**Podkręć zdrowo dietę dziecka**

**Zbilansowana dieta jest podstawą prawidłowego rozwoju dziecka. Należy więc starannie dobierać składniki dziecięcego menu, dzięki któremu maluch będzie zdrowy, silny i pełen energii do zabawy oraz nauki. Niezastąpionym źródłem białka i kwasów omega-3 są ryby, które według dietetyków za rzadko goszczą na talerzach najmłodszych.**

Wielu rodziców pomija ryby w jadłospisie dziecka. Niejednokrotnie przyczyną są kłopoty z przygotowaniem – czasochłonne pozbywanie się ości czy przywieranie delikatnego mięsa ryby do patelni może skutecznie zniechęcić do częstego ich podawania. Dodatkowo w dużej ilości sklepów dostępne są jedynie ryby mrożone, których przygotowanie zajmuje jeszcze więcej czasu. Niektórzy rodzice nie są w ogóle świadomi dobroczynnego wpływu ryb na zdrowie dzieci i z powodu braku wiedzy nie decydują się na ich podawanie.

Tymczasem ryby zawierają składniki niezbędne do prawidłowego rozwoju dzieci. Dostarczają witaminy A, która odpowiada za zdrowy wygląd skóry, pozytywnie wpływa na wzrok, kości i zęby, oraz witaminę D regulującą gospodarkę wapniowo-fosforanową i wzmacniającą odporność organizmu. Ryby są też źródłem lekkostrawnego, pełnowartościowego białka niezbędnego do rozwoju mięśni i kości. Cynk, selen oraz jod zawarte w ich mięsie wpływają na układ odpornościowy, a kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 zapewniają prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Mięso ryb przewyższa pod względem wartości odżywczych mięso zwierzęce.

Idealne rozwiązanie

„GRAALKI smaczne rybki” to pyszna przekąska z łososia przygotowana specjalnie dla dzieci. Łosoś jest rybą o delikatnym mięsie. Nie smakuje ani pachnie tak intensywnie jak większość ryb mogących odstraszać dzieci jako że mają delikatny węch. GRAALKI dostępne są w dwóch zachęcających smakach – pizzy oraz ketchupu – dzięki temu przekąsce nie oprze się najbardziej wybredne dziecko. Graalki zawierają białko, kwasy omega-3, potas oraz zmniejszoną ilość soli. Odpowiada ona za ciśnienie krwi i używana w nadmiarze może doprowadzić do cukrzycy i nadciśnienia tętniczego. Przekąska nie zawiera konserwantów ani sztucznych barwników, doprawiona zaś jest ziołowymi przyprawami. Jedna porcja o masie 100 gramów podzielona jest na mniejsze kawałeczki – w sam raz na jeden kęs dla dziecka. Co najważniejsze – rybki Graalki nie zawierają ości. Są idealnym rozwiązaniem dla zapracowanych rodziców nie mających zbyt dużo czasu na przygotowanie czasochłonnych posiłków, ale świadomych i chcących dbać o zdrowie swoich dzieci.

„GRAALKI smaczne rybki” to pyszna przekąska z łososia przygotowana specjalnie dla dzieci. Łosoś jest rybą o delikatnym mięsie. Nie smakuje ani pachnie tak intensywnie jak większość ryb mogących odstraszać dzieci jako że mają delikatny węch. GRAALKI dostępne są w dwóch zachęcających smakach – pizzy oraz ketchupu – dzięki temu przekąsce nie oprze się najbardziej wybredne dziecko. Graalki zawierają białko, kwasy omega-3, potas oraz zmniejszoną ilość soli. Odpowiada ona za ciśnienie krwi i używana w nadmiarze może doprowadzić do cukrzycy i nadciśnienia tętniczego. Przekąska nie zawiera konserwantów ani sztucznych barwników, doprawiona zaś jest ziołowymi przyprawami. Jedna porcja o masie 100 gramów podzielona jest na mniejsze kawałeczki – w sam raz na jeden kęs dla dziecka. Co najważniejsze – rybki Graalki nie zawierają ości. Są idealnym rozwiązaniem dla zapracowanych rodziców nie mających zbyt dużo czasu na przygotowanie czasochłonnych posiłków, ale świadomych i chcących dbać o zdrowie swoich dzieci.