

Uważaj Rodzicu!

Co pije Twoje dziecko?

Są kolorowe, na ich opakowaniu często widnieją przyjazne zwierzaki czy postaci z bajek, no i oczywiście owoce. Ale soki, napoje i nektary, które nasze dzieci chętnie piją i kupują to często prawdziwe cukrowe bomby. Producenci często wprowadzają małych konsumentów i ich rodziców w błąd, używając chwytów marketingowych. Eksperti ostrzegają przed dużą zawartością cukru w takich produktach.



Na pierwszy rzut oka nie wiemy czy mamy przed sobą sok, nektar czy napój. Często musimy się takich napisów doszukiwać z boku na produkcie, nierzadko dopisanych dużo mniejszym drukiem. Opakowanie sugeruje też, że sok ma konkretny smak, np. jagodowy czy bananowy. Ale napój jagodowy, na którego opakowaniu największymi literami napisane jest słowo jagody, w dodatku wyszczególnione na kolorowo, ma np. tylko 1% soku jagodowego, a aż 68% zagęszczonego soku jabłkowego. Dlaczego? Bo jabłka są tańsze! W dodatku napój ma barwę herbacianą, a smakuje jak słodka woda z dużą ilością chemii. Tyle, że większość nabywców dowiaduje się o tych wadach dopiero, gdy już zapłaci za napój i go otworzy.

Czytajmy dokładnie etykiety i skład produktu, abyśmy później nie przeżyli rozczarowania i wiedzieli co podajemy dzieciom.

Nawet jeśli na opakowaniu widnieje słowo sok, to też nie możemy mieć pewności, że nie zawiera on głównie cukru z wodą i barwnikami. W takich przecierowo – warzywnych sokach, które przyciągają uwagę rodzica, np. napisem źródło błonnika, możemy również znaleźć dużą ilość cukru. Tajemnica tkwi w proporcjach, np. 11,9 g cukru i 0,8 błonnika. Wypicie takiego 300 – mililitrowego soczku dostarcza naszemu dziecku 150 kalorii, w tym większości zbędnych cukrów.

