



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 23. 8. 2013 | BeDa

Pro dětskou svačinku do Albertu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pro-detskou-svacinku-do-Albertu__s10010x7879.html

Společnost Ahold označila logem Víím, co jím/Víím, co piju téměř padesát nových produktů. Všechny poznáte velmi snadno. Jedná se o potraviny v obalech se šmoulím designem.



Albert tak dává svým zákazníkům na výběr ze široké palety produktů, které mohou rodičům **usnadnit přípravu chutných a nutričně vyvážených svačinek** pro jejich ratolesti.

Krok správným směrem

Dětské obaly na potravinách nejsou vždy zárukou toho, že je produkt pro děti vhodný. V dětských nápojích je často obrovské množství cukru. V dětské šunce zase příliš vysoké množství soli. Je to tedy jen způsob, jak marketingově odlišit produkty barevnými obaly. Bohužel úprava složení produktu, aby vyhovoval zdravému dětskému jídelníčku, už tak častá nebývá.

Šmoulí produkty od Albertu se s tímto problémem nepotýkají. Ba naopak! To potvrzuje i udělné logo Vím, co jím/Vím, co piju.

Jak tedy složit svačinku? Na výběr máte z pečiva, šunky, sýrů, mléčných produktů, ovocných snacků a pitíček.

Šunky

“Není důvod, proč nezařazovat šunku do jídelníčku dětí, je ale důležité, aby byla šunka kvalitní a obsahovala co nejméně soli,” uvádí dietoložka PHDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.



Šunka krůtí výběrová, krájená

Tato šunka obsahuje 83 % krůtího masa, obsah tuku je maximálně do 4,0 % a obsah soli maximálně do 2,5 %.

Mléčné výrobky a sýry

Pro děti jsou vhodné sýry tvrdé, typu eidam, ale i tvarohové sýry typu lučina a žervé. I zde se hlídá obsah soli a také tuků.



Eidam 20 % plátky

Tento sýr má obsah tuku 30 % a sušiny 50 %. Je bez přídavku barviv a konzervantů, má snížený obsah soli (1,6 g na 100 g) a je tak vhodný i pro děti od 1 roku.

Nápoje

Nápoje jsou u řady dětí kamenem úrazu. Většinou nechtějí pít neperlivou neslazenou vodu. Možná jim k tomu pomůže alespoň lákavý obal. Albert to se zdravým přístupem k dětské svačině myslí vážně a do sortimentu zařadil i



Voda pramenitá neperlivá

Snacky

U zmrzlin a jiných sladkostí se hlídá především množství přidaného cukru. Ten je u řady šmoulích výrobků nahrazen prakticky **neenergetickým přírodním sladidlem stévií**.



Albert quality mražená jahodová dřěň bez přidaného cukru se stévií

Obsah přidaného cukru 0 %.

Copyright © 2024

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