

Czy dzieci powinny jeść nutellę?

Każdy z nas zapewne próbował kremu czekoladowo- orzechowego, choćby z naleśnikami lub z pieczywem. Nasze dzieci również, większość uwielbia ten słodki smak. Włoska firma Ferrero od wielu lat produkuje i sprzedaje produkty z zawartością tego kremu. Wachlarz ich asortymentu jest dość duży.

A co znajduje się w środku słoiczka Nutelli? Jej głównymi składnikami są cukier i olej roślinny (**olej palmowy**). Stanowią one aż 80 % składu. Kakao i orzechy schodzą na drugi plan. Na wielu oryginalnych włoskich słodyczach widnieje informacja: „ bez oleju palmowego”. To daje już dużo do myślenia.

W roku 2016 **Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności (EFSA)** wydał opinię dotyczącą ryzyka spożywania związków powstałych podczas rafinowania olejów roślinnych, również palmowego, w temperaturach powyżej 200 °C . Są to estry kwasów tłuszczowych glicydotu mające właściwości rakotwórcze.

Pozostałe składniki Nutelli takie jak: sztuczny aromat „ wanilia” i toksyczny GMO emulgator-lecytyna sojowa, również są na „ celowniku”.

EFSA twierdzi, że spożywanie Nutelli może być zagrożeniem dla naszego zdrowia, dla dzieci szczególnie.

Olej palmowy pochodzi z Malezji i Indonezji. Co roku pod plantacje do uprawy palm, z których otrzymywany jest olej, znika ok. 2 % obszarów porośniętych lasem deszczowym. Grozi to wyginięciem wielu gatunków.

A może warto zrobić czekoladowy przysmak samemu? Będzie on zapewne zdrowszy i tańszy.

Podaję jeden z przepisów: 200 g orzechów laskowych, 50 ml oleju kokosowego, 4 łyżki naturalnego kakao, 3 łyżki miodu, ½ szklanki mleka. Orzechy można przepażyć na patelni, potem skruszyć. Pozostałe składniki wymieszać blenderem, na końcu dodać orzechy.

Opracowała Ewa Kucia-dyrektor przedszkola „Arka Noego”, nauczyciel i dietetyk

1. Źródła: „Dziennik Zachodni” -Nutella może powodować raka? ,

2. Newsletter - Dzieciństwo Naturalne