

Πουτίγκα γιαουρτιού με φράουλες

Γιατί επιλέξαμε τη συγκεκριμένη συνταγή

Ανάγκες των εφήβων

Κατά την εφηβεία ο ρυθμός ανάπτυξης του οργανισμού είναι πολύ αυξημένος και καλείται να καλύψει ιδιαίτερες ανάγκες του μυϊκού ιστού, των οστών και του όγκου του αίματος. Σε αυτήν την ηλικία υπάρχει αυξημένη ανάγκη σε ασβέστιο, σίδηρο πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, γεγονός που σημαίνει ότι ο έφηβος πρέπει να καταναλώνει τροφές υψηλής βιολογικής αξίας. Ένα καλό πρωινό εφοδιάζει τους νέους με δύναμη, ευεξία και αντοχή σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Έτσι θα μπορούν να έχουν αυξημένη οξύτητα αντίληψης και ικανότητα αφομοίωσης της γνώσης που τους παρέχεται κατά τη διάρκεια των διδακτικών ωρών στο σχολείο, αλλά και μετά από αυτό.

Επιλέξαμε την συγκεκριμένη συνταγή διότι θεωρούμε πως καλύπτει τις ανάγκες των εφήβων, είναι πάρα πολύ εύκολη στην εκτέλεση της, είναι κατάλληλη για ένα πλούσιο πρωινό και μπορεί να προσαρμοστεί αναλόγως στις γευστικές προτιμήσεις του καθενός. Επίσης πρόκειται για ένα δροσερό σνακ για όλες τις ώρες που μπορεί να μεταφερθεί εύκολα και να καταναλωθεί οπουδήποτε!

Θρεπτική αξία συστατικών

Η βρώμη είναι μια πολύ καλή πηγή ινών, ειδικά β-γλυκάνης και έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Εξαιτίας των ωφέλιμων επιπτώσεων της στην υγεία, όπως η μείωση της γλυκόζης και της χοληστερόλης, η βρώμη έχει αποκτήσει ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον.

Οι σπόροι chia, έχουν εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και ασβέστιο, κάτι που τους καθιστά ιδιαίτερα θρεπτική τροφή για την καθημερινή κατανάλωση. Περιέχουν επίσης πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα.

Το μέλι εκτός του ότι προσδίδει μια γλυκύτητα είναι και μια πλήρης τροφή, καθώς περιέχει όλα τα απαραίτητα συστατικά για να διατηρηθεί κανείς ζωντανός και υγιής: βιταμίνες, ένζυμα, μέταλλα και νερό.

Τόσο **το γάλα**, όσο και **το γιαούρτι** εξασφαλίζουν τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες (λίπος, υδατάνθρακες (λακτόζη) και πρωτεΐνες), αλλά περιέχουν και μεγάλη ποσότητα από ασβέστιο και φώσφορο, συστατικά απαραίτητα για τη δημιουργία του σκελετού και μυών.

Οι φράουλες περιέχουν, επίσης, μια σειρά από ισχυρά αντιοξειδωτικά, όπως οι ανθοκυανίνες, το ελλαγικό οξύ, η κερσετίνη και η καμπερόλη. Όλα αυτά έχουν αποδειχθεί ότι έχουν προστατευτικά αποτελέσματα έναντι ορισμένων τύπων καρκίνου.

Η μαύρη σοκολάτα αποτελεί μια από τις καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών. Περιέχει κακάο πλούσιο σε φλανοειδή, που θεωρούνται "θαυματουργά", καθώς ελαττώνουν την "κακή" LDL και αυξάνουν την "καλή" HDL χοληστερίνη.

Τέλος, **τα φουντούκια** περιέχουν σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών, βιταμίνης E, καλίου, μαγνησίου κ.α. Η κατανάλωσή τους προστατεύει την καρδιά, έχουν αντικαρκινική δράση, ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση και ενισχύουν την υγεία του πεπτικού συστήματος.