PACZKI ŚWIĄTECZNE DLA NAJMŁODSZYCH

Co roku z okazji Mikołajek czy Gwiazdki w żłobkach i przedszkolach rozdawane są dzieciom świąteczne paczki. Często składają się one ze słodyczy, które zawierają duże ilości cukrów prostych oraz utwardzonych tłuszczów roślinnych. Przyczyniają się one do próchnicy zębów, nadwagi lub otyłości. Przed skomponowaniem tegorocznej niespodzianki warto przypomnieć sobie, że **preferencje smakowe i nawyki żywieniowe dzieci kształtują się przez pierwsze lata życia**. Rodzice i opiekunowie mogą aktywnie wpływać na nie i wspierać tym samym **prawidłowy rozwój i przyszłe zdrowie maluchów.**

Paczki świąteczne nawet bez słodyczy mogą być dalej atrakcyjne dla dzieci. Może się w nich znaleźć wiele interesujących rzeczy takich jak: książeczki, kolorowanki, zabawki do pracy twórczej - np. styropianowa bombka do pomalowania, przepis kulinarny do zrobienia w domu, czapki i fartuszki kucharskie niezbędne podczas robienia domowych wypieków. Oprócz artykułów spożywczych, warto dołączyć do paczki mały świąteczny, własnoręcznie zrobiony upominek. Sprawi to dzieciom wiele radości. Takim miłym akcentem może być na przykład zawieszka wycięta z filcu lub uszyta ze skrawków materiału, ozdobiona guzikami i kolorowymi nitkami.

Co można umieścić w paczce świątecznej zamiast słodkich cukierków i żelek?

Asortyment zdrowych produktów spożywczych jest bardzo szeroki i wbrew powszechnie panującym opiniom z powodzeniem można nim zastąpić słodycze:

- Sezonowe i całoroczne owoce – pomarańcze, mandarynki, jabłka, banany

Pomarańcze najlepiej smakują właśnie zimą, a maluchy je wprost uwielbiają. Te owoce są nie tylko pyszne, soczyste i aromatyczne. Zawierają też dużo cennej witaminy C i błonnika. By urozmaicić paczkę i nadać jej świąteczny charakter, pomarańcze można udekorować goździkami. To samo można zrobić również z mandarynkami oraz jabłkami.

- Owoce suszone bez dodatku cukru i tłuszczu – rodzynki, morele, daktyle

Słodycze doskonale zastąpią suszone daktyle czy morele bez dodatku cukru, tłuszczu i innych substancji. Można je popakować w niewielkie paczuszki przewiązane kolorową wstążeczką. Dobrym pomysłem jest również zaangażowanie dzieci i rodziców do upieczenia domowych pierniczków lub ciasteczek owsianych.

- Musy owocowe bez dodatku cukru w słoiczkach lub tubkach

Dla dzieci, zwłaszcza tych najmłodszych, do paczki świątecznej warto dołączyć owocowe musy w słoiczkach lub tubkach, które będą dla nich wartościowym i bezpiecznym produktem i świetnie zastąpią słodkie desery z dodatkiem dużej ilości cukru.

- Owoce egzotyczne – niejedzone na co dzień, mało znane kokosy, granaty, mogą być fajnym doświadczeniem dla dziecka,
- Chipsy z warzyw lub owoców – jabłkowe, buraczkowe, marchewkowe, bananowe,
- Czekoladę – dobrej jakości gorzką lub deserową,
- Orzechy,
- Soki owocowo-warzywne bez dodatku cukru,
- Własne wypieki z ograniczoną ilością cukru, oryginalnie zapakowane – kruche ciasteczka, pierniczki do pomalowania.