magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 3. 12. 2012 | DPE

Mikulášská nadílka může být zdravá

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Mikulasska-nadilka-muze-byt-zdrava__s10013x7384.html

Den, kdy u vašich dveří opět zazvoní Mikuláš s čertem a andělem, aby dětem předali balíček plný laskomin, se blíží. Už víte, co v něm letos najdou?

Možná se ptáte, co je to za otázku. Každým rokem je to přece stejné. Nějaké sladkosti – čokoládové figurky , medové perníčky, lentilky a jiné bonbony, sušenky, lízátka… A nesmí chybět adventní kalendář. Takový ten se čtyřiadvaceti okýnky, v nichž je skryta čokoláda.

Pro dítě to nejlepší

Jenže laciné cukrovinky jsou plné nezdravých barviv, přídatných látek, konzervantů, cukru a tuku. Nic z toho vašim dítkám neprospěje. Navíc ne vše, co se tváří jako čokoláda, je opravdu čokoládou. Mnohé „čokoládové pochoutky“ (a to i levné adventní kalendáře) obsahují hlavně nasycené a transmastné, tedy nezdravé tuky. Pozor tedy na složení.

Co s tím? Nebojte, své ratolesti nemusíte ani letos o sladkosti ochudit. Ty přece

k Mikuláši patří! Jen do balíčku vložte takové pamlsky, které jim neuškodí. Vyhýbejte se sladkostem, které ve složení na prvních místech uvádějí ztužený, palmový nebo kokosový tuk. Raději nahraďte kvantitu kvalitou a to samé doporučte i babičkám a ostatním příbuzným. Vitalita vašich dětí za to určitě stojí!

Letos to zkuste jinak

Co tedy patří do „zdravého balíčku“? Začněte čerstvým ovocem – jablka, banány, mandarinky a pomeranče. Můžete vyzkoušet i různé exotické druhy, které přes rok tak často nekupujete, ale opatrně kvůli možné alergické reakci. Přidejte pár ořechů. Žádné přesolené arašídy v plechovce! Pěkně ty čerstvé ve skořápce. Můžete je pak spolu s dětmi louskat a ještě si užijete spoustu legrace.

Cukrovinkám se také nemusíte vyhýbat, jen sáhněte po těch „správných“. Jsou sice dražší, ale zato zdravější. Opravdu kvalitní čokoláda by měla mít 50 % kakaa (a to i ta v adventním kalendáři). Čím je však čokoláda kakaovější, tím stoupá její hořkost. Nikdy byste však neměli sáhnout po čokoládě s méně jak 30 % kakaa. Sušenky kupte celozrnné (grahamové nebo žitné), přibalte müsli (klidně oříškové s kousky čokolády), cereální tyčinky, kandované ovoce nebo ovocné želé, místo žvýkaček sušené křížaly, nejlépe v biokvalitě. Bonbony vyberte medové, v lékárně seženete i bylinkové, a nezapomeňte na javorová lízátka…

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz