

Cukier w życiu dziecka

Dieta pełni istotną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka - właściwie zbilansowane składniki odżywcze wpływają na stan zdrowia i odpowiedni rozwój. Ale tak naprawdę to dużo więcej - nauka dobrych nawyków żywieniowych utrwala pożądane postawy w przyszłości. Jednym z najbardziej niezdrowych produktów spożywczych, jest przede wszystkim cukier - główny składnik słodczy, tak uwielbianych przez dzieci.. i dorosłych.

Dieta dla dziecka a cukier

W pierwszych latach życia dziecko rozwija się bardzo intensywnie pod względem fizycznym umysłowym i motorycznym. Jest to też okres w którym zmienia się sposób żywienia. A jak się okazuje, to duże wyzwanie dla rodziców i opiekunów.

Preferencje smakowe dzieci uwarunkowane są genetycznie - najmłodszy chętniej wybierają produkty słodkie i słone, a odrzucają kwaśne i gorzkie. By sprawdzić tę tezę przeprowadzono liczne badania, a ich wyniki nie zaskoczyły. Jedne z najnowszych testów przeprowadzone w naszym kraju pokazały, że najchętniej wybieranymi owocami są truskawki (najbardziej nie lubianymi kwaskowate jabłka), a warzywami słodkie marchewki (dzieci unikają za to ostrej rzodkiewki). Dopóki cukier pochodzi z naturalnych źródeł, nie ma większych powodów do obaw. Ale co potem?

Dieta dla dziecka - ważne zasady

Według ogólnoswiatowych norm, dzieci powinny spożywać 4 - 5 posiłków dziennie, z odpowiednimi przerwami (od 2,5 do 4 godzin). Najlepiej, jeśli wartość energetyczna mieści się w zakresie 1000 - 1400 kalorii, co jest w stanie całkowicie pokryć zapotrzebowanie malucha. Wśród pozycji obowiązkowych w menu powinny znaleźć się następujące produkty:

- warzywa
- produkty pełnoziarniste
- owoce
- produkty mleczne o zmniejszonej zawartości tłuszczu
- ryby
- chude mięso

Warto zadbać o zróżnicowanie posiłków, co zachęci dziecko do jedzenia. Produkty o wyraźnie słodkim smaku nie powinny być podawane codziennie, istnieje bowiem prawdopodobieństwo, że dziecko będzie się ich stanowczo domagać, wykazując niechęć do innych posiłków. Podobnie jest ze słodczymi, które stanowią atrakcyjną alternatywę dla każdego innego rodzaju pożywienia.

Dlaczego warto ograniczyć cukier?

Cukier jest wysokokaloryczny i całkowicie pozbawiony składników odżywczych. Mało tego, nadmierne spożycie niesie wiele negatywnych konsekwencji dla zdrowia. Wśród najpoważniejszych wymienia się przede wszystkim:

- nadwagę i otyłość (i związane z nimi choroby - cukrzycę typu 2, nadciśnienie, kamice żółciową, chorobę refluksową przełyku, astmę)
- nieprawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny (problemy z koncentracją uwagi, drażliwość, rozchwianie emocjonalne, problemy z odpornością, nadmierne pobudzenie)
- próchnicę zębów
- przemieszczenie żywieniowe (znaczące zmniejszenie spożycia żywności, która zawiera niezbędne składniki odżywcze, co prowadzi do poważnych niedoborów)

Wnioski są oczywiste - należy ograniczyć cukier. To jednak nie takie proste - jak pokazują badania, wśród najbardziej lubianych produktów większość dzieci wskazuje przede wszystkim słodczy (35%), zaraz potem owoce (25%). Warzywa stanowią zaledwie 5%. Czy jest wyjście z tej sytuacji?

Jak oduczyć dziecko jedzenia słodczy?

Jedzenie słodczy może być dużym problemem, choć przy odrobinie cierpliwości można sobie z nim poradzić. W wielu przypadkach największym błędem, popełnianym już na początku jest gloryfikacja słodkości. Jeśli opiekun traktuje łakocie jako rodzaj nagrody czy pochwały, maluch zacznie myśleć podobnie. Ten rodzaj pożywienia warto traktować neutralnie, jak jeden ze smaków, który należy poznać.

Gdy dziecko jest starsze, warto rozmawiać o negatywnych skutkach jedzenia słodczy i wpływie diety na samopoczucie i stan zdrowia. Dobrym pomysłem będzie wspólne przyrządzanie warzywnych koktajli (na bazie słodkiej marchewki) czy owocowych sałatek.

Dużym powodzeniem cieszy się również przedstawienie wartościowej alternatywy - owoców (świeżych, suszonych czy pieczonych), orzechów, jogurtów i zdrowych słodczy. Zdrowych słodczy? Czy to nie pomyłka?

Zdrowe słodczy bez cukru - czy istnieją naprawdę?

Słodczy prędzej czy później pojawią się w życiu dziecka, to nie ulega żadnym wątpliwościom. Spotkania w gronie rodzinnym czy z rówieśnikami, przyjęcia i zabawy w przedszkolu, każda okazja jest dobra, by dziecko skosztowało zakazanych słodkości.

A tradycyjne łakocie to nie tylko źródło cukru, ale też niezdrowych tłuszczów, soli, wzmacniaczy smaku, barwników i konserwantów, „. Istnieje jednak doskonała alternatywa - zdrowe słodczy bez cukru. Wyróżnia je krótki i naturalny skład - pozbawione są niezdrowych dodatków, zawierają soki owocowe, miód czy kakao. Produkowane ze składników najwyższej jakości, posiadają szereg substancji odżywczych i najważniejsze witaminy.

Warto pamiętać, że to nie tylko doskonały produkt dla dzieci. Zdrowe przekąski bez cukru sprawdzą się też u dorosłych, którzy - choć lubią słodczy, są świadomi ich szkodliwości i chcą zadbać o swoje zdrowie nie rezygnując z przyjemności.

Opracowały:

I. Brzeska,
L. Szymańska,
P. Starnawska,
A. Krześniak,
B. Stachurska,
A. Kot

Źródła:

<https://medpak.com.pl/blog/parenting/cukier-w-dziecie-dziecka-odwieczny-problem-doroslych-czy-zdrowe-slodczy-naprawde-istnieja> (03.11.2023)

"Ocena sposobu żywienia dzieci w wieku przedszkolnym" - E. Sochacka - Tatara, R. Jacek, A. Sowa, A. Musiał, Katedra Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum

"Nadmierna masa ciała i jej uwarunkowania u dzieci w wieku 4 - 8 lat" - I. Chmiel - Perzyńska, M. Derkacz, A. Perzyński, Katedra i Klinika Endokrynologii, Katedra i Klinika Psychiatrii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

"Zachowania żywieniowe i preferencje dzieci w wieku przedszkolnym" - J. Newerli- Guz, K. Kulwikowska, Akademia Morska w Gdyni

"Syropy i inne słodkie składniki żywności- czy to zdrowe zamienniki cukru?" - B. Waszkiewicz - Robak, Zakład Żywności Funkcjonalnej i Towaroznawstwa, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

"Ocena spożycia słodczy, napojów słodzonych i wybranych produktów z cukrem dodanym u dzieci w populacji miejskiej" - J. Kuc, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński

"Spożycie sacharozy i grup produktów głównych jej źródeł w dietach dzieci i młodzieży" - J. Charzewska, B. Wajszczyk, Z. Chwojnowska, E. Chabros, Samodzielna Pracownia Epidemiologii i Norm Żywienia, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie