

## Zdravý Mikulášsky balíček

Blíži sa 6 december, kedy Sv. Mikuláš obdaruje deti. Najväčšiu starosť však majú rodičia, aby tento balíček obsahoval dobroty ktoré majú deti radi, ale zároveň aby tieto dobroty boli aj zdravé. Čo teda deťom kúpiť a zabaliť?



**Zo sladkostí preferovať výrobky z tmavej horkej čokolády**, ktorá obsahuje antioxidanty pôsobiace polyfenoly významné v prevencii tzv. civilizačných ochorení, fenyletylamín zvyšuje pozornosť, podporuje aktivitu a potláča depresiu. Významný je aj obsah minerálnych látok – horčík, fosfor, vápnik, železo, draslík. Prekvapujúco má aj nízky glykemický index, takže hladinu cukru v krvi výrazne nerozkolíše. Pre spestrenie pribalíme aj „kinderko“, ktoré skrýva aj malé prekvapenie. Zo sladkostí sú akceptovateľné cereálne tyčinky s ovocím.



**Okrem čerstvého ovocia, ktoré by malo byť základom každého balíčka je zdravé a obľúbené aj sušené ovocie.** Pozor však na kandizované ovocie ktoré je menej vhodné, pretože má vysoký obsah cukru ktorý limituje jeho častú konzumáciu. Medzi takéto patria aj pre čas vianočný typické datle a figy.

**Neodmysliteľnou a zároveň symbolickou súčasťou balíčka sú aj rôzne orechy a oriešky.** Majú mnoho pozitívnych nutričných vlastností, sú zdrojom zdraviu prospešných nenasýtených mastných kyselín, vlákniny, vitamínov a mnohých minerálov. Okrem domácich vlašských orechov a lieskocov sú obľúbené kešu oriešky, para orechy a hlavne arašidy. *Treba však dávať pozor na to, že orechy patria k najčastejším potravinovým alergénom.* To musia mať na zreteli osoby, u ktorých sa už potravinová alergia prejavila. Orechy sa neodporúčajú dávať jesť orechy malým deťom z dôvodu možnej alergizácie, ale aj z bezpečnostného dôvodu udusenía.



MUDr. A. Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
BRATISLAVA hl.m.  
so sídlom v Bratislave

[www.facebook.com/ruvzba.sk](https://www.facebook.com/ruvzba.sk)

