



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 2. 12. 2014 | mva

Co nadělit dětem zdravého k Mikuláši

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Co-nadelit-detem-zdraveho-k-Mikulasi__s10013x8742.html

Tradice obdarovávat děti drobnými dárky na Mikuláše k tomuto svátku patří stejně neodmyslitelně, jako návštěva anděla i čerta. Scénář, kdy Mikuláš s Andělem přináší dětem balíčky či punčochy s dárky a čert neposlušné děti symbolicky trestá, zná každý, stejně jako rozzářené dětské oči nad balíčkem s bonbóny, čokoládovými figurkami a jinými laskominami. Jde mikulášskou nadílku sestavit z potravin, které přispějí ke zdraví vašeho dítěte? Jednoznačně ano!



Čokoláda? Ano, ale...

Postavičku anděla, čerta či mikuláše hledá v balíčku snad každé dítě. Důležité 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 kakaá.

„Figurka by měla mít více jak 25 % kakaové hmoty a neměla by mít přidaný žádný rostlinný tuk,“ radí Karolína Hlavatá.

Namísto lákavě vyhlížejících figurek čertů a andělů **je někdy lepší sáhnout po klasické čokoládě s vysokým obsahem kakaá.** A že se taková kvalitní čokoláda nevyrovná vzhledem veselým figurkám? Není nic jednoduššího, než

čokoládu zabalit do papíru s mikulášskými motivy a dodat jí tak očekávaný vzhled.

Netradiční a cizokrajné ovoce, které poškádlí fantazii



*Sušené ovoce s logem Vím, co jím
najdete v prodejnách Albert*

Ovoce, které je zdrojem vitamínů, by v balíčku nemělo chybět. Získat pozornost dětí může cizokrajné ovoce, které zaujme nejen svou chutí, ale i tvarem či barvami. Příkladem může být dračí ovoce, které obsahuje velké množství vlákniny a vitamínu C, nebo lichi. **Další možností je sušené ovoce, které je**

bezpochyby zdravější variantou bonbónů.

Domácí muffiny

Vhodnou sladkou volbou mohou být **domácí muffiny**. Není nic jednoduššího, než upéct takové muffiny, na kterých si vaše dítě pochutná. Použít můžete špaldovou nebo žitnou mouku, jako náplň poslouží marmeláda, hořká čokoláda nebo ovoce. Na trhu je velké množství zajímavých formiček, které obyčejný domácí muffin udělají něčím neobyčejným. Zkusit můžete třeba muffiny z [mrkvového těsta](#).

Pečené kaštiny

„Jedlé kaštiny jsou bohatým zdrojem vitamínu C, E, vitamínů skupiny B, minerálních látek jako draslíku, fosforu, hořčíku, vápníku a železa. Hlavní živiny obsažené v plodech jsou sacharidy, bílkoviny a v menší míře i zdravé tuky,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová s tím, že na 100 gramů kaštanů obsahuje 936 kJ, 49,1 gramů sacharidů, 4,2 gramů bílkovin a 1,1 gramů tuků. Pokud jste je ještě neochutnali, je nejvyšší čas, jejich nezaměnitelnou chuť i vůni si zamilují nejen děti.

Inspirujte se a připravte pro své děti zdravou a neobvyklou mikulášskou

nadílku.

Copyright © 2023

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