

10 απλοί τρόποι να αγαπήσει τα λαχανικά

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ο](#)



Από: Ελένη Χαδιαράκου

Αποφεύγει οτιδήποτε πράσινο, ή κόκκινο στο πιάτο του; Κι όμως υπάρχουν τρόποι για ν' αγαπήσει τα λαχανικά.

Τα λαχανικά είναι τα συνηθέστερα τρόφιμα που αποφεύγουν τα παιδιά, επειδή όμως είναι μία πολύ σημαντική ομάδα τροφών, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αφήσουμε τα παιδιά να τα αποφεύγουν εντελώς για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Τι εννοούμε όμως με τον όρο λαχανικά;

Αυτή η ομάδα δεν περιορίζεται στο σπανάκι και το μαρούλι, όπως φαίνεται να πιστεύουν τα περισσότερα παιδιά. Υπάρχει, ευτυχώς, πολύ μεγάλη ποικιλία όπως κολοκυθάκια, μελιτζάνες, αρακάς, αγγούρι, ντομάτες, κρεμμυδάκια, φασολάκια, καρότα, κουνουπίδι, μπρόκολο αλλά και χόρτα!

Τα λαχανικά είναι πλούσια σε υδατοδιαλυτές βιταμίνες όπως η C και το φυλλικό οξύ, βιταμίνη A, κάλιο, μαγνήσιο και φυσικά σε φυτικές ίνες. **Περίπου 3 μερίδες λαχανικών την ημέρα είναι ικανές να καλύψουν τις ανάγκες μας** στα παραπάνω θρεπτικά συστατικά, στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής. Μια μερίδα λαχανικών στη διαιτολογία, ισοδυναμεί με 1 φλιτζάνι ωμά ή ½ φλιτζάνι

βρασμένα λαχανικά. Γι' αυτό αξίζει να τα πείσουμε να μάθουν να τρώνε λαχανικά.

(περισσότερα...)