

קארין גוטמן קובן

מומלץ 000000, כדאיו 0000, בסדר 000, חלש 00, אפשר לוותר

מנטה ינואר 2014

# 1 מארז ט"ו בשבט

**דבר היצרן:** תנובה משיקה קופסת פירות יבשים מעוצבת לילדים שכוללת מגוון מפירות החג (300 גרם).

האם המארז מומלץ לצריכת ילדים?

**קרן סגל-פרידמן, דיאטנית ילדים:**

"פירות מייבשים מרוכזים מאוד, לטוב ולרע: שזיפים ותמרים עשירים בסיבים תזונתיים, תאנים מכילים הרבה סידן, ומשמישים - בטא קרוטן. אבל בצימוקים ובאגסים יש כמות גבוהה מאוד של סוכר ביחס ליחידת משקל, וקוקוס מיובש אפילו מכיל שומן רווי. אפשר לשלב 2-3 יחידות פרי מיובש בתפריט היומי של ילדים כתחליף לממתק יומי ובנוסף למנת פרי טרי."

כמה: 19.90 שקל,

איפה: ברשתות השיווק

דירוג מנטה: 000

