

1. Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego oraz naturalnych przeciwutleniaczy. Powinny być one stałym składnikiem codziennej diety dziecka, a przede wszystkim te warzywa i owoce, które zawierają **witaminę C oraz β -karoten**.

PRODUKTY BĘDĄCE DOBRYM ŹRÓDŁEM WITAMINY C

Produkt	Zawartość witaminy C [mg/100g świeżego produktu]
Porzeczki czarne	182 mg
Natka pietruszki	178 mg
Papryka czerwona	144 mg
Chrzan	114 mg
Brukselka	94 mg
Brokuły	83 mg
Truskawki	66 mg
Kiwi	59 mg
Cytryna	50 mg
Pomarańcze	49 mg

PRODUKTY BĘDĄCE DOBRYM ŹRÓDŁEM B-KAROTENU

Produkt	Zawartość β -karotenu [μ g /100g świeżego produktu]
Marchew	9938 μ g
Morele suszone	7842 μ g
Natka pietruszki	5410 μ g
Jarmuż	5350 μ g
Szpinak	4243 μ g
Boćwina	4020 μ g
Szczypior	3400 μ g
Papryka czerwona	3165 μ g
Brzoskwinia	595 μ g
Śliwka	295 μ g

Jak w prosty sposób zachęcić dziecko do spożycia warzyw i owoców?

Dzieci chętnie spożywają soki i koktajle, które są atrakcyjną formą dostarczenia wraz z dietą składników odżywczych poprawiających odporność. Poniżej propozycje 3 różnych zielonych koktajli, będących doskonałym źródłem wielu witamin i składników mineralnych.

1. ZIELONY KOKTAJL DO WALKI Z INFEKCIAMI (PRZEPIS NA DWIE PORCJE)

Składniki:

- 1 szklanka liści jarmużu, bez łodyg
- 1 jabłko
- 1/2 cytryny
- 1 pomarańcza



Sposób przygotowania: Owoce umyć, obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki zmiksować blenderem na gładki koktajl.

Informacja żywieniowa dla 1 porcji potrawy												
Składniki	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Wapń	Żelazo	Cynk	Witaminy			
									B-karoten	B1	B2	C
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg
Zawartość	119	2,44	0,54	30,2	6,33	88,5	0,64	0,24	1295	0,15	0,1	102

2. SMOOTHIE Z PIETRUSZKĄ, KIWI I POMARAŃCZĄ (PRZEPIS NA DWIE PORCJE)

Składniki:

- 4 duże kiwi
- sok z 1 pomarańczy
- sok z 1/2 cytryny
- duża garść natki pietruszki
- 1 łyżeczka miodu

Sposób przygotowania:

Wycisnąć sok z pomarańczy i połowy cytryny. W blenderze zmiksować sok z natką pietruszki, aż się dobrze połączą. Owoce kiwi obrać i dodać razem z miodem do blendera. Zmiksować na najniższych obrotach, aż koktajl będzie gładki.



Informacja żywieniowa dla 1 porcji potrawy												
Składniki	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Wapń	Żelazo	Cynk	Witaminy			
									B-karoten	B1	B2	C
	<i>kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>µg</i>	<i>µg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>
Zawartość	142	3,15	0,9	35	6,73	112	1,57	0,45	1197	0,12	0,12	201

3. KOKTAJL Z KIWY, JARMUŻEM I BANANEM (PRZEPIS NA DWIE PORCJE)



Składniki:

- 2 banany,
- 1 garść liści jarmużu,
- 2 duże owoce kiwi,
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- 1 łyżeczka miodu,
- sok z 1 pomarańczy.

Sposób przygotowania:

Liście jarmużu dokładnie umyć, osuszyć, oddzielić od łodyg i wrzucić do blendera. Kiwi i banany obrać ze skórki, pokroić na mniejsze kawałki i dodać do jarmużu. Dodać sok z cytryny, pomarańczy i miód. Całość zmiksować na jednolity koktajl.

Informacja żywieniowa dla 1 porcji potrawy												
Składniki	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Wapń	Żelazo	Cynk	Witaminy			
									B-karoten	B1	B2	C
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg
Zawartość	204	3,57	0,91	51,5	7,51	92,6	1,61	0,53	1192	0,13	0,19	143

