

### **Milyen édességet adhatunk a gyerekeknek Mikulásra?**

Sokan már tudatosan vásárolnak az ünnepekre édességet, azonban még mindig vannak, akik nehezen igazodnak el a boltok kínálatában. A csokoládék – így az üreges figurák esetében is – a minél magasabb kakaó-, illetve tejtartalom a fontos. Mivel a gyerekek többsége nem értékeli a magas, 70-80 százalékos kakaótartalmú édességeket, ezért az ő esetükben a tejtartalomra ajánlott figyelni. Az étbevonómasszából készült csokoládékkal azonban vigyázni kell, ugyanis ezek alacsony kakaótartalmúak, zsírtartalmuk viszont magas.

„Ha idén egészségesebb Mikulás csomagot szeretne összeállítani, tegyen bele narancsot, mandarint, diót és egyéb olajos magvakat, valamint hozhat a Mikulás aszalt gyümölcsöt is. Ha mogyorót is csempészünk a csomagba, ajánlott inkább a héjas, natur földimogyorót választani, mint a sózott, pörkölt változatot” – tanácsolja legújabb közleményében a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Az aszalt gyümölcsök, bár magas a cukortartalmuk, azaz kalóriadúsak, nagy rosttartalmuknak köszönhetően kedvezően befolyásolják az emésztést. Ez pedig csokoládészezonban fontos szempont, hiszen a mértéktelen édességevés adott esetben székrekedéshez is vezethet.