Zdravé mlsání pro děti

Cukr vůbec ne?

I když rafinovanému cukru radikální vyznavači zdravé výživy říkají bílý zabiják, nemusíme ho zcela vyloučit. V malé míře určitě nezabíjí. Ostatně děti stejně sladkosti poznají třeba u kamarádů, a protože jim samozřejmě zachutnají, budou je vyžadovat i doma.

Výživoví poradci radí nedávat dětem sladkosti s bílým cukrem za odměnu nebo jako bolestné, ale dát jim je čas od času. Když babička přinese sáček bonbonů, samozřejmě otevřít a jeden dva bonbony dítěti podat, ale zbytek schovat.

Pokud kupujeme sladkosti, tak buďme rozumní. Čokoládu ano, ale tu s vyšším obsahem kakaa, kakaovým máslem a nižším obsahem cukru. Dítě by nemělo celou tabulku sníst na posezení, ale jen jednu dvě kostičky. Kromě bonbonů nejsou pro dětský organizmus žádným přínosem ani oplatky, které kromě značného množství cukru obsahují i palmový tuk. Také některé sušenky překračují doporučenou dávku cukru. A to už vůbec nemluvíme o sladkých limonádách!

Sladký není jen cukr

Bílý cukr můžeme nahradit řadou jiných sladkých přírodních pochutin, které jsou navíc přímo nadupané zdravými složkami. Některé se v nabídce obchodů objevily až v posledních letech. Samozřejmě i s nimi je žádoucí šetřit, protože také ony jsou kalorické.

- **Med** – díky tomu, že je sladší, potřebujeme ho na oslazení méně. Obsahuje cenné antioxidanty, posiluje imunitu a má protizánětlivé účinky. Nekazí se po něm zuby! Hodí se nejen na chleba s máslem, ale i na pečení, vaření, do čaje i kávy.
- **Nerafinovaný třtinový cukr** – obsahuje řadu vitaminů, minerálních látek a enzymů. I s ním můžeme kouzlit v kuchyni. Vynikající je například ve vánočním cukroví.
- **Melasa**– hustý černý sirup vzniká při výrobě cukru z cukrové třtiny. Má lehce karamelovou, až nahořklou chuť. Melasa je bohatá na obsah minerálních látek, vitaminů a enzymů, můžeme s ní osladit dezerty, kakao, ale i zeleninové saláty.
- **Kokosový cukr** – je bohatý na vitaminy (hlavně skupiny B), minerální látky, antioxidanty a aminokyseliny, má velmi nízký glykemický index. Moučníkům a nápojům dodává zajímavou chuť.
- **Javorový sirup –** obsahuje velké množství minerálů, v čele s vápníkem, draslíkem, manganem, zinkem a železem, a nejméně 24 různých typů antioxidantů.
- **Čekankový sirup** – na rozdíl od bílého rafinovaného cukru má nízký glykemický index a minimum kalorií. Za svá pozitiva vděčí především vysokému obsahu vlákniny, která podporuje množení prospěšných bakterií ve střevech. Zároveň působí protizánětlivě a podporuje přirozené detoxikační procesy organismu.
- **Stévie** – tento výtažek ze stejnojmenné rostliny mám nula kalorií a dnes jej již seženeme bez pachuti, která dříve někomu vadila.

Děti ve věku čtyři až šest let by měly sníst maximálně 19 gramů cukru denně; sedmi až osmiletí maximálně 24 gramů cukru denně; děti starší jedenácti let a dospělí pak mají horní hranici na 30 gramech denně.

Děti mohoumlsat i bez bílého cukru

Banánové muffiny

3 středně velké zralé banány, 2 vejce, 120 ml polotučného mléka, 2 lžíce medu, 80 g kokosového nebo jiného oleje, 300 g hladké špaldové mouky, 1 lžička mleté skořice,300 g celozrnné hladké špaldové mouky, 1 lžička mleté skořice, 75 g jemných ovesných vloček, 80 g mletých vlašských ořechů, 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva

Banány rozmačkáme vidličkou, smícháme s ostatními surovinami a naplníme muffinové formičky. Pečeme zhruba 20 minut při 175 °C.

Sezamky

200 g sezamových semínek, 2 lžíce javorového sirupu

Sezam nasucho opražíme na pánvi. Pečlivě mícháme a prohazujeme, aby se semínka nepřipálila a nezhořkla. Když jsou narůžovělá, přidáme javorový sirup (příp. med) a promícháme. Ještě minutku opékáme.

Z pečicího papíru odstřihneme větší kus a přeložíme na půl. Zase rozložíme a na jednu půlku navrstvíme sezam. Přikryjeme druhou půlkou papíru a přes něj hmotu rozválíme válečkem, až se semínka nebudou lepit na horní papír. Potom horní vrstvu odkryjeme a vykrajovacím rádýlkem pevnou placku rozkrájíme na kousky. Sezamky nedáváme do chladu, ale uchováme v suché uzavíratelné nádobě, aby nezvlhly.

Kakaovo-oříškové müssli tyčinky s ovocem

100 g jakýchkoli ořechů, případně i jejich směs, 100 g libovolného sušeného ovoce (datle, meruňky, brusinky), 70 g ovesných vloček, 60 g másla (arašídového, mandlového, ořechového, pokud není dostupné, tak i běžného), 50g kokosového cukru (pokud nemáme, tak přírodního třtinového cukru nebo 25 g medu), 30 g semínek (například chia semínka, dýňová či slunečnicová semínka), 30 g kakaa, 50 ml vody

Sušené ovoce zalijeme horkou vodou, aby změklo. Zatím si v misce smícháme ovesné vločky, semínka, cukr nebo med, kakao a nasekané ořechy. Sušené ovoce scedíme, dvě třetiny rozmixujeme, zbylé pokrájíme na menší kousky a přidáme k suchým surovinám. Do směsi přilijeme vodu, máslo a řádně promícháme. Připravenou hmotu dáme asi v centimetrové vrstvě na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme přibližně 15 minut při 175 °C. Po vychladnutí nakrájíme na kousky.