**Co powinna zawierać zdrowa przekąska dla dzieci**

**Na co zwracać uwagę kupując dzieciom przekąski na drugie śniadanie? Oczywiście na ich skład. Ważne, by szybki posiłek w szkole dostarczał nie tylko konkretnej dawki energii, ale także by zawierał cenne odżywcze substancje.**

Świadomość tego, jak jedzenie wypływa na kondycję, zdrowie i rozwój dziecka jest coraz większa. Zaczęliśmy dokładniej czytać etykiety. Wspomagają nas aplikacje telefoniczne, które sczytują z nich skład i jeszcze w sklepie informują czy coś jest zdrowe czy nie. Zaglądamy na liczne strony internetowe, na których dokładnie rozszyfrowane jest każde „E”. Współczesne mamy są więc dobrze wyedukowane. Niektóre, szczególnie te, których pociechy cierpią na schorzenia układu pokarmowego, orientują się w nowych dietetycznych trendach nie gorzej niż wielu specjalistów. Także producenci żywności podążają za nimi. W natłoku nowinek, bogactwie oferty, promocyjnym szumie łatwo jednak stracić z oczu to co naprawdę wartościowe, bo często jest niepozorne.

**Po prostu jabłko**

Marka Pure Life wypuściła niedawno na rynek linię słodkich przekąsek Porcja Dobra dedykowanych specjalnie dzieciom w wieku szkolnym. Etykietę niektórych produktów skróciła do niezbędnego minimum – same owoce i nic więcej.

- *Nasze listki to rodzaj naturalnych żelków zrobionych tylko z trzech owoców. Występują w trzech samkach, ale w skład każdego wchodzi jabłko* – mówi **Anna Ananczikowa, współwłaścicielka marki Pure Life.** – *Anglicy sobie przypisują stwierdzenie, że jedząc jedno jabłko dziennie unikniemy wizyt u lekarza. Ten pospolity owoc w wielu krajach uważny jest za skarbnicę witamin, zapewniającą długowieczność.*

Jabłka obniżają zawartość tzw. złego cholesterolu LDL, są bogate w antyoksydanty (m.in. witaminę A i C, flawonoidy, cynk i selen), które przedłużają życie komórek. Występujące w nich pektyny wpływają na poczucie sytości i poprawiają przemianę materii, a wyjątkowy zestaw mikroelementów wspiera układ odpornościowy. Kupując więc dziecku zdrowy batonik warto mieć na uwadze, by zawierał niskoprzetworzone, wartościowe owoce - jabłka.

**Jeśli orzechy, to włoskie i laskowe**

Każda mama chce, by jej dziecko było orłem w nauce. Są substancje, które wspierają pracę mózgu i na pewno należą do nich orzechy. Przekąski bogate w rożnego rodzaju orzechy od laskowych i włoskich, po brazylijskie, makadamia czy kokosy będą miały korzystny wpływ na koncentrację ucznia.

- *I znowu to co najprostsze, tuż za płotem, jest najlepsze* – przekonuje Anna Ananczikowa z marki Pure Life, która opracowując serię „Porcja Dobra” porównywała wartości różnych orzechów pod względem ich wpływu na rozwój intelektualny dzieci. – *Orzechy włoskie są wysokoenergetyczne, ale zamiast pustych kalorii, zawierają bardzo zdrowy tłuszcz, a dokładnie wielonienasycone kwasy tłuszczowe, podobne jak te, które występują w rybach. Nawet kilka orzechów włoskich zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3, będące najważniejszym budulcem komórek mózgu.*

Z kolei orzechy laskowe wyróżniają się dużą zawartością witaminy E, zalecaną w przypadkach anemii. Występujące nich także witaminy z grupy B są niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, ułatwiają koncentrację i pomagają na psychiczne wycieńczenie.

Obywa te zwykłe orzechy stanowią też znakomite źródło fosforu, który usprawnia pracę układu nerwowego. Są bogate w inne cenne dla uczących się składniki, takie jak żelazo, wapń, potas, magnez i cynk.

Jeśli więc dziecko lubi orzechowe przekąski, poszukajmy takiej, której bazą są orzechy włoskie lub laskowe.

**Karob zamiast czekolady**

Firma Pure Life tworzy przekąski maksymalnie czteroskładnikowe. Każdy użyty surowiec ma mieć korzystny wpływ na rozwój dziecka i być smaczny. Jeden z owocowo-orzechowych krążków wzbogaciła więc o karob.

- *Ponieważ imituje on znakomicie smak czekolady i kakao, w przeciwieństwie jednak do nich nie uzależnia, nie zawiera kofeiny i jest dwa razy mniej kaloryczny. Uważany jest za jeden z najzdrowszych naturalnych słodzików* – mówi Ananczikowa. – *Ale przede wszystkim to kopalnia składników odżywczych. Niestety w Polsce karob jest ciągle zbyt słabo rozpowszechniony.*

Karob to strączki, porastające pospolite w basenie Morza Śródziemnego drzewa, zwane często chlebem świętojańskim. Pojawia się na rynku spożywczym w różnych postaciach, z których najpopularniejsza to mączka chlebka świętojańskiego stosowana jako emulgator. Natomiast najcenniejszy odżywczo jest ciemniejszy proszek karobowy (dostępny w sklepach). W Turcji znany jest od wieków i stosowany w medycynie naturalnej, głównie jako środek zapobiegający biegunkom u dzieci. Dodawany bywa nawet do mleka dla niemowląt. Karob ma słodki smak (zawiera sacharozę), ale może być stosowany przez diabetyków. Jednak ze zdrowotnego punktu widzenia najcenniejsze w nim są polifenole, mające silne właściwości przeciwutleniające. Zaleca się go także w przypadku niedokrwistości.

Może niektórzy mali miłośnicy czekolady dadzą się przekonać do karobu. Szczególnie jeśli podany będzie w ładnie opakowanej, smacznej przekąsce z zabawką, takiej jak Kostka z niespodzianką od Porcji Dobra.