

CUKIER W ŻYWIENIU DZIECI I MŁODZIEŻY



Cukier i słodycze są bardzo kaloryczne. Oprócz tego, że zawierają głównie sacharozę, glukozę czy fruktozę, np. w postaci syropu glukozowo-fruktozowego, wiele z nich (m.in. ciastka, batoniki, wyroby czekoladowe, lody, desery mleczne, cukierki) zawiera także tłuszcz. Nadmiar spożywanego cukru i słodkich produktów może przyczynić się do rozwoju otyłości, która stanowi poważny problem zdrowotny dzieci i młodzieży w każdym wieku. Cukier i słodycze najlepiej zastąpić owocami i orzechami.

Naturą człowieka, również młodego, jest szybkie przyzwyczajenie się do smaku słodkiego. Niemowlęta dopiero poznają smaki żywności. Jeśli od początku wprowadzania pokarmów stałych, dziecko będzie odczuwało głównie smak słodki, rezygnacja z nadmiaru cukru w przyszłości będzie utrudniona. Ponadto, częste pojadanie słodyczy między posiłkami zmniejsza apetyt na pełnowartościowe pożywienie. Trudno wymagać, aby dziecko zjadło pełnowartościowy obiad, jeśli przedtem jadło baton lub ciastko.

Ilość cukru spożywanego przez dzieci i młodzież jest czasami trudna do kontrolowania. Wraz z wiekiem dochodzi do pogorszenia się sposobu żywienia. Uczniowie dokonują samodzielnych wyborów żywieniowych i nie zawsze są to wybory prawidłowe.

Edukacja żywieniowa ma na celu uświadomienie roli żywienia w zachowaniu zdrowia i powinna obejmować zarówno ucznia, jak i jego rodziców. Ważne jest także zapewnienie dostępu do zalecanych produktów w szkole. Weszło już w życie rozporządzenie regulujące ilość cukru w żywności oferowanej w szkołach, jednak pamiętajmy o znacznej roli rodziny w kreowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. To od rodziców zależy sposób żywienia dzieci, a w efekcie – ich zdrowie. Współpraca szkoły z rodzicami jest nieodzownym elementem edukacji żywieniowej dziecka.

Uwaga na słodkie napoje!

Znaczącym źródłem cukru są dla dzieci słodkie napoje gazowane i niegazowane. W puszcze (330 ml) takiego napoju może znajdować się nawet 7 łyżeczek cukru. Soki owocowe zawierają cukier, tak samo jak owoce surowe (cukier występujący naturalnie – fruktoza). Dzieci powinny spożywać przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, z czego maksymalnie 1 porcja może być zastąpiona szklanką soku warzywno-owocowego.

Częste spożywanie słodyczy, a zwłaszcza cukierków, lizaków, karmelków oraz picie słodkich napojów przy jednoczesnym braku higieny jamy ustnej prowadzi do próchnicy.

Praktyczne wskazówki dla rodziców:

- Rezygnujmy ze słodyczy w diecie dziecka stopniowo, by efekt zmiany nawyków był trwały, np. zastępujemy słodycze świeżymi owocami i warzywami, najlepiej pokrojonymi w małe kawałki (łatwo zmieszczą się w plecaku na drugie śniadanie w szkole) oraz orzechami i owocami suszonymi (bez dodatku cukru i soli).
- Uważnie czytamy na etykiecie skład wybieranych produktów.
- Rozmawiamy z dzieckiem o szkodliwości nadmiaru cukru i słodyczy w jego diecie, namawiamy je, by podejmowało rozsądne decyzje i kupowało żywność mniej kaloryczną.
- Przyrządzamy zdrowe przekąski, najlepiej razem z dzieckiem.
- Podejmujemy wyzwanie ograniczenia słodyczy wspólnie z rodziną – przykład rodziców jest niezastąpiony.
- Wspieramy dziecko w kształtowaniu dobrych nawyków żywieniowych i doceniamy nawet małe sukcesy.

Przykładowe słodkości, które mogą zastąpić słodycze:

Deser owocowy

Dostępne owoce kroimy w małe kawałki (do wyboru, np. ½ banana, ½ jabłka, garść malin). Skrapiamy sokiem z cytryny. Rozgniatamy pół garści orzeszków bez soli (do wyboru, np. laskowe, ziemne, włoskie). Posypujemy przyprawami: cynamonem i kardamonem oraz ewentualnie odrobiną kakao naturalnego na wierzchu. Odstawiamy na 10-15 minut do połączenia smaków.

Ciastka owsiane z marchewką

Składniki:

- starta drobno marchew surowa – 100 g,
- płatki owsiane – 100 g,
- mąka pełnoziarnista – 100 g,
- proszek do pieczenia – 1 łyżeczka,
- cynamon – 1 łyżeczka,
- jajko – 1 sztuka,
- 3 łyżki roztopionego masła,
- ekstrakt waniliowy – 1 łyżeczka,
- miód – 1 łyżka,

Mieszamy składniki suche: płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon. W drugiej misce mieszamy masło, jajko, wanilię i miód. Łączymy najpierw składniki suche z mokrymi, następnie ze startą marchewką. Płaskie ciasteczka układamy na blaszce pokrytej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170°C na 12 minut. Po ostudzeniu będą kruche. Najlepiej smakują z mlekiem lub kakao.

Źródło: [IŻŻ NCEŻ/Klaudia Kopczyńska](#)

