

# O przekąskach i zapobieganiu chorobom krążenia



Choroby cywilizacyjne, takie jak: schorzenia układu krążenia, cukrzyca typu II czy otyłość, dotykały kiedyś głównie ludzi dorosłych. Teraz atakują coraz młodszych, dlatego tak ważne jest, aby już u przedszkolaków kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe i potrzebę ruchu.

Dzieci lubią podjadać między posiłkami: batoniki, chipsy, frytki, krem czekoladowy, parówki czy żelki. Przekąski te mają wyrazisty słodki lub słony smak, ale nie są zdrowe – powodują zaparcia, bóle brzucha, nadwagę, odbierają apetyt na pokarmy wartościowe.

**Chipsy** są bardzo kaloryczne – mała torebka to ok. 500 kcal, a więc tyle co tabliczka czekolady. Oprócz niezdrowych tłuszczów i soli zawierają toksyczny związek sprzyjający zachorowaniom na raka i choroby układu krążenia.

Podczas produkcji chipsów z 1 ziemniaka otrzymuje się 35 plasterków, z których każdy jest obsmażany w oleju, barwiony, przyprawiany solą i innymi przyprawami...

**Czym zastąpić** niezdrowe chipsy?

Warto samemu przygotować w domu **chipsy owocowe**, smaczne i zdrowe, z jabłek albo gruszek. Owoce wraz ze skórką, po wydrążeniu gniazd nasiennych, tniemy na cienkie plasterki. Do smaku przyprawiamy je np. cynamonem lub imbirem.

Kropimy cytryną, by nie ciemniały. Suszymy w suszarce do owoców lub w nagrzanym piekarniku (60–80°C), aż zrobią się chrupkie.

Przechowujemy je w szczelnym szklanym naczyniu

