

OGRANICZAJ SPOŻYCIE CUKRU, SŁODYCZY, SŁODKICH NAPOJÓW



Cukier, słodycze, słodkie napoje to produkty, które dzieci i młodzież lubią i chętnie spożywają. Produkty te nie powinny być jednak stałym elementem codziennej diety młodego człowieka z kilku powodów.

1. Słodycze, wiele napojów zawierają znaczne ilości cukru rafinowanego, który jest jedynie źródłem energii – nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych. Produkty te odznaczają się zatem wysoką wartością kaloryczną.
2. Słodycze czekoladowe, niektóre rodzaje wyrobów ciastkarskich, chałka zawierają znaczne ilości tłuszczu. Składnik ten jest jeszcze bardziej kaloryczny niż cukier, a ten zawarty w słodyczach to najczęściej tłuszcz utwardzony zawierający niekorzystne dla zdrowia izomery trans kwasów tłuszczowych.
3. Częste spożywanie słodyczy a zwłaszcza cukierków typu karmelki, krówki, lizaki przy jednoczesnym niedostatku higieny jamy ustnej prowadzi do próchnicy zębów. Nadmierna ilość cukrów w diecie, zwłaszcza dziecka, jest wymieniana jako Główna przyczyna próchnicy wczesnej – szybko postępującej, w przypadku zębów mlecznych długo nie dającej widocznych objawów i trudnej w leczeniu.
4. Wyroby cukiernicze, kolorowe drażetki, cukierki, lizaki, napoje kolorowe mogą zawierać barwniki inne niż naturalne. Jak wykazują badania, nadmierne spożycie niektórych z tych barwników u niektórych osób może wywołać objawy takie jak wysypka, bóle głowy, pogorszenie nastroju.
5. Słodycze i słodkie napoje spożywane w znacznych ilościach przez dłuższy czas sprzyjają rozwojowi różnych chorób m.in. nadwagi i otyłości, cukrzycy typu 2 czy miażdżycy.
6. Częste spożywanie słodyczy czy pojadanie słodyczy bądź picie słodkich napojów między posiłkami zmniejsza apetyt na pełnowartościowe pożywienie a często nawet prowadzi do rezygnacji z posiłku.





MAMO, TATO PAMIĘTAJ !

- Ograniczaj słodcyce i słodkie napoje w diecie dziecka – jeśli dajesz dziecku słodcyce, to podawaj je nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu, najlepiej w małych porcjach.
- Zmniejsz ilość cukru dodawanego do niektórych potraw i napojów dziecka, lub wręcz zrezygnuj z dodatku cukru.
- Przyzwyczajaj dziecko do spożywania przekąsek innych niż słodcyce, lub proponuj dziecku zdrowsze zamienniki słodczych.
- Namawiaj dziecko do picia wody zamiast słodkich napojów.
- Nie nagradzaj dziecka słodczykami – dzieci powinny się uczyć, że słodcyce nie są wyjątkowym rarytasem a składnikiem diety, jednak nie diety codziennej. Jeżeli spożywanie słodczych nie będzie się dziecku kojarzyło z wyjątkową przyjemnością, jest wówczas szansa, że spowszednieją one dziecku i nie będą dla niego już tak atrakcyjne.
- Jeśli dziecko chce zabierać słodcyce do szkoły, bo tak robią koledzy i koleżanki z klasy, porozmawiaj na zebraniu klasowym z innymi rodzicami i umówcie się, by wszystkie dzieci zamiast batoników czy ciasteczek przynosiły ze sobą do szkoły np. owoce. Wymaga to współpracy i ogromnej solidarności rodziców, dzięki temu jednak trend słodczych panujący wśród rówieśników z klasy przestaną być argumentem.

