

Les avantages des jus

En préparant des jus naturels à 100%, vous ouvrez la porte à la grande variété de nutriments que contiennent les fruits. Ils ne contiennent pas de graisses et sont riches en vitamines A, B et C. Ils ont, de plus, une teneur élevée en minéraux importants pour la croissance de l'enfant. La consommation régulière de jus riches en vitamines pour les enfants **rendra les enfants plus réceptifs aux autres saveurs**.

Ces jus n'affectent, en général, pas le poids de l'enfant. Cependant, ils contiennent des calories (comme tous les aliments). **Ils sont donc à consommer de façon modérée**. En fournissant des calories à l'enfant, ils accélèrent son métabolisme. Dans ce cas, il est recommandé que l'enfant fasse de l'activité physique.

Les jus naturels et l'exercice physique sont la combinaison parfaite (avec une alimentation équilibrée) pour la bonne croissance des enfants

1. Carotte, pomme et orange

Ce jus aide à rendre l'enfant plus fort, grâce à une bonne dose de nutriments. Et si vous le préparez avec des fruits frais, il sera idéal pour le printemps et l'été. Les ingrédients dont vous aurez besoin sont : 2 carottes, 1 pomme, 2 oranges et 1 cuillerée de sucre.

Lavez d'abord la peau de la carotte et épluchez-la. Dans le cas de la pomme, vous pouvez enlever la peau ou la garder. Cependant, n'oubliez pas que la peau a une concentration plus élevée de vitamines. Ensuite, coupez les ingrédients en petits cubes. Pressez le jus de l'orange et versez-le dans un mixeur avec les carottes et la pomme. Enfin, mixez le tout. **Si le jus est trop épais, vous pouvez y ajouter plus de jus d'orange**.

3. Fraise et noix de coco

Ses ingrédients sont : 1 tasse de lait, 1/2 tasse de fraises, 1 cuillère à café de noix de coco râpée et 5 gouttes d'extrait de noix de coco. Sa préparation est simple. Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. **Cette préparation est très bénéfique pour les enfants qui sont fatigués ou manquent d'énergie**.

(le lait de vache peut être remplacé par du lait de riz, sarrasin, d'amande etc)

4. Banane et orange

Pour préparer ce jus dont vous avez besoin de: 1 orange pelée et coupée en 4 parts, 1 banane mûre épluchée, du miel au goût (facultatif) et des glaçons. D'abord, introduire les ingrédients préalablement coupés et épluchés dans le mixeur. Ensuite, mixez à vitesse moyenne. Enfin, ajoutez les glaçons et mixez à vitesse lente jusqu'à obtenir un mélange épais. Servir. **Cette boisson est très pratique pour augmenter les défenses des enfants**.

6. Noix de coco et banane

Vous aurez besoin de 1 verre de lait écrémé, 1 banane, 1/8 noix de coco en petits morceaux, sans peau et 5 amandes. D'abord, épluchez la banane et mettez-la dans le mixeur avec les morceaux de noix de coco. Ensuite, ajouter les amandes et le lait au mélange. Enfin, mixez à haute vitesse. Servir avec de la cannelle si désiré.

Ce jus, étant donné qu'il est riche en calcium, en potassium, en vitamines A, C, E, en fibres, en fer et en acide folique, **favorise l'apprentissage et la mémoire des enfants**. Il est également très bon pour la croissance des petits, énergétique et aide à combattre les parasites intestinaux.

(le lait de vache peut être remplacé par du lait de riz, sarrasin, d'amande etc)