



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zdrowe desery - co zamiast cukru?

20 g* = 4 łyżeczki, to dawka cukru dla dziecka w wieku 1-3 lata,
a 30 g** = 6 łyżeczek dla dziecka w wieku 4-6 lat, jakiej nie powinno się przekroczyć
w ciągu dnia, jednak należy pamiętać, że nie ma konieczności spożywania codziennie
takiej ilości cukru, ponieważ im go mniej w diecie naszych pociech tym lepiej.

Cukier - co w zamian?



MIÓD

dodatek do deserów,
musów, koktajli,
owsianek

Zamiennik cukru
o prozdrowotnych
właściwościach



WANILIA

poprawia smak
deserów mlecznych,
musów, kisielei

Nadaje lekko
słodkawy, przyjemny
aromat



CYNAMON

idealny do owsianek,
granoli czy wypieków

Zawiera olejki
cynamonowe, które
nadają przyjemny
zapach i uwydatniają
słodki smak potraw



ŚWIEŻE OWOCE

doskonały dodatek
do jogurtu, koktajli
i kisielei

np. banany, ich
naturalna słodycz
wzbogaci smak
ciastek własnej roboty,
kremów do kanapek,
owsianki



SUSZONE OWOCE

świetne jako
przekąska na
II śniadanie lub
podwieczorek

np. daktyl, ich
naturalna słodycz
świetnie zastąpi
cukier, wystarczy je
uprzednio namoczyć
we wrzątku i dodać
do posiłku

Czy wiesz ile cukru (średnio) zawierają popularne słodczy?

żelki owocowe 80 g – ok. 8,5 łyżeczki



woda smakowa 500 ml – ok. 5,5 łyżeczki



serki owocowe 175 g – ok. 5,5 łyżeczki



wafelek w czekoladzie 50 g – ok. 4 łyżeczki



*Modelowa racja pokarmowa dla dziecka w wieku 13-36 miesięcy, Standardy Medyczne 2013, 6(10), 815-830

**Modelowa racja pokarmowa, Turlejska i wsp. Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla ludności w zakładach żywienia zbiorowego. 2004

www.zdrowojemy.info