

Czy Nutella jest zdrowa dla dzieci?

Nutella jest ulubionym przez dzieci kremem kakaowo-orzechowym, który jest znany na całym świecie. Ten krem czekoladowy stosowany jest najczęściej do naleśników, gofrów, smarowania kanapek a także do ciast.

W składzie Nutelli znajdziemy takie składniki, jak:

- cukier,
- olej palmowy,
- orzechy laskowe,
- kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu,
- mleko odtłuszczone w proszku,
- serwatkę w proszku,
- emulgatory.

Warto zaznaczyć, iż skład nie wygląda zachęcająco, chociażby przez wzgląd na proporcje tych składników. Należy bowiem podkreślić, że częste spożywanie kremu Nutella jest niewskazane, szczególnie dla dzieci. Jest to spowodowane ogromną ilością cukru oraz oleju palmowego, które stanowią połowę całego produktu. Myślę, że nie raz zdarzyło nam się przygotować dziecku śniadanie w postaci kanapki z Nutellą. Żależy nam bowiem na tym, aby dziecko zjadło cokolwiek przed wyjściem do przedszkola czy szkoły. Pragnę jednak zaznaczyć, iż ten krem czekoladowy nie jest pełnowartościowym śniadaniem, szczególnie dla dzieci. Już dwie łyżki zawierają około 200 kalorii, w skład których wchodzi wspomniane wcześniej szkodliwe tłuszcze oraz cukry. Częste przyjmowanie przez dziecko a także osobę dorosłą takich produktów prowadzi niestety do różnych chorób, w tym do: cukrzycy, otyłości, choroby serca i wątroby. Co można w takim razie zrobić, jeśli dziecko uwielbia tego rodzaju przekąski? Jest jeden sposób a mianowicie przygotowanie zamiennika i byłoby wspaniale, gdyby w przygotowaniu takiego zdrowego kremu czekoladowego pomogły Wasze dzieci. Wspólne przygotowanie takiej przekąski jest bowiem doskonałym sposobem na czas spędzony razem, ale również kształtowanie u dziecka zdrowych nawyków żywieniowych oraz zachęcanie do próbowania nowych produktów. Poniżej przedstawiam Państwu prosty przepis na **ZDROWY KREM CZEKOLADOWY**, który możecie zrobić w kilka minut z łatwo dostępnych składników.

- **Składniki:**
 - mocno dojrzałe awokado,
 - dojrzały banan,
 - 1 łyżka mielonych orzechów laskowych,
 - 1 łyżka gorzkiego kakao,
 - miód wg uznania.
- **Przygotowanie:**
 1. Przepoławiamy awokado i usuwamy pestkę, wydrążamy łyżką.
 2. Banana obieramy i kroimy na mniejsze kawałki.
 3. Miksujemy awokado z bananem, dodajemy mielone orzechy i kakao, ponownie miksujemy.
 4. Dosładzamy miodem do smaku.

SMACZNEGO!

Podsumowując ... częste spożycie popularnego kremu czekoladowego Nutella jest niewskazane dla osób dorosłych a tym bardziej dla dzieci. Dzieci go uwielbiają, gdyż jest czekoladowy i słodki. Zachęcam jednak do przygotowania i próbowania wraz z dzieckiem zamiennika w postaci kremu z awokado i banana. Przy okazji umieszczamy w diecie dziecka również niezwykle wartościowe owoce w zupełnie innym wydaniu.

Wyszukała i opracowała - mgr Justyna Skonieczka

(w oparciu o materiały dostępne online:

<https://dzidzius.pl/maluch/czy-nutella-jest-zdrowa-dla-dzieci/>)