



Warszawa, 20.12.2017 r.

Zdrowe przekąski na sylwestrowy stół. Jak nie dać się pokusie w karnawale?

Po bożonarodzeniowym spokoju i odpoczynku przychodzi czas na karnawałowe szaleństwo. Sylwester to początek najbardziej rozrywkowego okresu w roku. Karnawał rządzi się swoimi prawami i to nie tylko w kalendarzu. Czy można połączyć imprezową atmosferę ze zdrowym i smacznym jedzeniem? Sposoby na lekkie i nowoczesne przekąski na sylwestrowy poczęstunek zdradza dietetyk, ekspert programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” Katarzyna Zadka.

Kiedy w nocy z 31 grudnia na 1 stycznia wybije północ, wchodzimy nie tylko w Nowy Rok, ale także trwający aż do lutego, okres karnawału. Bale maskowe, imprezy, domówki czy dyskoteki to tylko nieliczne okazje, gdzie będziemy mogli spotkać się z przyjaciółmi w szampańskim nastroju. Im więcej okazji do zabawy, tym więcej pokus związanych z jedzeniem. Na imprezowych stołach zazwyczaj królują potrawy tłuste oraz ogromne ilości przekąsek i napojów. Nie trzeba rezygnować z przyjemności jedzenia, warto jednak wybierać rozsądnie.

Zdrowe propozycje nie muszą być nudne!

Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że podczas spotkania towarzyskiego na stołach królują słone i słodkie przekąski takie jak ciasta, ciasteczka, chipsy, paluszki czy orzeszki obsypane przyprawami. Jeśli tym razem jesteś gospodarzem karnawałowego spotkania, zaproponuj gościom alternatywne przekąski i snacki. Na długie wspólne rozmowy idealne będą chrupiące warzywa takie jak papryka, marchewka, seler naciowy pokrojone w atrakcyjne słupki z pastą z avocado, a do tego humus w kilku smakach wraz z kawałkami różnego rodzaju pieczywa. Dla fanatyków chipsów i pieczonych prażynek przygotuj chipsy/frytki ziemniaczane, z buraka oraz marchewki. Wystarczy obrane i pokrojone w bardzo cienkie plasterki/słupki warzywa skropić oliwą, posypać ulubionymi przyprawami (nie przesadzając przy tym z solą). Ciekawym dodatkiem mogą być kulki z twarogu z suszonymi pomidorami obtoczone w siekanych, świeżych ziołach, a także ruloniki z dobrej jakości szynki z warzywami czy mini kanapki z ciemnego pieczywa z różnymi dodatkami. Jeśli planujesz podać gościom nie tylko przekąski, ale również dania gorące zaproponuj warzywną zapiekankę z kurczakiem lub ratatouille. Aromatyczne danie nie tylko będzie dobrze smakować, ale i pozwoli po odejściu od stołu wrócić tanecznym krokiem na parkiet.

Idziesz na imprezę? Zjedz posiłek przed!

Wybierając się na szaloną imprezę pamiętaj, by nie wychodzić z domu „na głodniaka”. Kiedy nasze myśli zajmują przygotowania i ekscytacja nadchodzącym wydarzeniem towarzyskim często zapominamy o zjedzeniu posiłku w domu, licząc na jedzenie w trakcie zabawy. Warto zaplanować czas przed imprezą tak, by zjeść normalne, lekkie danie. To nie tylko da nam energię do zabawy, ale przede wszystkim zaspokoi nasz apetyt i sprawi, że nie będziemy z tak wielką pokusą sięgać po słodkie i słone przekąski - mówi Katarzyna Zadka - Najlepiej w tym celu sprawdzą się sałatki



z dodatkiem ryby, chudego mięsa lub jaj zjedzone w towarzystwie ciemnego pieczywa. Inna alternatywa to dania na bazie kaszy z dodatkiem warzyw np. coraz bardziej popularne kaszotto. Na deser warto sięgnąć także po owoce, które dostarczą porcję witaminy C przydatnej w regeneracji po tanecznej nocy. Ponadto nie zapominajmy o piciu odpowiedniej ilości wody. – tłumaczy dietetyk.

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Adela Parchimowicz

a.parchimowicz@synertime.pl

Tel.+48 514-810-666