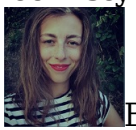
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Velikonoce 28. 3. 2024 |  Bc. Lucie Kašparová

5 tipů jak se vyhnout přeslazené velikonoční nadílce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/5-tipu-jak-se-vyhnout-preslazene-velikonocni-nadilce__s20146x20774.html

Jímá vás už nyní hrůza z obrovského množství sladkostí, které vaše děti dostanou na Velikonoce? Víte, že dětem sice hromada sladkostí udělá radost, ale vám spíš přidělá více vrásek až budete muset stále dokola vysvětlovat, že jíst čokoládu a sladké bonbony celý den není zdravé. Rádi byste se vyhnuli náporu jednoduchých cukrů zabalených do velikonočních obalů, ale nevíte jak? Co si děti přinesou domů z koledy od ostatních, ovlivnit nemůžeme, ale naši nadílku ano. Máme pro vás pár tipů, jak na to.

1. Méně je více

Zkuste odolat všem lákavým nabídkám v supermarketech a zaměřte se na to,

co mají vaše děti nejradši. Je to čokoláda? **Kupte jeden kus kvalitní čokolády v podobě zajíce nebo vajíčka a hotovo.** Jestli děti čokoládě příliš neholdují a jejich favorit jsou spíše bonbony nebo sušenky, vyberte ovocné želatinové bonbony s vysokým podílem nedoslazované ovocné šťávy nebo je vyrobte. U domácích bonbonů snadno zregulujete množství přidaného cukru a taky množství bonbonů samotných. To samé platí u domácích sušenek.

- Určitě je fajn domluvit se předem i s ostatními rodinnými příslušníky na tom, kolik si přejete nebo nepřejete sladkostí pro vašeho potomka.

2. Nevybírejte podle líbivého obrázku

V obchodě nás k nákupu většího množství vyzývají především obaly dobrůtek. Předtím než bezhlavě nakoupíte vajíčka s Tlapkovou patrolou, roztomilé čokoládové kačenky a další sladkosti, zamyslete se nad tím, co je pod obalem. Ten totiž stejně v první vteřině konzumace skončí v koši. **Prostudujte proto raději složení.** Čokoládový zajíc musí obsahovat skutečně čokoládu. Napoví už samotný název, jelikož „pochoutka“ nesplňuje legislativní normy pro čokoládu.

> **Hořká čokoláda** musí obsahovat **minimálně 35 % kakaové sušiny**.

Mléčná čokoláda musí obsahovat **minimálně 25 % kakaové sušiny a minimálně 14 % mléčných součástí.**
U **bílé čokolády** musí být obsah **kakaového másla minimálně 25 % a mléka minimálně 25 %**.

3. Lyofilizované ovoce

Velikonoční nadílka nemusí přetékat pouze sladkými bonbony a čokoládovými vajíčky. Obzvlášť když víte, že jejich množství tak snadno neovlivníte například u prarodičů. Do velikonočních balíčků můžete tak přihodit **mrazem sušené ovoce** jako jsou maliny, jahody, banány, mango, které neobsahuje přidané cukry ani jiné látky. Pouze jednoduché **sacharidy obsažené v ovoci přirozeně a navíc prospěšnou vlákninu**.

Dobrým zdrojem nenasycených mastných kyselin, které mimo jiné přispívají ke správnému vývoji mozku jsou **oříšky** a **oříšková másla**. Z bezpečnostních důvodů u hodně malých dětí vsaďte spíše na oříšková másla, která přidáte například do jogurtu nebo ovesné kaše.

4. Sladkosti dávkujte

Může se stát, že nakonec přes veškeré vaše úsilí bude velikonoční nadílka velká. Domluvte se s dítětem, že si sladkosti necháte i na další dny a budete je **konzumovat průběžně**. Schovejte je nejlíp tak, aby nebyly denně na očích. Jednoduše dítěti vysvětlete, že když se sní spousta dobrůtek, může z toho bolet bříško a zoubky.

- Nadměrný příjem cukrů a tuků v dlouhodobém měřítku přispívá ke zvýšení tělesné hmotnosti a s ní spojenými civilizačními onemocněními jako je cukrovka a vysoký krevní tlak.

5. Něco vyrobte

Kdo říká, že ve velikonočním košíčku musí být jen sladkosti? Namalujte s dětmi **velikonoční kraslice** nebo vyrobte jinou **jarní dekoraci** a zařaďte ji do nadílky. Kytky z barevného papíru, závěsné řetězy z krepového papíru, motýli z kartonu pomalovaného temperovými barvami. Fantazii se meze nekladou a pro inspiraci stačí nakouknout na Pinterest a Instagram. Přidanou hodnotou bude hezky strávený společný čas a milá vzpomínka.

Stejně dobře poslouží nová **knížka s jarní či velikonoční tématikou**. Děti se rády učí, co se na jaře v přírodě děje a jaké jsou velikonoční tradice.

Přestože je fajn nepřehánět to na Velikonoce se sladkostmi, nezapomínejte na to, že podobně jako u Vánoc se jedná pouze o čtyři dny v roce. **Jestliže vaše děti mají jinak během roku vyvážený jídelníček s dostatkem veškerých potřebných živin, není potřeba se stresovat z toho, že na Velikonoce**

sní trochu více cukru než jindy.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:
https://www.ferpotravina.cz/clanky/kdy-je-cokolada-cokoladou
ZLATOHLÁVEK, Lukáš. Klinická dietologie a výživa. Druhé rozšířené vydání. Medicus. Praha: Current media, [2019]. ISBN 978-80-88129-44-8.

čokoláda nadměrná konzumace sladkostí tradice Velikonoce vhodné pro děti výběr čokolády

---

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