



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Owocowy zawrót głowy

Korzystaj z letniego bogactwa owoców.
Są równie słodkie, a dużo zdrowsze od batoników,
ciasteczek czy cukierków

Lody sorbetowe:



Musy z dowolnych owoców np. truskawek, kiwi i brzoskwiń, należy umieścić warstwowo w specjalnych pojemnikach do lodów lub kubeczkach np. po jogurcie i umieścić na kilka godzin w zamrażalce. Takie naturalne lody będą wspaniałym deserem dla dziecka w upalne dni.

Szaszłyki owocowe:



Przygotuj różnokolorowe owoce i potnij je na małe kawałki. Wspólnie z dzieckiem przygotuj kolorowe szaszłyki owocowe. Jeśli dziecko jest zbyt małe by samo nadziewać na patyczki, z owoców może przygotować równie atrakcyjną sałatkę owocową. Dając dziecku możliwość samodzielnego przygotowania deseru zwiększasz jego szansę na zjedzenie nawet tych owoców, które wcześniej spożywało niechętnie.

Praktyczne rady:

- ✓ Zwróć uwagę, by w codziennej diecie pojawiło się ok 250 g owoców, najlepiej by były to świeże owoce sezonowe podawane bez dodatku cukru.
- ✓ Kupując owoce wybieraj te jędrne o nieuszkodzonej skórce. Gdy zobaczysz pleśń nie odkrajaj jedynie fragmentu, wyrzuć cały owoc.
- ✓ Korzystaj z owoców sezonowych, wtedy ich smak i wartość odżywcza są najlepsze. Możesz także zachować smaki lata na dłużej. Mrożone truskawki, maliny, powidła ze śliwek bez dodatku cukru to przetwory, które chętnie wykorzystasz jesienią lub zimą.
- ✓ Owoce możesz także samodzielnie suszyć, np. jabłka czy morele. Kupując gotowe suszone owoce zwróć uwagę, czy nie są konserwowane siarką. Dwutlenek siarki jest uznawany za alergen dlatego warto wybrać produkt bez jego dodatku.