magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 5. 12. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Mikulášská nadílka nemusí být jen o čokoládě. Zkuste přibalit zážitek

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Mikulasska-nadilka-nemusi-byt-jen-o-cokolade.-Zkuste-pribalit-zazitek__s10013x20442.html

Mikuláš, anděl i čert už se opět chystají vyrazit za dětmi. Pokud se chcete vyhnout tradiční záplavě sladkostí, přinášíme vám tipy na zdravou mikulášskou nadílku, na které si pochutnají malí i velcí! A do balíčku navíc nemusíte zabalit jen dobroty.

Hromada čokolád, sladkých bonbonů či lízátek a následně bolavá dětská bříška z přejedení i kombinace mnoha chutí. I tak to někdy na začátku adventu může vypadat. Mikulášskou nadílku lze udělat i zdravější – i taková udělá dětem radost. Aby se dobrot nesešlo dětem příliš, můžete se s i s širší rodinou

domluvit a dát jim tipy, co by mohl Mikuláš dobrého a zdravého dětem přinést.

Ovoce je nejlepší volba

Neomezujte se jen na trvanlivé produkty a přibalte pro Mikuláše a anděla i nějaké čerstvé ovoce. Banány, pomeranče či klementinky, pomelo nebo ananas. **Čerstvé ovoce je nejlepším a nejzdravějším mlsáním.** Karambola, kaki nebo třeba dračí ovoce – pitahaya, méně obvyklé druhy, které by mohly být skvělým zpestřením předvánočního času. Co takhle zavést každoroční tradici ochutnávání nových exotických druhů ovoce?

Mladším dětem můžete nadělit třeba **100% ovocné pyré v kapsičkách nebo skleničkách** v jejich oblíbených příchutích. Vybírejte takové, které neobsahují přidaný škrob, ale jen ovocné nebo ovocno-zeleninové pyré. U dětí školou povinných ovoce skvěle využijete i do školních svačin. Zvolit můžete i **sušené ovoce nebo ovoce lyofilizované** – poslouží jako drobné mlsání nebo na ozdobení či dochucení ranních cereálií. Sušené ovoce zvolte nedoslazené (bez přidaného cukru/bez proslazení) a také nesířené. Vhodnější v tomto případě může být i výběr produktu v BIO kvalitě (pocházející z ekologického zemědělství).

Čokolády málo a jen kvalitní!

Čokoláda je klasika, která obvykle v žádné nadílce nechybí, a je to v pořádku. Nicméně nic se nemusí přehánět a zde to platí dvojnásob. Nejlepší volbou je **čokoláda s vysokým obsahem kakaové hmoty (70 % a více)**. Takovou ale často ocení až starší děti. Vybíráte-li čokoládové figurky pro ty menší, vždy si prostudujte údaje na jejich obalu.

- Pozor na ty, které jsou nazvány „cukrovinka“ či „pochoutka“, ty se svým složením pravé čokoládě obvykle ani neblíží.
- Kupte pouze takovou figurku, která je na obale označena jako „čokoláda“. Ta ve svém složení pak má mít uvedenou jen kakaovou hmotu, kakaové máslo, mléko a cukr.

Kvalitní ořechy

Ořechy jsou také zdravou pochoutkou, kterou Mikuláš s andělem do své nadílky mohou přibalit. **Zvolte ořechy nesolené, nepražené** a ideálně jiné než arašídy (burské ořechy). I tak je výběr široký – mandle, kešu, vlašské, lískové či para ořechy. Dobrou volbou může být i **ořechové máslo**, kterým můžete dochutit ranní ovesnou kaši nebo müsli s bílým jogurtem. Upřednostněte takové, které obsahuje jen ořechy (96-100 % podílu) a neobsahuje přidaný cukr, sůl nebo jiné rostlinné oleje. Určitým kompromisem může být **ořechové máslo, do kterého je přidaná čokoláda**. Takové máslo bude samozřejmě sladší a bude obsahovat více cukru.

Nejen dobroty dokážou potěšit

A Mikuláš se zdaleka nemusí omezit jen na dobroty. Co kdyby dětem nadělil třeba drobnou hračku, pastelky a omalovánky, samolepky nebo **poukázku na rodinný výlet do muzea, plaveckého bazénu nebo na vánoční trhy?**

I společný zážitek může udělat velkou radost a nakonec i možná větší, než si dovedete představit. Nevěříte? Tak to letos zkuste!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek

co dát k Mikuláši čokoláda pro děti čtení etiket mikulášská nadílka ořechy sladkosti sušené ovoce výběr čokolády zdravé mlsání

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz