

Neustále zo všetkých strán počúvame, aké dôležité je dbať na správnu výživu našich detí (ale i dospelých). Strava detí by mala byť pestrá, aby pokrývala vysoké nároky rastúceho organizmu a nemalo by v nej chýbať čerstvé ovocie i zelenina. Ovocie a zelenina sú neoddeliteľnou súčasťou zdravého jedálneho lístka dospelých i detí. Okrem vitamínov a minerálnych látok sú bohaté aj na vlákninu, zelenina má nízku energetickú hodnotu a ľahko zasýti. Mali by sme ich konzumovať v niekoľkých porciách denne a najlepšie čerstvú. Kvalitná je aj zelenina dusená, varená či restovaná. Rodičia toto všetko vedia, no napriek tomu dnešné deti mávajú v strave často len veľmi málo alebo dokonca žiadne čerstvé ovocie a zeleninu.

Milí rodičia, koľkokrát ste si večer spomenuli, že vaše dieťa počas dňa nemalo vo svojom jedálnom lístku jabĺčko, hrušku či čerstvú mrkvu alebo aspoň obložený chlieb s čerstvou zeleninou. Pritom naše deti často konzumujú množstvo nezdravých pokrmov a dôležité vitamíny z čerstvých zdrojov im chýbajú. Rodičia tiež veľakrát, určite s dobrým úmyslom, nakúpia dieťaťu drahé vitamíny a veria, že jeden vitamínový „cukrík“ či trocha vitamínového sirupu nahradí detskému organizmu všetky potrebné látky, ktoré by inak mohlo získať z prírodných zdrojov.

