

Çocuklar İçin Sağlıklı Kahvaltı Menüsü Önerileri

Menü 1: Kahraman Omlet Tabağı

Sebzeli mini omlet (yumurta + ince doğranmış biber, havuç rendesi, az kaşar)

Renkli sebze dilimleri (salatalık, domates, havuç çubukları)

Tam buğday ekmeği yıldız veya kalp şeklinde kesilmiş 

Yanında: 1 bardak süt 

 Çocuklara hitap etmek için “Süper Kahraman Omleti” diyerek sevdikleri kahramanların isimleri ile kahvaltıyı eğlenceli bir hale getirebilirsiniz.

Menü 2: Mini Sandviç Kulesi

- Küçük üçgen şeklinde kesilmiş **tam tahıllı peynirli sandviçler**
- Yanında: 1 haşlanmış yumurta üzerine gülen yüz (zeytin + biber ile yapılabilir) 
- 3–4 adet zeytin ve birkaç fındık/ceviz
- İçecek: Taze sıkılmış portakal suyu 

 Çocuğa “Kuleyi kim daha hızlı bitirecek?” gibi eğlenceli oyunlaştırma yapılabilir.

Menü 3: Meyve Yogurt Fun

- Ev yapımı yoğurt (küçük kase)
- Üzerine doğranmış **çilek, muz, kivi**
- 1 tatlı kaşığı **yulaf** ve azıcık bal
- Yanında: 1 dilim tam buğday ekmeği üzerine labne peynir sürülmüş 

 Bu menüyü “Gökkuşağı Yoğurt” diye adlandırabilirsiniz. 

Menü 4: Yulafli Enerji Kahvaltısı

- Sütle pişirilmiş **yulaf lapası**
- Üzerine elma dilimleri, tarçın serpiştirilmiş
- Birkaç tane kuru üzüm veya yaban mersini 🍇
- Yanında: Haşlanmış yumurta + domates dilimleri

👉 Çocuğa “Enerji Tabağı” olarak sunabilirsiniz ⚡

Menü 5: Avokado Rüyası

- Tam buğday ekmeğı üzerine **ezilmiş avokado + lor peyniri**
- Yanında: Yıldız şeklinde kesilmiş haşlanmış yumurta ⭐
- Renkli biber çubukları ve havuç dilimleri
- 1 bardak kefir veya süt 🥛

Menü 6: Muzlu Smoothie + Atıştırmalık Tabağı

- Smoothie: 1 bardak süt + 1 muz + 1 tatlı kaşığı yulaf (blenderdan geçir)
- Yanında küçük atıştırmalık tabağı:
 - Dilimlenmiş elma 🍏
 - 2–3 ceviz
 - Küçük peynir küpleri 🧀

👉 Bu menüyü “Sihirli İçecek ve Atıştırmalıklar” diye tanıtabilirsiniz ✨

Menü 7: Eğlenceli Peynir Tabağı

- Farklı peynir çeşitlerinden küçük küpler (beyaz peynir, kaşar)
- Yanında havuç ve salatalık çubukları
- Tam buğday ekmeğinden hazırlanmış “mini pizza”: ekmeğın üzerine domates püresi + az kaşar fırında 5 dk.
- 1 bardak ayran

👉 Çocuğa “Kendi Pizzanı Sen Yarat” şeklinde sunabilirsin 🍕

 İpuçları:

- Tabakları renklendirmek için sebze ve meyvelerden şekiller kesebilirsin (yıldız, kalp, ay).
- Çocukların ilgisini artırmak için menülere **oyunlaştırılmış isimler** vermek çok işe yarar.
- Şekerli ürünler yerine **doğal tatlandırıcılar** (bal, hurma, muz) kullanılmalı.