

Παιδική Διατροφή - Ποιες είναι οι έντεκα σούπερ



Σε

αρκετές φορές, τα παιδιά καταναλώνουν πιο εύκολα τροφές χαμηλής θρεπτικής αξίας όπως πατατάκια και γλυκά ενώ οι γονείς δυσκολεύονται να τα πείσουν να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Προσπαθήστε να μετατρέψετε τις διατροφικές συνήθειές τους σε πιο υγιεινές βάζοντας στην καθημερινή τους διατροφή τροφές απαραίτητες για την καλύτερη ανάπτυξη του οργανισμού τους. Δείτε πιο κάτω έντεκα σούπερ τροφές που πρέπει να τρώνε τα παιδιά σας.

Αβγά. Τα αβγά περιέχουν πρωτεΐνες αλλά βιταμίνη D, η οποία βοηθά το σώμα να απορροφήσει το ασβέστιο. Μάλιστα, η κατανάλωση πρωτεΐνης στο πρωινό βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται περισσότερο χορτάτα.

Βρώμη. Έρευνα έδειξε πως παιδιά που καταναλώνουν βρώμη για πρωινό έχουν καλύτερη επίδοση στο σχολείο. Η βρώμη είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και χαρίζει ενέργεια στα παιδιά.

Φρούτα. Τα φρούτα κάνουν καλό στην υγεία των παιδιών σας μιας και παρέχουν

απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα. Προτιμήστε μούρα, πεπόνι, ακτινίδια και πορτοκάλια.

Ξηροί καρποί. Οι ξηροί καρποί αποτελούνται από υγιεινά λίπη, τα οποία χρειάζονται τα παιδιά για την καλύτερη ανάπτυξή τους αλλά και για την καλύτερη υγεία της καρδιάς τους. Εάν οι ξηροί καρποί είναι «πρωταγωνιστές» στο πρωινό τους, τότε θα έχουν περισσότερη ενέργεια κατά τη διάρκεια της μέρας.

Γάλα. Πλούσιο σε πρωτεΐνες και ασβέστιο παρέχει όλα τα απαραίτητα συστατικά για την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου και γενικότερα του σώματος.

Βατόμουρα. Εκτός από την ιδιαίτερη γεύση τους προσφέρουν και υψηλή θρεπτική αξία σε υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες, ανόργανα συστατικά, νερό και αντιοξειδωτικά. Συνοδέψτε τη βρώμη με τα βατόμουρα ή βάλτε σε σαλάτες και επιδόρπια.

Ντομάτες. Πλούσιες σε λυκοπένιο, ένα από τα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά με ισχυρή αντικαρκινική δράση, οι ντομάτες πρέπει να έχουν κυρίαρχο ρόλο στην παιδική διατροφή. Κόψτε τις σε κομμάτια και προσφέρετέ τις ως ενδιάμεσο γεύμα ή κάντε λαχταριστές σαλάτες.

Γιαούρτι με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Το γιαούρτι περιέχει όλες τις πολύτιμες βιταμίνες, τα απαραίτητα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία για να χτιστεί ένας γερός οργανισμός. Συγχρόνως, αποτελεί ιδανική πηγή προβιοτικών, των μικροοργανισμών που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού και του γαστρεντερικού συστήματος. Μετά την ηλικία του ενός έτους, προσφέρετε στο παιδί σας γιαούρτι με μια κουταλιά μέλι και χαρίστε του το πιο λαχταριστό σνακ.

Σολομός. Πλούσιος σε ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα, ο σολομός έχει ίσως το μαλακότερο κρέας, οπότε ενδείκνυται για κατανάλωση και σε μικρές ηλικίες. Εκτός από ω-3 και βιταμίνη D, διαθέτει και δοκοσαεξανοϊκό οξύ, μια ουσία που κρίνεται απαραίτητη για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού, καθώς από τη συγκεκριμένη πρωτεΐνη αποτελείται κατά 50% ο εγκέφαλος ενός νεογνού. Για όσα παιδιά δεν αγαπούν το ψαρί υπάρχουν πολλοί τρόποι για να το σερβίρετε, ώστε να είναι λαχταριστό όπως για παράδειγμα να το κόψετε σε διάφορα σχήματα και να το συνοδεύσετε με πολύχρωμα λαχανικά ή να δημιουργήσετε κροκέτες από ψάρι.

Κανέλλα. Πρόσφατες μελέτες υποστηρίζουν τα οφέλη της κανέλλας σε ότι αφορά στη διαχείριση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Προσθέστε τη από μόνη ή σε συνδυασμό με τη σκόνη κακάο στα σπιτικά κέικ και muffins ή στο γάλα με τα δημητριακά το πρωί.

Βασιλικός. Βότανο γεμάτο από αντιοξειδωτικές βιταμίνες Α, C και Κ καθώς και σίδηρο, κάλιο και ασβέστιο. Κάντε πέστο και αλείψτε τα στήθη κοτόπουλου ή ανακατέψτε το με ζυμαρικά.

Πηγή: offsite.com.cy