

Πέντε φρούτα και λαχανικά που δίνουν ενέργεια στα παιδιά το καλοκαίρι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα παιδιά συχνά ξοδεύουν περισσότερη ενέργεια από ό,τι παίρνουν. Γι 'αυτό είναι απαραίτητο, ειδικά τώρα το καλοκαίρι με τις υψηλές θερμοκρασίες να τρέφονται σωστά με τη διατροφή τους να είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά.



Καρπούζι

Σε ποιον δεν αρέσει ένα δροσερό καρπούζι; Αποτελείται από 92% νερό, είναι ιδανικό για ενυδάτωση και βοηθά το σώμα να αποβάλλει τις τοξίνες. Η περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α διατηρεί την επιδερμίδα να είναι λαμπερή.

Πεπόνι

Το πεπόνι είναι χαμηλό σε θερμίδες, με το ένα φλιτζάνι να δίνει μόλις 64 θερμίδες, δεν έχει καθόλου χοληστερόλη ενώ είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α που είναι σημαντική για υγιή δόντια, δέρμα και οστά. Βοηθά την όραση και την υγεία του αμφιβληστροειδούς. Περιέχει όμως αρκετή φυσική ζάχαρη και ως εκ τούτου η υπερκατανάλωσή του μπορεί να είναι επιβαρυντική για το βάρος του παιδιού.

Αγγούρι

Το αγγούρι βοηθά στην ενυδάτωση του σώματος και στην δυσκοιλιότητα. Εκτός από το εσωτερικό του, το οποίο συνήθως καταναλώνεται σκέτο ή σε σαλάτες, μπορεί να καταναλωθεί και η φλούδα, η οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και βήτα καροτένιο που ωφελεί την όραση, τα μαλλιά και την επιδερμίδα. Κόψτε στικς αγγουριού και καρότου, βάλτε σε ένα ποτήρι και δώστε στο παιδί σας κάθε φορά που πεινάει το απόγευμα.

Ντομάτες

Πιθανόν να μη γνωρίζετε ότι οι ντομάτες χαρακτηρίζονται από τους επιστήμονες ως φρούτα και όχι ως λαχανικά. Μία ντομάτα καλύπτει το 40% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C. Περιέχει επίσης βιταμίνη Α, η οποία είναι απαραίτητη για

το ανοσοποιητικό, την όραση και την υγεία του δέρματος, βιταμίνη Κ, απαραίτητη για τα οστά, και κάλιο, βασικό συστατικό για τη λειτουργία της καρδιάς, τους μύς, τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και την ισορροπία των υγρών.

Αχλάδι

Το αχλάδι αποτελεί εξαιρετική πηγή φυτικών ινών αλλά και βιταμίνης C. Ένα μέτριο αχλάδι παρέχει πάνω από το 20% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας φυτικών ινών, ενώ έχει μόλις 100 θερμίδες. Επίσης, το αχλάδι δεν έχει καθόλου νάτριο, λιπαρά και χοληστερόλη, όμως παρέχει 190 mg καλίου.

Με πληροφορίες από το food.ndtv.com, mothersblog.gr