magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 3. 12. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Tipy pro Mikuláše - čím zdravým obdarovat menší i větší děti?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Tipy-pro-Mikulase---cim-zdravym-obdarovat-mensi-i-vetsi-deti__s10013x20145.html

Mikuláš se kvapem blíží a děti se již mlsně olizují. V prodejnách ze všech koutů vykukují různé čokoládové figurky, čokolády a bonboniéry. Na tom není nic tak špatného, ale co zkusit letos potěšit své ratolesti i něčím jiným? A co dělat, když čokoláda prostě nesmí chybět?

Určitě je z čeho vybírat

- Jako první se nabízí ovoce – nejlépe čerstvé, akorát zralé a aby byla

splněna podmínka výjimečnosti – netradiční.

Baby ananas, žluté kiwi, liči, dračí ovoce nebo třeba maracuju. Dobrou volbou je i sušené ovoce a jeho směsi - jablka, hrušky, meruňky, banány, švestky.

Dobrotou jsou švestky v čokoládě i sušené ovoce

Sice energetická hodnota poskočí, ale benefit v podobě vlákniny, draslíku (draslík je důležitý pro srdce a napomáhá udržovat krevní tlak v normě) a antioxidantů zůstává.

Sušené ovoce vybírejte pečlivě a z ověřených zdrojů, o plísně nikdo nestojí. Sledujte také informaci o způsobu konzervace a raději volte výrobky neošetřené sířením.

- Ze sušeného ovoce se vyrábí i chutné tyčinky v pestrobarevných obalech. Na trhu je podobných výrobků mnoho, klidně můžete přichystat i „tyčinkový“ adventní kalendář. Hezky vypadá i tuba s oblíbeným müsli.

Ani zelenina nemusí zůstat na Mikuláše na ocet

- Vynikající jsou kupříkladu pečené zeleninové chipsy.

Při výběru čtěte informace na obalech a vybírejte výrobky s nízkým obsahem tuku. Na trhu jsou totiž i produkty, které sice namísto brambor použijí zeleninu, ale obsah tuku, a tím i energetická hodnota jsou srovnatelné.

Tipy pro větší i menší děti

- Větší děti jistě potěší i směs ořechů, popř. sáček oblíbenců. Můžete přichystat i tzv. studentskou směs, tj. různé druhy sušeného ovoce a ořechů.

Do balíčku, opět spíše pro větší, se hodí i čaje, pastovaný med, sušenky z arašídového másla, čokoládové cookies nebo ořechové pomazánky. Menším dětem udělají radost pitíčka ze 100 % podílem ovoce a bez přidaného cukru.

Co dělat, když čokoláda nesmí chybět?

- Radou číslo 1 je vybírat takové figurky, které jsou čokoládové.

Pokud je na obale výslovně uvedeno „cukrovinka“, tak nebude mít s čokoládou nic společného. Obvykle jde o oslazenou směs různých rostlinných ztužených tuků jen obarvenou trochou kakaa.

> „Figurka by měla mít více jak 25 procent kakaové hmoty a neměla by mít přidaný žádný rostlinný tuk,“ radí Karolína Hlavatá. S přidaným rostlinným tukem bude často obtíž. Evropská unie totiž dovoluje nahradit pět procent kakaového tuku rostlinným. Chcete-li opravdu kvalitu, na prvním místě by měla být uvedena kakaová hmota. To je čokoláda!"

Nejvhodnější je proto vzít si do obchodu buď silné brýle, či lupu a snažit se rozluštit, co výrobce uvádí ve složení svého výrobku.

co dát k Mikuláši čokoláda pro děti ořechy sušené ovoce výběr čokolády zelenina zeleninové chipsy

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