

## Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym

### Fortele i sposoby na prawidłowe żywienie niejadków

Jeśli maluch nie znosi:	Podaj mu:	Co zawierają:	Jest ważna dla
Brokułów, kalafiora, chleba pełnoziarnistego	Płatki zbożowe z czekoladą lub miodem, kurczaka, orzechy, rodzynki,	Witamine B1	Prawidłowego działania przemiany materii i układu nerwowego
Szpinaku, kapusty, czerwonego mięsa,	Banany, muesli, ryby, kurczaka,	Witaminę B6	Bierze udział w produkcji krwinek, zapewnia dobry sen
Kalafiora, papryki, szpinaku	truskawki, kiwi, mandarynki, pomarańcze,	Witaminę C	Wzmacnia układ odpornościowy
Marchwi, sałaty, jajek, szczypiorku,	Ser żółty, tuńczyka, morele, brzoskwinie, kukurydzę	Witaminę A beta karoten	Dzięki nim mamy zdrową skórę i oczy
Kaszy gryczanej, fasoli	Chleb razowy, płatki zbożowe, orzechy, migdały, kakao	Magnez	Dbą o układ nerwowy i mięśniowy
Kefiru, mleka	Jogurt, mleczne desery, twarożki,	Wapń	Zapewnia prawidłową budowę kości i zębów
Fasoli, razowca, czerwonego mięsa	Ryby, kurczaka, orzechy, płatki zbożowe	Żelazo	Warunkuje właściwe funkcjonowanie układu krwionośnego i odpornościowego

#### Przepis na domowe żelki:

- 1 litr dowolnego soku owocowego
- 6 łyżeczek żelatyny
- Do smaku stewia lub miód

#### Sposób przygotowania:

- Żelatynę wsypać do niedużego garnka. Zalać sokiem owocowym i pozostawić na 5-10min, do napęcznienia.
- Gdy żelatyna napęcznieje, podgrzać i mieszać, aż żelatyna się rozpuści.
- Dosłodzić do smaku i wymieszać,
- Płyn rozlać do formy silikonowej na lód, pozostawić do ostygnięcia, a następnie wstawić formę do lodówki na co najmniej 1 godz. (a najlepiej parę godzin), aż płyn dobrze stężeje.