

ιά!



Διαθέτουν όλα τα

απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, είναι νόστιμες και κυρίως είναι οι τροφές που οι διατροφολόγοι έχουν ανακηρύξει ως «τοπ» για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών μας. Εμείς σας προτείνουμε τον τρόπο που θα τις μαγειρέψετε, ώστε να τις αγαπήσουν!

1. Κολοκύθα

Η κολοκύθα αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμινών A, B1, B3, B5, B6 και C. Είναι πλούσια σε μαγνήσιο, κάλιο, φυτικές ίνες, χαλκό, ω-3 λιπαρά οξέα και άμυλο.

Τρόπος μαγειρέματος: Επειδή είναι γλυκιά και έχει ευχάριστη κρεμώδη υφή, ταιριάζει πολύ στις σούπες λαχανικών και κρεατικών. Πολτοποιήστε τα κομμάτια της, χωρίς τα σπόρια, και απλώς προσθέστε τα κομμάτια στις σούπες,. Επίσης, αποτελεί εξαιρετική πρώτη ύλη για πίτες και γλυκά.

2. Φακές

Αποτελούν πλούσια πηγή φυτικών ινών, πρωτεϊνών, φυλλικού οξέος και σιδήρου.

Τρόπος μαγειρέματος: Μαγειρέψτε τις φακές με διάφορα λαχανικά, καθώς και ρύζι για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου.

3. Σπανάκι

Είναι πλούσιο σε σίδηρο και αντιοξειδωτικά συστατικά, αλλά και σε βιταμίνες Α, C και Κ.

Τρόπος μαγειρέματος: Προσθέστε το σε σούπες λαχανικών και κρεατικών, σε πίτες, ομελέτες, ή συνδυάστε το με ρύζι ή όσπρια. Αχνιστό είναι εξαιρετικό συνοδευτικό και για κρεατικά.

4. Μπρόκολο

Το μπρόκολο είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, σίδηρο, φυλλικό οξύ, φυτικές ίνες, μαγνήσιο, κάλιο και ασβέστιο. Επίσης, είναι γνωστό για την αντικαρκινική, αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση του. Χάρη στις θειούχες ενώσεις του, έχει μια ιδιαίτερη γεύση, που βοηθά το μωρό σας να διευρύνει τις γεύσεις του.

Τρόπος μαγειρέματος: Βράστε το *al dente*, προσθέστε το στους πουρέδες, τις φρουτόκρεμες ή στις σούπες λαχανικών και κρεατικών.

5. Μύρτιλλα

Το λαμπερό μπλε - μοβ χρώμα των μύρτιλλων οφείλεται σε μια κατηγορία φλαβονοειδών, τις ανθοκυανίνες. Οι αντιοξειδωτικές αυτές ουσίες είναι ευεργετικές για την όραση, την ανάπτυξη του εγκεφάλου και την καλή υγεία του ουροποιητικού συστήματος του μωρού.

Τρόπος μαγειρέματος: Προσθέστε τα μύρτιλλα φρέσκα ή αποξηραμένα στη φρουτόκρεμα, ή πολτοποιήστε τα στο γιαούρτι των παιδιών.

6. Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι πλούσια πηγή ακόρεστων λιπαρών οξέων και ω-3 λιπαρών, και η σύνθεσή του έχει πολλά κοινά με αυτήν του μητρικού γάλακτος.

Τρόπος μαγειρέματος: Η κρεμώδης υφή του αρέσει πολύ στα παιδιά. Αλείψτε μικρές φέτες ψωμιού ή προσθέστε αβοκάντο στις φρουτόκρεμες και τις σούπες. Μπορείτε, επίσης, να το αναμείξετε με χυμό λεμονιού και αλάτι, και να έχετε μια γευστική και πολύ υγιεινή σος.

7. Γλυκοπατάτα

Είναι πολύ πλούσια σε ίνες, βιταμίνη C και κάλιο και περιέχει πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες. Διαθέτει επίσης καροτίνη, η οποία κάνει καλό στην όραση και θωρακίζει τον οργανισμό από τις αρρώστιες.

Τρόπος μαγειρέματος: Οι γλυκοπατάτες είναι γλυκές, τρυφερές και η σχετικά ουδέτερη γεύση τους τις κάνει αγαπητές στα παιδιά. Απλά πλύντε τις, τρυπήστε τις με ένα πιρούνι και ψήστε τις στους 375 βαθμούς για 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν αρκετά. Στη συνέχεια, ολοκληρώστε το πιάτο με κανέλα, ζάχαρη και λίγο γιαούρτι.

8. Λιναρόσπορος

Αυτή η τροφή από το φυτό της καρυδιάς είναι γεμάτη από ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι απαραίτητα για τη βέλτιστη ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Τρόπος μαγειρέματος: Δοκιμάστε να προσθέσετε λιναρόσπορο στα δημητριακά ή στα σπιτικά κέικ.

9. Σολομός

Ο σολομός είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας, τα οποία χρειάζονται τα παιδιά για τη σωστή τους ανάπτυξη, καθώς και ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και την υγεία της καρδιάς.

Τρόπος μαγειρέματος: Ο σολομός είναι εύκολος στην παρασκευή του και μπορεί να ψηθεί στη σχάρα σε λίγα λεπτά. Εάν ανησυχείτε για τα επίπεδα υδραργύρου, να σημειωθεί ότι ο σολομός σταθερά αξιολογούνταν από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως ένα από τα 5 ψάρια με τα χαμηλότερα επίπεδα υδραργύρου.

10. Μάνγκο

Ένα φλιτζάνι από αυτό το γλυκό τροπικό φρούτο παρέχει υψηλή τιμή βιταμίνης C, η οποία βοηθά στη διατήρηση του ανοσοποιητικού συστήματος των παιδιών και διατηρεί τα δόντια και τα ούλα υγιή. Παρέχει, επίσης, 3 γρ. φυτικών ινών μόνο για περίπου 100 θερμίδες.

Τρόπος μαγειρέματος: Φτιάξτε ένα υγιεινό smoothie με μάνγκο, ακτινίδια, αχλάδια και 5 κουταλιές της σούπας γιαούρτι.

Με τη συνεργασία του Χάρη Γεωργακάκη (κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, πρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής).

Πηγές: imommy-kids.in.gr