

## Velikonoční sladkosti dětem – odměna, nebo trest?

Napsal uživatel redakce

Středa, 16 Duben 2014 05:11 -

---



V České republice se ročně zkonsumuje 60 000 tun čokolády, což je zhruba 6 kilogramů na osobu. Čokoládu neodmítne skoro žádný Čech, 55 % ji konzumuje i několikrát týdně.\* Na Velikonoce se spotřeba laskominek zvyšuje téměř o 100 %.

\*\*

Nadměrná konzumace sladkostí přitom vážně ohrožuje zdraví dospělých, ale především dětí, které na sladkosti často navykají jejich rodiče. Na Velikonoce si sladkosti klidně dopřejme, ovšem kvalitní a v rozumné míře. Zvýšíme-li coby zdatní koledníci i pohybovou aktivitu, náš velikonoční příjem a výdej energie bude mít šanci dostat se do rovnováhy.

