



Διατροφή

ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ-ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Η διατροφή αυτή απευθύνεται στα παιδιά και στους μαθητές με σκοπό να έχουν καλύτερες πνευματικές επιδόσεις και καλύτερη μνήμη προλαμβάνοντας τις τυχόν ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά. Ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής αποσκοπεί στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών των παιδιών, προλαμβάνοντας την παχυσαρκία κατά την ενήλικη ζωή τους.

Τα παιδιά χρειάζεται να ξεκινούν την ημέρα τους με ένα πλούσιο και σωστό πρωινό, και να καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Ιδιαίτερη έμφαση απαιτείται στην κατανάλωση,

» **Γαλακτοκομικών προϊόντων** όπως το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι διότι περιέχουν ασβέστιο, κάλιο, φώσφορο, πρωτεΐνη, βιταμίνη D και βιταμίνη A.

» **Πρωτεϊνών**, απαραίτητες για την καλή μυϊκή και σωματική διάπλαση, γι' αυτό χρειάζεται η κατανάλωση ψαριού, κόκκινου κρέατος, κοτόπουλου ή γαλοπούλας, οσπρίων και αυγού.



CITY BIO FARM

www.citybiofarm.gr



» **Αντιοξειδωτικών**, όπως η βιταμίνη C, E και A, τα οποία ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών. Τα αντιοξειδωτικά περιέχονται στα λαχανικά και στα φρούτα, όπως η ντομάτα, η πιπεριά, το καρότο, το μπρόκολο, το πεπόνι, το καρπούζι τα οποία πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά.

» **Φυτικών ινών**, όπου συμβάλλουν στην καλή

υγεία του εντέρου, όπως τα δημητριακά και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης.

» **Σιδήρου**, ο οποίος συμβάλλει στην ομαλή νοητική ανάπτυξη του παιδιού και γι' αυτό δεν θα πρέπει να παραλείπονται τροφές πλούσιες σε σίδηρο, όπως το κόκκινο κρέας, το σπανάκι και τα όσπρια, σε συνδυασμό πάντα με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, όπως μπρόκολο και πιπεριά, για καλύτερη απορρόφησή του.



Ενδεικτική Δίαιτα με Βιολογικά Προϊόντα

» **Πρωί:** γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης και φυσικό χυμό ή φρούτο

» **Σνακ:** φρούτο με μια μπάρα δημητριακών ή ξηρούς καρπούς

» **Μεσημέρι:** μακαρόνια ολικής άλεσης με κιμά και σαλάτα

» **Σνακ:** τoστ με κασέρι και γαλοπούλα μαζί με χυμό φρούτων

» **Βράδυ:** ομελέτα με καλαμπόκι, μανιτάρια, πιπεριά και ψωμί ολικής

**Ζήτησέ μας το δικό σου Personal Diet Profile
Δωρεάν στο dieteam@citybiofarm.gr**

📍 Εθνικής Αντίστασης 32, Καλαμαριά ☎ 2310 452420