**Superfoods w diecie dziecka  
 - jak uzupełnić menu o cenne dla zdrowia składniki**

**Coraz częściej w kontekście odżywiania słyszymy o tzw. superfoods. Są to produkty o wyjątkowo dobroczynnym wpływie na organizm, dlatego warto zadbać o ich obecność w diecie dziecka, a najlepiej wprowadzić do menu całej rodziny.**

Superfoods to produkty posiadające cenne właściwości odżywcze, doskonałe walory smakowe, zdrowotne i energetyczne. Pomagają między innymi wzmocnić układ odpornościowy, korzystnie wpływają na pamięć i koncentrację oraz działają przeciwzapalnie.   
Dzięki szerokiej ofercie produktów zawierających w swoim składzie superfoods, wprowadzenie ich do diety jest bardzo proste i nie wymaga zbędnego wysiłku.

**Lokalne superfoods**

**Wiśnie** to owoce, których prozdrowotne właściwości znane są od dawna. Są one cenione przede wszystkim ze względu na swój dobroczynny wpływ na serce. Wspomagają jego pracę, gdyż są bogate w antocyjany, potas, witaminę C oraz błonnik. Wiśnie pomagają również w łagodzeniu schorzeń pęcherza moczowego oraz są znakomitym środkiem na bezsenność. Zawierają dużą ilość przeciwutleniaczy, które chronią organizm m.in. przed nowotworami i procesem starzenia.

**Jabłka** to nasz kolejny lokalny superfood. Regulują pracę jelit, wspierają pracę mózgu oraz oczyszczają organizm z toksyn. W medycynie naturalnej jabłka stosuje się m.in. na biegunkę u dzieci i chorobę wrzodową u osób dorosłych. Herbatka ze skórki jabłka jest doskonałym środkiem na łagodzenie stanów zapalnych jamy ustnej i gardła. To właśnie pod skórką jabłka gromadzi się prawie połowa zawartości witaminy C, dlatego warto zachęcać dzieci do jedzenia surowych, nieobranych jabłek.  
  
Owoce możemy podawać dzieciom zarówno jako przekąskę między posiłkami lub jako dodatek do musli i jogurtów.

**Smacznie i zdrowo**W dobrze zbilansowanej diecie powinny znaleźć się różnorodne, nieprzetworzone produkty także z kategorii nasion czy strączków.

**Quinoa (komosa ryżowa)** z uwagi na wysoką wartość odżywczą oraz zawartość pełnowartościowego białka jest doskonałym uzupełnieniem diety bezmięsnej. Z tego względu polecana jest zwłaszcza dla wegetarian oraz dzieci. Quinoa posiada niski indeks glikemiczny, co sprawia, że może być spożywana przez cukrzyków i osoby chore na insulinooporność. Komosa ryżowa nie zawiera glutenu, jest więc odpowiednia dla osób będących na diecie bezglutenowej.

Jednym ze sposobów na wyjątkowo smaczne wprowadzenie quinoa do menu są na przykład gofry Yummity. Kompozycja do ich przygotowania opiera się właśnie na mące z komosy ryżowej. Gofry nie mają dodatku cukru, można więc przyrządzić je na słodko lub wytrawnie – w zależności od preferencji.

**Amarantus (szarłat)** to kolejny produkt na liście superfoods. Nie jest to typowe zboże, a tzw. pseudozboże, gdyż ma przybliżony do zbóż skład chemiczny, ale znacznie wyższą wartość odżywczą.

Dzięki wysokiej zawartości żelaza i kwasu foliowego, amarantus korzystnie wpływa na morfologię krwi. Poprawia także pamięć i koncentrację oraz działa przeciwzapalnie. Amarantus jest bogaty w wapń, potrzebny dla prawidłowej mineralizacji i budowy kości. Zawartość wapnia w amarantusie jest wyższa niż w mleku, dlatego jest on doskonałym uzupełnieniem wapnia w diecie dzieci. Jest on także źródłem pełnowartościowego białka – kompletnego we wszystkie aminokwasy, których nasz organizm nie potrafi sam wytwarzać, a które są niezbędne do budowy i naprawy komórek naszego ciała.

Amarantus może być spożywany w formie ugotowanej, w postaci płatków śniadaniowych lub jako mąka, gdyż jest doskonałym bezglutenowym zamiennikiem dla jasnej mąki pszennej. Duże ilości amarantusa znajdują się także w produktach Yummity – Szybkie Dania (smaki: Afryka i Peru), które pozwalają na łatwe przygotowanie pełnowartościowego dania.

Sposobem na smaczne wprowadzenie amarantusa do dziecięcego menu są bezglutenowe muffiny Yummity. Występują one w 3 wariantach smakowych: wiśniowym, jabłkowym lub kokosowym. Są to w 100% naturalne produkty, w składzie których znajdziemy mąkę z amarantusa, cukier kokosowy oraz liofilizowane, pełne aromatu owoce. Słodkie Muffiny Yummity to również bogate źródło błonnika, wapnia, magnezu i żelaza.

Superfoods to cenne dla naszego organizmu i zdrowia produkty, które powinny jak najczęściej gościć na naszych stołach. Wprowadzajmy je więc w daniach głównych, deserach czy spożywajmy w formie przekąsek.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**O De Care:**

Firma De Care, właściciel marki Yummity, istnieje na rynku od 1986 roku. Firma powstała z zamiłowania do podróży i fascynacji kuchniami świata. Posiadając w portfolio takie marki, jak: House of Asia, Casa de Mexico, QF Quality Food, Livity, House of Orient, Casa Del Sole, Casa Del Sur – De Care oferuje najlepsze produkty z kuchni azjatyckiej, meksykańskiej i peruwiańskiej.

Firma jest także dystrybutorem brandów azjatyckich i europejskich na rynek polski.

Nowość w portfolio De Care – marka Yummity – powstała w odpowiedzi na globalny trend zdrowej żywności i kuchni roślinnej. W swoich produktach wykorzystuje wyselekcjonowane, naturalne składniki, pochodzące z wielu zakątków świata, co zapewnia oryginalny smak lokalnych kuchni, między innymi z Indii, Peru, Tajlandii czy Afryki.

Więcej na [www.decare.pl](http://www.decare.pl) oraz [www.yummity.pl](http://www.yummity.pl)

**Kontakt prasowy:**Katarzyna Tomczak  
e-mail: [pr@markayummity.pl](mailto:pr@markayummity.pl)  
tel. 606-151-818