

Gesunde Rezepte für Kinder

Wie wäre es mit gesunden Rezepten für Kinder, die sie genießen werden? Kinder schrecken vor dem Gedanken an „gesundes Essen“ zurück. Seien wir ehrlich, die meisten Erwachsenen auch. Aber es ist nicht so schwer, wie Sie denken, gesunde Rohkostgerichte zu kreieren, die jeder lieben wird. Wenn die richtige Ernährung in einem frühen Alter begonnen wird, wachsen Kinder mit gesundem Essen auf. Wenn wir gesunde Rohkost essen, passieren verschiedene Dinge. Erstens haben wir mehr Energie. Und weil wir Lebensmittel in ihrem natürlichen Zustand essen, erhalten wir die natürliche Güte, die in Form von Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien, Phytonährstoffen, Enzymen und vielen noch …



Wie wäre es mit gesunden Rezepten für Kinder, die sie genießen werden? Kinder schrecken vor dem Gedanken an „gesundes Essen“ zurück. Seien wir ehrlich, die meisten Erwachsenen auch. Aber es ist nicht so schwer, wie Sie denken, gesunde Rohkostgerichte zu kreieren, die jeder lieben wird. Wenn die

richtige Ernährung in einem frühen Alter begonnen wird, wachsen Kinder mit gesundem Essen auf.

Wenn wir gesunde Rohkost essen, passieren verschiedene Dinge. Erstens haben wir mehr Energie. Und weil wir Lebensmittel in ihrem natürlichen Zustand essen, erhalten wir die natürliche Güte, die in Form von Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien, Phytonährstoffen, Enzymen und vielen noch zu entdeckenden Nährstoffen vorgesehen ist. Untersuchungen zeigen, dass diese natürlichen Bestandteile eine starke Grundlage für eine gute Gesundheit bilden und auch zur Vorbeugung schwerer Krankheiten beitragen können. Die Ballaststoffe in diesen Lebensmitteln tragen dazu bei, dass Ihr Dickdarm regelmäßiger bleibt, was für die Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist, unabhängig von Ihrem Alter.

Tolle gesunde Rezepte für Kinder enthalten eine Vielzahl von Rohkost. Rohkost ist ein guter Anfang für jeden Ernährungsplan, insbesondere für Kinder, da sie gesunde Materialien für den Aufbau gesunder Körper benötigen. Dinge wie Bananen, Trauben, Äpfel, Paprika, Gurken, Erdbeeren, Karotten, Mais, Himbeeren, Blaubeeren, Avocados, Mangos, Granatäpfel, Tomaten und so ziemlich alles, was Sie in der Produktabteilung finden würden. Spinat und Brokkoli auch ... okay, Kinder mögen diese beiden vielleicht nicht sofort, aber Sie können sie einem Smoothie hinzufügen und sie müssen es nicht wissen.

Wenn Sie leckere, gesunde Rezepte für Kinder kreieren möchten, können Sie Ihre Kinder in die Essensplanung einbeziehen. Lassen Sie sie die Dinge, die sie mögen, zu einem Salat, dem Hauptgericht oder sogar einem Dessert hinzufügen. Nehmen wir an, Sie geben jedem etwas Salat oder anderes Blattgrün und lassen die Kinder ihren eigenen Salat aus der Vielzahl anderer Lebensmittel in Schalen auf dem Tisch zusammenstellen. Es gibt viele Bio-Rohkost, die dem Salat hinzugefügt werden können. Apfelstücke, Mandarinstücke, Sellerie, Walnüsse, Hanfsamen, Fenchel, Tomaten, zerkleinerte Karotten, Rosinen, Erbsen ... die Liste ist endlos, werden Sie

einfach kreativ. Und wie wir wissen, kann ein großer gesunder Salat eine komplette Mahlzeit sein.

Kinder wachsen und brauchen Fette aus gesunden Quellen, um bessere Körper aufzubauen. Omega-3-Fettsäuren sind eine ausgezeichnete Nahrungsquelle, die in der amerikanischen Standarddiät besonders fehlen. Lebensmittel wie Walnüsse, Hanfsamen, gemahlener Leinsamen und Chiasamen sind hervorragende Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Eines dieser Fette, gemischt mit Orangensaft und ein paar Kräutern oder Gewürzen, ergibt ein sehr gesundes Salatdressing.

Es gibt viele Dinge, die Sie mit frischem Obst kreieren können, die Ihren Kleinen aufregen werden. Ein wirklich tolles Frühstück oder jede andere Mahlzeit ist ein großer grüner Smoothie. Mit einem Esslöffel Leinsamen oder Chiasamen Obst und Gemüse in den Mixer geben und zerreißen lassen. Kinder werden es lieben, auch dabei zu helfen. Es ist lecker und sehr gesund, Früchte für Energie, Grün für Mineralien und Samen, die die Bedürfnisse des Körpers nach gesunden Fetten erfüllen.

Denken Sie bei der Planung gesunder Rezepte für Kinder an diese Worte: frisch, ganz, reif, biologisch und roh als die goldenen Worte für gesunde Mahlzeiten und Kinder. Oh, und noch eine Abwechslung. Der Verzehr einer Vielzahl von Obst und Gemüse ist wichtig für die Erhaltung der Gesundheit. Lassen Sie uns also einen Rückblick geben, die Kinder in die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten einbeziehen, kreativ sein und die Natur ihren Lauf nehmen lassen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki