21 Ιανουαρίου 2015

8 υπερτροφές που μαζί με τους... μεγάλους πρέπει να τρώνε και τα παιδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Οι τροφές που έχουν... υπερδυνάμεις μπορούν να ωφελήσουν και τα παιδιά, παρέχοντάς τους απαραίτητες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, έτσι ώστε να τα κρατήσουν υγιή και δυνατά απέναντι σε ιώσεις κι όχι μόνο.

Το ένα βήμα είναι να αποτελείτε πάντα για τα παιδιά σας διατροφικό –κι όχι μόνο- πρότυπο, έτσι ώστε να παραδειγματίζονται από την υγιεινή διατροφή σας και να την ακολουθούν. Το άλλο είναι να τους συστήσετε τροφές που θα τα ωφελήσουν τόσο, ώστε να έχουν γερές άμυνες και να λαμβάνουν όλες τις απαραίτητες βιταμίνες που χρειάζονται. Κι αυτό θα το πετύχετε με τις παρακάτω υπερτροφές

που πρέπει να μπουν στην κουζίνα σας και στο πιάτο τόσο το δικό σας, όσο και των παιδιών σας.

Μύρτιλα: κατά της παιδικής χοληστερίνης
Γλυκά και απολαυστικά, τα μύρτιλα δεν θα πάρουν πολύ χρόνο μέχρι να τα αγαπήσουν τα μικρότερα μέλη της οικογένειας. Τα οφέλη τους είναι πολλά, αφού είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, διατηρώντας τον οργανισμό υγιή, ενώ κάνουν κακό και στην όραση, όπως και στη χοληστερίνη, βοηθώντας στην καταπολέμηση της εμφάνισής της σε παιδικές ηλικίες, που είναι πλέον πολύ συχνή. Προσθέστε τα στα δημητριακά τους ή αφήστε τα να τα απολαύσουν σκέτα.

Αβοκάντο: η εναλλακτική για το σάντουιτς
Με βιταμίνη Ε, φυλλικό οξύ, μονοακόρεστα λιπαρά που κάνουν καλό στην καρδιά και λουτεΐνη -μεταξύ άλλων- το αβοκάντο μόνο καλό μπορεί να κάνει στη διατροφή. Δοκιμάστε να το προσθέσετε στο σάντουιτς των παιδιών, δίνοντάς του άλλη γεύση και υφή ή κόψτε το σε μικρά κομμάτια και συνδυάστε το μαζί με μπανάνα ή μέσα στη σαλάτα.

Αβγά: απαραίτητα στις μικρές ηλικίες
Εκτός του ότι παρέχουν στα παιδιά την απαραίτητη και υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη που χρειάζεται ο οργανισμός τους για ενέργεια, μυϊκή δύναμη, αντοχή και αίσθημα πληρότητας για να μην πεινούν συνέχεια, τα αβγά είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνη D. Η βιταμίνη αυτή βοηθάει στην απορρόφηση ασβεστίου συμβάλλοντας σε γερά οστά και υγιή σκελετό, γι’ αυτό μην παραλείπετε να τα προσθέτετε στη διατροφή τους 2-3 φορές την εβδομάδα.

Γάλα: κάνει καλό σε μυαλό και σώμα
Με κάθε γαλακτοκομικό προϊόν που καταναλώνουμε χαρίζουμε στον οργανισμό μας ασβέστιο και πρωτεΐνη, που είναι απαραίτητα τόσο για το σώμα, όσο και για το μυαλό. Ξεκινήστε τη μέρα του με ένα ποτήρι γάλα για ενέργεια και προσθέστε

του λίγο μέλι για πιο γλυκιά γεύση και έξτρα βιταμίνες. Μια καλή εναλλακτική μπορεί να αποτελέσει και το γιαούρτι, στο οποίο προτιμήστε να του προσθέτετε φρέσκα φρούτα.

Βρώμη: για να μην πεινάσει σύντομα
Το πρωινό με βρώμη σημαίνει φυτικές ίνες και οι φυτικές ίνες σημαίνουν αίσθημα κορεσμού και χόρτασης για πολλή ώρα. Έτσι το παιδί δεν θα πεινάσει σύντομα, ανοίγοντας συνεχώς το ψυγείο και ψάχνοντας για κάτι να τσιμπολογήσει.

Σολομός: με τα ωμέγα-3 που χρειάζεται κάθε παιδί
Θέλετε να συστήσετε τα ψάρια στα παιδιά σας, αλλά δεν ξέρετε με ποιο να ξεκινήσετε; Δοκιμάστε το σολομό. Είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και τη βελτίωση της διάθεσης, ενώ ωφελούν και την καρδιά. Δοκιμάστε τον στο γκριλ, με φρέσκα βότανα και λεμόνι που θα του προσθέσει βιταμίνη C και γεύση.

Σπανάκι: στα χνάρια του Ποπάι
Είτε γνωρίζουν τον Ποπάι, είτε όχι, το σπανάκι πρέπει να αποτελεί σημαντικό μέρος της διατροφής των παιδιών. Κι αυτό γιατί είναι πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη A και βιταμίνη C, τονώνοντας το ανοσοποιητικό

τους, χαρίζοντάς τους ενέργεια, δυνατά και υγιή οστά, γερή καρδιά και υγιή μάτια. Αν το σπανακόρυζο δεν είναι και το... καλύτερό τους, απλώς προσθέστε σπανάκι στη σαλάτα τους ή στο σάντουιτς.

Ντομάτες: για λυκοπένιο στο φουλ
Όταν καλοκαιριάζει, μην παραλείπετε να προσθέτετε τη ντομάτα στη σαλάτα ή στο φαγητό σας (από τα γεμιστά μέχρι την πίτσα) με κάθε ευκαιρία. Τα παιδιά την αγαπούν και αυτή τους το ανταποδίδει με το λυκοπένιο που τους χαρίζει, καροτενοειδές που παρουσιάζει αντικαρκινική δράση.

Πηγή: clickatlife.gr