

Vaikai yra viena jautriausių mūsų visuomenės grupių, kuri negali pati rinktis ir nuspręsti, kuo ir kaip maitintis, todėl yra labiausiai pažeidžiama.

Ne už kalnų gražiausios metų šventės, parduotuvių lentynos jau dabar pripildytos gražiausiomis etiketėmis papuoštų saldumynų, kurių sudėtis dažnai nedžiugina. Nesaikingas saldumynų vartojimas švenčių metu dažnai tampa didelių negalavimų priežastimi. Todėl paklauskime patys savęs: ar tokius menkaverčius produktus tikrai norime duoti mūsų mylimiausiems ir dar dideliais kiekiais? Šiuo metu yra puikių saldumynų alternatyvų: šviežių, džiovintų, šaldytų uogų ir vaisių, riešutų, sėklų, kūčiukų. Jums belieka tik pasitelkus savo vaizduotę juos šventiškai supakuoti.

Prienų sveikatos biuras

