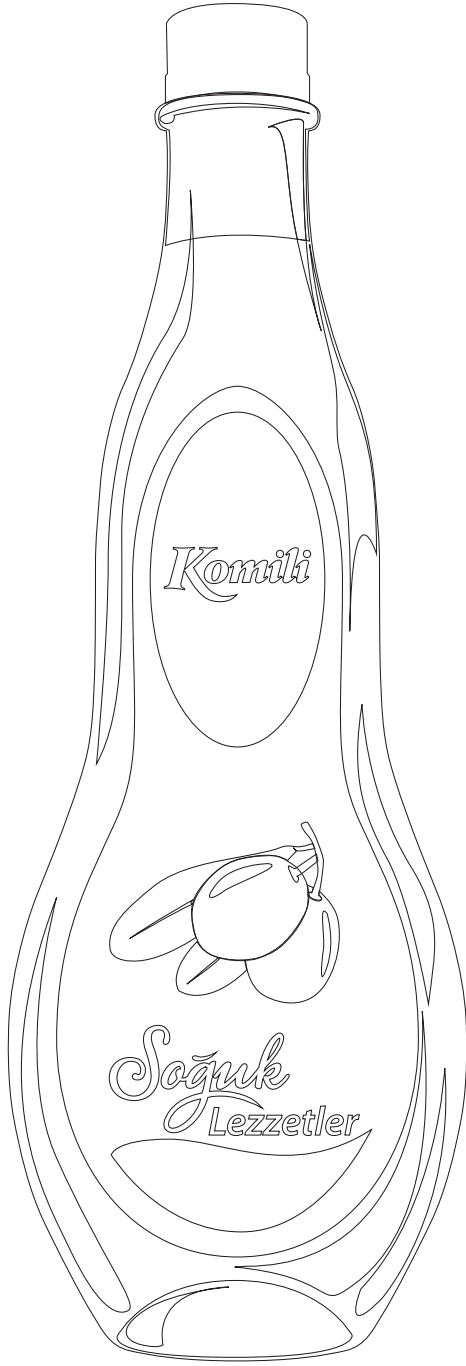
**Doya Doya
Boya**

Komili



**Doya Doya
Boya**

Komili



**Doya Doya
Boya**

Komili



**Doya Doya
Boya**

Komili



**Doya Doya
Boya**

Komili

Komili

ANADOLU^H

In Affiliation with
JOHNS HOPKINS MEDICINE

KOMİLİ KOMİLİ KO'MİNİ

Detaylı Bilgi İçin:

Komili Zeytinyağı Tüketici Danışma Hattı

0850 222 3357

www.komilizeytinyagi.com.tr

[facebook/komilizeytinyagi](https://facebook.com/komilizeytinyagi)