2 Νοεμβρίου 2012

Πώς να προτιμούν λαχανικά τα παιδιά

/ Θεολογία και Ζωή

Τα λαχανικά είναι απαραίτητα στη διατροφή του παιδιού, καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες, όπως βιταμίνη C, A, B6, K, φολλικό οξύ, και ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο και μαγγάνιο. Ταυτόχρονα, οι ευεργετικές τους ιδιότητες οφείλονται στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν περίπου 2-3 μερίδες λαχανικών την ημέρα. Η μερίδα δεν πρέπει να ξεπερνά το μέγεθος της παλάμης των παιδιών και αυξάνεται με την ηλικία. (περισσότερα...)