**Czy mogę coś słodkiego?**

**Pakując do plecaka słodką przekąskę na wakacyjną wędrówkę, warto zwróć uwagę, by zawierała składniki, które naprawdę wzmacniają, są naturalne i zdrowe. Liczy się też opakowanie. A dla mam także to, by za bardzo nie brudziła.**

Lato to czas aktywności. Nawet ci, którzy niechętnie ruszają się z fotela, w pogodne dni dają się wyciągnąć na dłuższy spacer. Miłośnicy sportu zaś w wakacyjne miesiące trenują zwykle ze zdwojoną energią. Planując całodniową wyprawę albo wyruszając na rowerowy rajd, czy choćby na piknik nad rzekę, trzeba pomyśleć o prowiancie. Jeśli zabieramy dzieci, nie obejdzie się bez słodyczy. Wybierajmy je jednak z głową.

Dietetycy radzą, by przed rozpoczęciem intensywniejszej aktywności zjeść coś bogatego w węglowodany. A po jej zakończeniu raczej zaserwować sobie posiłek z dużą zawartością białka i z mniejszą już węglowodanów. Przekąski „w trakcie” służą zaś głownie do uzupełnienia kalorii podczas wysiłku. Lepiej ich sobie nie odmawiać, ponieważ w innym przypadku możemy spodziewać się słabszej wydolności i ogólnego spadku nastroju.

Aktywni rodzice wcale się więc nie dziwią, gdy już po pierwszym przebytym kilometrze słyszą pytanie: „A mogę coś słodkiego?” Jeśli jednak dbamy o zdrowie swoje i pociech, nie powinny to być landrynki ani czekoladowy baton. Co więc ma zawierać słodka, zdrowa przekąska dla aktywnych?

- w zależności od intensywności zajęć powinna posiadać odpowiednią ilość węglowodanów – złożonych (nie prostych). Przechodzą one wolniej do krwiobiegu. Energia z nich uwalnia się więc stopniowo, bez gwałtownych, niekorzystnych dla zdrowia skoków;

- nie może w niej zabraknąć antyoksydacyjnych witamin (A, C, E), najlepiej pochodzących z naturalnych, roślinnych źródeł. Przeciwutleniacze wzmacniają i uodporniają organizm, zapobiegają uszkodzeniom komórek i spowalniają procesy starzenia się;

- dobrze, jeśli będzie zawierała cenne składniki mineralne, takie jak: wapń cynk, magnez, żelazo czy potas. Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i wspierają układ odpornościowy.

Pakując się, warto więc wrzucić do plecaka owoce czy bakalie. Wszystkie te warunki spełniają też naturalne słodycze stworzone na bazie owoców, a jest ich teraz na rynku duży wybór. Stanowią one znakomitą przekąskę, która wzmocni i nasyci.

– Przed kupnem rzućmy okiem na etykietę. Nie powinno to zająć dużo czasu, ponieważ im jest ona krótsza, tym lepiej. Słodycze z długą listą odłóżmy na półkę. A jeśli już coś nam bardzo odpowiada, to unikajmy przekąsek z dużą zawartością tłuszczu trans i prostego cukru – radzi Anna Ananczikowa, współwłaścicielka Pure Life, firmy produkującej słodycze z linii Porcja Dobra, stworzone tylko z naturalnych składników.

– Wartość przekąski zależy też od tego, czy użyte produkty są przetworzone i jak – dodaje. – Zwróćmy uwagę choćby na kolor. Morele suszone w tradycyjny i naturalny sposób, bez stosowania siarki, nie będą raczej miały słonecznego, pomarańczowego koloru, tylko bardziej brązowawy.

Przekąskę na wycieczce je się zazwyczaj w tzw. biegu albo siadając na chwilę na poboczu drogi. Ważne więc, by była ona poręczna i podzielona na małe kąski. Mamy małych dzieci mają jeszcze życzenie, by nie była bardzo brudząca (czekoladowe batoniki bywają więc kłopotliwe) i by miała mocne, ale łatwe do zdjęcia opakowanie.

Wbrew pozorom sposób pakowania to nie jest taka błaha sprawa, Chodzi o to, by całą przekąskę zjeść na raz, a więc powinna mieć wielkość na dwa, trzy gryzy. I jeśli jest dobrze zbilansowana, to jest to dokładnie tyle, ile trzeba, by dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość węglowodanów. Nie za mało, bo wtedy spada forma i może się przydarzyć kontuzja i nie za dużo, ponieważ wówczas dochodzi do rozrostu tkanki tłuszczowej. Opakowanie nie powinno też zajmować wiele miejsca. Najlepiej, jeśli zmieści się w kieszeni. W sporcie ważnym jest, by mieć nieskrepowane ruchy – zauważa Anna Ananczikowa z Pure Life.

Porcja Dobra to linia dedykowana osobom, które chcą prowadzić zdrowy i aktywny styl życia, w szczególności najmłodszym. Jej twórcy sami zresztą rodzinnie uprawiają rożnego rodzaju aktywności. Kostki, listki i krążki, zrobione tylko z owoców i orzechów poza sklepami ekologicznymi i sieciami handlowymi, można zaleźć w centrach wspinaczkowych, na imprezach biegowych i turniejach tańca.

W czerwcu firma Pure Life wsparła swoimi produktami Onkomarsz, zorganizowany przez Fundację „OnkoRejs – Wybieram życie” wzdłuż granic Polski. Trasa liczyła 1500 km i była podzielona na 14 odcinków. W marszu wzięło udział 200 dotkniętych nowotworem piechurów. Uznali zgodnie, że Porcja Dobra sprawdza się na szlaku.