ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

DYNIOWE WSPARCIE ODPORNOŚCI TWOJEGO DZIECKA

Dynia to owoc pełen wartości odżywczych skrytych zarówno w miąższu jak i pestkach, dlatego ważne by i jedno i drugie było obecne w menu dzieci.

Duża zawartość beta-karotenu w miąższu dyni powoduje, że ma właściwości wzmacniające odporność, dlatego w okresie jesienno – zimowym warto wprowadzić ją do dziecięcego menu.

Miąższ dyni zawiera dużo beta-karotenu, który w organizmie przekształca się w witaminę A, dbającą o prawidłowy wzrok ale także regulującą aktywność tkanki kostnej.

Bardzo rzadko powoduje alergie, co dodatkowo przemawia na jej korzyść w kontekście obecności dyni na dziecięcym talerzu.

Miąższ dyni jest źródłem witamin (C, B, PP) i składników mineralnych jak wapń, żelazo, potas, fosfor.

Pestki dyni mogą posłużyć w przypadku walki z pasożytami, dlatego polecane są dzieciom jako naturalny, nieszkodliwy środek.

Pestki dyni są źródłem wysokiej jakości tłuszczy nienasyconych. Otrzymuje się z nich ciemnozielony olej o lekko orzechowym smaku, który może posłużyć jako dodatek np. do sałatek. Nie można jednak wykorzystywać go do smażenia, bo traci wtedy swoje cenne właściwości.

www.zdrowojemy.info

NUTRICIA FUNDACJA · FUNDACJA ROZWOJU DZIECI im. KOMEŃSKIEGO · inkubatory.pl · SGGW · Instytut Matki i Dziecka