

" Житарице-осврт на производе од цјеловитих житарица у исхрани дјеце"

Производи од цјеловитих житарица, као што и само име говори, састоје се од цијелих сјеменки жита. Приликом рафинације скида се омотач, што доводи до губитка влакана, витамина, минерала и фитохемикалија које смањују гликемијски индекс хране.

Као и код одраслих и у дјечјој доби препоручује се разнолик унос цјеловитих житарица. На тај начин исхрана дјеце обогаћује се нутријентима попут угљених хидрата, биљних бјеланчевина и минерала који се налазе у омотачу зрна. Цјеловите житарице су познате и као богат извор влакана, за које се добро зна да су кључни фактор регулације пробаве и добар извор витамина Б-комплекса.

Иако су житарице основ правилне исхране, њихова храњивост самостално није довољна за правилан раст и развој дјетета, зато их је потребно комбиновати са осталим групама намирница. да би се постигла уравнотежена и разноликост у исхрани.



Нутритивно богати и енергетски шарени јеловници могу уз воће, поврће и основне изворе бјеланчевина, умјесто уобичајеног прилога садржавати обиље различитих врста житарица и њихових производа.

Исхрана вашег дјетета која обухвата цјеловите житарице укључује интегрални хљеб, кукурузне и зобене пахуљице, житарице у зрну, тјестенину, интегрално брашно, кексе и колаче од интегралног брашна.



Најчешће кориштене житарице су кукуруз, рижа, пшеница, јечам, раж, зоб, хељда и просо, које се уобичајено користе у исхрани нашег поднебља, али све популарније постају квиноја и амарант. Оне заправо спадају у групу псеудожитарица а занимљиве су због свог аминокиселинског састава и богатог садржаја микронутријената.

Житарице је најбоље чувати у затвореним стакленкама без присуства ваздуха, на хладном и сухом мјесту.

Чувањем у фрижидеру или на температури од око 4°C спречава се развој ужеглости и настанак плијесни.



Житарице су најздравије када су од цијелог зрна или интегралне.

Које год житарице одабрали, понудите их малишану постепено у количинама прихватљивим за његов узраст како би ваш малишан правилно напредовао.

Припремила: др сци. мед Мирјана Ђермановић, магистра фармације