



Agnieszka Piskała
Dietetyk

Wołowina w diecie dzieci

Dzieci potrzebują białka szczególnie wysokiej jakości, które posłuży do intensywnych procesów wzrostowych. Mięso wołowe jest doskonałym źródłem pełnowartościowego białka, które po spożyciu zostaje wykorzystane do wzrostu i rozwoju młodego organizmu. Zawiera również wiele innych składników odżywczych takich jak żelazo, cynk czy witamin z grupy B. Zgodnie z najnowszymi zaleceniami mięso wołowe może stanowić jedno z pierwszych mięs wprowadzanych do diety dziecka. Mięso wołowe w diecie dzieci może być składnikiem zup, pieczeni, gulaszy, pulpetów, dań z dodatkiem makaronów i klusek. Może również stanowić farsz w daniach takich jak pierogi czy krostki.