

# Owoce dla dzieci

Dieta dziecka powinna być bogata w wartościowe owoce. Na szczęście większość dzieci bardzo chętnie zjada owoce. Czasem jednak rodzice popełniają błąd i podają je jedynie w formie deserów, soków, kompotów. Dosładzanie i miksowanie nie daje dzieciom możliwości poznania prawdziwego smaku owoców. Tymczasem dzieci najchętniej sięgają po owoce prosto z krzaka lub drzewa. Niekiedy porcja owoców zastępuje im śniadanie. Jakie owoce są szczególnie polecane dzieciom?

## Zdrowa dieta dla dziecka

Każde dziecko, niezależnie od swojego wieku, potrzebuje codziennej dawki witamin i składników odżywczych, a owoce są doskonałym źródłem witamin i soli mineralnych. Przede wszystkim są bogate w [witaminę C](#), która regularnie przyjmowana, podnosi odporność organizmu. Witamina C znajduje się w czarnych porzeczkach, bananach, brzoskwiniach, [jabłkach](#), malinach, pomarańczach, [kiwi](#), mandarynkach. Kolejną zaletą owoców jest właściwość oczyszczania organizmu. Produkty te powinny być spożywane na surowo, ponieważ obróbka termiczna niszczy lub zmienia składniki odżywcze w nich zawarte. Owoce zjadane na surowo oczyszczają błony śluzowe oraz usuwają złoże i resztki pokarmowe. Najkorzystniejsze dla nas jest jedzenie owoców bez łączenia ich z gotowanym pożywieniem czy dodatkami, jak cukier i skrobia. Owoce warto spożywać na pusty żołądek, przed jedzeniem posiłku. Czasem dzieci, zamiast śniadania, wolą zjeść porcję świeżych owoców. Nie powinno się im tego zabraniać.

## 2. Owoce dla niemowląt

Owoce w diecie niemowlaków powinny się pojawić około 6-7 miesiąca, kiedy zwykle zaczyna się rozszerzanie diety. Wtedy należy pozyskiwać [błonnik](#) dla dzieci. Owoce bogate w błonnik pomogą w prawidłowych wypróżnieniach się,

stolec dziecka nie będzie zbity i twardy. W pierwszych miesiącach życia dziecka należy podawać jedynie rodzime owoce, jak jabłka. Są łagodne, bogate w błonnik i rzadko powodują uczulenia. Dziecko powinno poznać różne odmiany jabłek, nie tylko słodkie, ale również kwaskowate, jak antonówki. Trzeba pamiętać, że owoce egzotyczne podczas transportu mogą być traktowane silnymi środkami chemicznymi. Takie owoce można podawać jedynie w formie deserowych słoiczków, pochodzących z upraw ekologicznych. Skład tego deseru jest dokładnie przebadany. Małym dzieciom najlepiej podawać surowe owoce, jeśli jednak malec ma wrażliwy brzusek, często cierpiął na kolkę, to można zacząć od podania musu z duszonych jabłek. Jabłko w kawałku można podać dziecku, które potrafi już gryźć. W kawałku można podawać też inne miękkie owoce, takie jak brzoskwinie i gruszki. Gryzienie owoców ćwiczy zgryz oraz mięśnie odpowiedzialne za [rozwój mowy](#), dlatego świeże owoce to **najlepsza dieta dla dziecka**.

Najzdrowsze owoce w żywieniu dzieci to:

- truskawki i czereśnie – należą do polskich owoców sezonowych i warto je jeść w okresie letnim, kiedy nasz organizm potrzebuje ochłodzenia się od środka – te owoce spełniają właśnie taką funkcję;
- czarne porzeczki i maliny – najlepiej smakują w sezonie, ale surowe można spokojnie przechowywać w zamrażarce, są bogatym źródłem witaminy C;
- jabłka, śliwki, gruszki – pojawiają się na jesieni, warto je zjadać razem ze skórką, pod którą mają najwięcej witamin;
- banany, pomarańcze – są dostępne przez cały rok.

Należy pamiętać, że najlepiej przyswajalne przez nas i nasze dzieci są owoce, które wyrosły w naszej sferze klimatycznej. Odpowiednie **żywienie dzieci** wpływa na ich zdrowie i prawidłowy rozwój, dlatego pilnujmy, by jadły odpowiednią ilość owoców dziennie.