DLACZEGO WARTO PODAWAĆ DYNIĘ PRZEDSZKOLAKOWI?

Dynia to jedno z najzdrowszych i najbardziej uniwersalnych warzyw w diecie dziecka w wieku przedszkolnym. Jest lekkostrawna, bogata w beta-karoten (prowitaminę A), witaminę C, błonnik i składniki mineralne wspierające rozwój, odporność i dobre trawienie. Dzieci chętnie jedzą dynię dzięki jej naturalnie słodkiemu smakowi.

Składnik	Zawartość	Znaczenie
Energia	25–35 kcal	Niskokaloryczne źródło energii
Białko	1–1,5 g	Budulec tkanek
Węglowodany	6–8 g	Naturalne cukry, łatwe trawienie
Błonnik	1,5–3 g	Wspiera trawienie i perystaltykę jelit
Potas	250–300 mg	Wspiera pracę mięśni i serca
Witamina A (β-karoten)	400–700 µg RAE	Wzrok, odporność, zdrowa skóra
Witamina C	8–12 mg	Odporność, wchłanianie żelaza

Korzyści zdrowotne dla dziecka:

- wzmacnia odporność i wzrok – dzięki wysokiej zawartości prowitaminy A (beta-karotenu),
- reguluje trawienie – błonnik zapobiega zaparciom,
- wspiera prawidłowy rozwój układu nerwowego i mięśniowego (potas, magnez, wit. B6),
- działa łagodnie na żołądek – odpowiednia nawet dla dzieci z wrażliwym układem pokarmowym,
- niski potencjał alergizujący – bezpieczna w diecie większości dzieci,
- wspiera zdrową skórę i błony śluzowe – dzięki witaminom A, C i cynkowi z pestek dyni.

mgr inż. Aneta Krzewińska
Dietetyk

Przykładowe przepisy z dyni:

1. Zupa-krem z dyni i marchwi

W garnku rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę. Dodaj pokrojoną dynię, marchew i ziemniaka, duś 3–4 minuty. Zalej bulionem i gotuj około 20 minut, aż warzywa będą miękkie. Zmiksuj całość na gładki krem. Dopraw do smaku. Można podać z uprażonymi pestkami z dyni.

2. Placuszki dyniowe

Wymieszaj puree z dyni (½ szklanki), jajko, 2 łyżki mąki pełnoziarnistej i odrobinę cynamonu. Usmaż na suchej patelni.

3. Makaron z sosem dyniowym.

Ugotowaną dynię zmiksuj z mlekiem i czosnkiem, dopraw odrobiną sera. Idealne do makaronu.

4. Mus dyniowo-jabłkowy

Pieczoną dynię zmiksuj z duszonym jabłkiem i cynamonem – podawaj jako deser.

Smacznego! ☺

mgr inż. Aneta Krzewińska
Dietetyk