

SŁODKIE, ALE ZDROWE –
NATURALNE SŁODYCZE W
DIECIE DZIECI



PS 82 "Stumilowy Las"



Dlaczego warto wybierać naturalne słodczyce? 🌿

Dzieci uwielbiają słodkości, ale nadmiar cukru w diecie może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, próchnica czy wahania nastroju. Naturalne słodczyce to zdrowa alternatywa, która dostarcza witamin, minerałów i błonnika, jednocześnie zaspokajając apetyt na coś słodkiego.

Zdrowe zamienniki tradycyjnych słodczych 🌸

🍌 Świeże i suszone owoce – naturalnie słodkie i pełne błonnika (daktyle, morele, jabłka).

🍫 Domowe słodczyce – batoniki z bakalii, kulki mocy, musy owocowe bez dodatku cukru.

🥜 Masła orzechowe – 100% orzechów, bez cukru i dodatków, świetne na kanapki lub jako dip do owoców.

🍯 Naturalne słodziki – miód, syrop klonowy, daktyle – w umiarkowanych ilościach.



Przepisy na zdrowe, słodkie przekąski 🧑🍳

✓ Kulki mocy z daktyli

- 1 szklanka daktyli (namoczonych)
 - 1/2 szklanki orzechów
 - 2 łyżki kakao
 - Opcjonalnie: wiórki kokosowe do obtoczenia
- 📌 Blenduj składniki, formuj kulki, obtocz w wiórkach kokosowych. Schłódź w lodówce.

✓ Domowe lody owocowe

- 2 dojrzałe banany
 - 1 szklanka mrożonych owoców (truskawki, jagody)
- 📌 Zblenduj składniki, przełóż do foremek i zamroź na kilka godzin.

✓ Batoniki owsiane

- 1 szklanka płatków owsianych
 - 1/2 szklanki masła orzechowego
 - 2 łyżki miodu
- 📌 Wymieszaj składniki, przełóż do formy, schłódź w lodówce, pokrój na porcje.





Jak zachęcić dzieci do zdrowych słodczy? 🎨

🍉 Kolorowe formy – podawaj owoce i zdrowe słodczyce w atrakcyjnych kształtach.

🍴 Wspólne przygotowanie – angażuj dzieci w robienie domowych przysmaków.

🎁 Zdrowe nagrody – zamiast sklepowych słodczy, nagradzaj zdrowymi przekąskami.

Podsumowanie ✅

Naturalne słodczyce to smaczna i zdrowa alternatywa dla przetworzonych produktów pełnych cukru. Wprowadzenie ich do diety dziecka jest proste i może być świetną zabawą!



STUMIŁOWY LAS

KATARZYNA SADOWSKA

