

Πώς θα εντάξετε περισσότερα φρούτα στη διατροφή της οικογένειάς σας

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



Πλούσια σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες και φυτικές ίνες, τα φρούτα δεν πρέπει να λείπουν από τη διατροφή μικρών και μεγάλων



Πλούσια σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες και φυτικές ίνες, τα φρούτα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της υγιεινής διατροφής. Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι όλοι ξέρουμε λίγο - πολύ τα σημαντικά οφέλη των φρούτων στον οργανισμό μας, μερικές φορές μπορεί να δυσκολευόμαστε να τα εντάξουμε στην καθημερινή διατροφή της οικογένειάς μας.

Ορίστε λοιπόν μερικοί έξυπνοι τρόποι να εντάξετε περισσότερα φρούτα στη διατροφή της οικογένειάς σας.

***Κρατήστε τα σε εμφανή σημεία**

Αφήστε τα φρούτα σε ένα μπολ στο τραπέζι της κουζίνας σας ή σε ένα ευδιάκριτο μπολ στο ψυγείο, ώστε να θυμάστε τόσο εσείς όσο και τα παιδιά ότι πρέπει να τα φάτε προτού χαλάσουν.

***Διευκολύνετε την κατανάλωσή τους**

Καθιερώστε τα φρούτα ως το σνακ του παιδιού όταν διαβάζει. Κόψτε του μερικά κομμάτια και αφήστε τα στο γραφείο του ώστε να τα φάει.

***Προσθέστε τα στις σαλάτες**

Θα εκπλαγείτε με το πόσο πιο νόστιμη και εντυπωσιακή θα γίνει η σαλάτα σας με μερικά κομμάτια πράσινο μήλο ή ρόδι μέσα.

***Επιλέξτε φρούτα αντί για γλυκό**

Ένα ζουμερό πορτοκάλι είναι το ιδανικό συμπλήρωμα σε ένα γεύμα, ειδικά αν έχετε καταναλώσει τροφή με σίδηρο, καθώς όχι μόνο θα σας γλυκάνει, αλλά και θα βοηθήσει στην απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό σας.

***Δοκιμάστε τα αποξηραμένα φρούτα**

Πλούσια σε φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά, τα αποξηραμένα φρούτα αντικαθιστούν επάξια μια μπάρα δημητριακών.

***Χρησιμοποιήστε τα ως προσθήκη**

Τα φρούτα ταιριάζουν υπέροχα με τα δημητριακά, τις τηγανίτες, τις βάφλες και το γιαούρτι.

***Κάντε τα διασκεδαστικά**

Κόψτε φρούτα σε κομματάκια και περάστε τα από ξύλινα καλαμάκια. Τα παιδιά θα ξετρελαθούν με τα φρουτένια σουβλάκια τους.

***Δοκιμάστε τα κονσερβοποιημένα φρούτα σε νερό ή φυσικό ζυμό**

Απλά ελέγξτε ότι η συσκευασία έχει την ένδειξη «χωρίς ζάχαρη» ή «χωρίς πρόσθετα σάκχαρα».

***Προτιμήστε εποχιακά φρούτα**

Πέρα από πιο νόστιμα, τα εποχιακά, τοπικά φρούτα περιέχουν λιγότερες χημικές ουσίες και είναι καλύτερα για το περιβάλλον, καθώς έχουν διανύσει μικρότερη απόσταση από το περιβόλι στο πιάτο σας.

***Κάντε τα smoothie**

Τα smoothie είναι ένας νόστιμος και χορταστικός τρόπος να απολαύσετε τα φρούτα και τα παιδιά τα λατρεύουν. Τα smoothies αποτελούν μια μέση λύση, μεταξύ φρούτων και χυμών φρούτων, αφού αν ρίξετε ολόκληρο το φρούτο στο μπλέντερ είναι καλύτερη λύση από το να πιείτε μόνο τον χυμό του.

Πηγή: imommy.gr