

Comment un enfant peut il faire du cholestérol

La société d'aujourd'hui exige des parents qu'ils soient toujours à la course. Ils n'ont pas le temps de bien s'alimenter, n'ont pas de repos, pas d'activités physiques, pas de loisirs en famille à l'exception des quelques semaines de vacances et les congés par ci par là.

Quand vient l'heure de manger, les mets préparés en usine deviennent souvent la base du repas, faute de temps pour cuisiner. C'est alors que commence la roue vers l'obésité, le mauvais cholestérol, la sédentarité, le stress pour chacun des membres de la famille.

Afin de palier à cette lacune, il serait bien que des fruits et légumes soient disponibles pour grignoter. Les légumes pourraient être préparés à l'avance puis conservés dans des contenants avec un peu d'humidité pour qu'ils restent croquants. Les fruits, bien présentés dans un bol à la vue de tous, sont très appétissants.

À la place des sucreries, acheter des raisins, des prunes, des fraises, des framboises, bref des fruits sucrés naturellement et qui sont petits et faciles à manger pour les petits enfants. Des petits cubes de fromage dur genre cheddar accompagneront parfaitement ces fruits. Mais ne pas en abuser. Il faut surveiller les ingrédients qui entrent dans la confection du fromage et s'assurer qu'il répond aux normes pour se protéger du mauvais cholestérol.

Quelles sont ces normes ? Fromage dit "maigre" car très peu de gras, peu ou pas de sel, voilà les critères minimum pour que votre fromage satisfasse aux besoins de vos petits sans nuire à leur santé. S'ils désirent plus de sucrerie, pensez aux fruits séchés. Confectionnez des "rubans" de pâte de fruits séchés.

La recette est toute simple:

Pelez vos fruits et broyez-les en purée après avoir retiré les pépins (sauf pour les fraises). Étendez la purée sur un papier glacé déposé sur une plaque à biscuits ayant des rebords pour éviter le débordement. Assurez-vous de n'avoir qu'une mince couche de purée de fruits. Déposez dans le four à peine chaud. Juste ce qu'il faut pour déshydrater votre purée mais évitez de cuire ou chauffer votre préparation. Si vous utilisez des fruits qui changent de couleur une fois pelés, ajoutez quelques gouttes de citron dans votre purée. Mais à peine.

Une fois votre purée déshydratée au point d'être un peu collante et élastique, sortez-la du four et à l'aide d'un couteau très tranchant, faites des lanières. Coupez aussi le papier glacé. Vous en aurez besoin pour enrouler vos lanières de pâtes de fruits et éviter qu'elle ne reste collée. Roulez vos lanières une par une et placez-les dans un petit plat avec couvercle.

conservez-les au frigo et offrez-les à vos enfants comme gâteries. Vous pouvez ajouter un peu de miel pour sucrer votre purée mais allez-y modérément.

Il est possible de faire la même chose avec les légumes, mais vous devez les cuire à la vapeur. Lorsqu'ils sont cuits, mais juste assez pour être mis en purée, ajouter de la gélatine liquide ou faites-la "fondre" dans un peu du liquide de la cuisson des légumes. Ajouter un peu de fines herbes pour assaisonner s'il le faut. Évitez le sel à tout prix. Essayez les mélanges fruits/légumes. Inspirez-vous des mélanges de jus disponible sur le commerce pour vous faire une idée des combinaisons déjà reconnues comme délicieuses.

Des gâteries santé, c'est facile à faire et le taux de cholestérol sera protégé !

Bruno

[Voir le Site](#)

[En Savoir Plus](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Son Livre](#)