

# Dlaczego warto ograniczać cukier w diecie dziecka?



Wśród aktualnych danych statystycznych dotyczących spożycia cukru obserwuje się wyraźnie tendencję wzrostową, zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Przyczyną tego zjawiska jest przede wszystkim coraz większa dostępność przekąsek o charakterze słodczy oraz dodatek cukru do wielu produktów przetworzonych, niekoniecznie tych, które przeznacza się na podwieczorek, ale również gotowych dań śniadaniowych, takich jak mieszanki płatków musli, płatki owsiane z owocami, jogurty owocowe i mleka smakowe. Z technologicznego punktu widzenia jako cukier dodany w procesie produkcji określa się: cukier biały, brązowy, syrop kukurydziany, syrop klonowy i fruktozowy, dekstrozę krystaliczną, melasę i miód. **Konieczne jest więc uważne czytanie etykiet ze składem produktu i unikanie tych, które zawierają dodatek cukru.**

## Cukier prosty

Bezwiedne sięganie po tego rodzaju produkty spożywcze, przy jednoczesnym przekonaniu, że należą one do grupy zdrowych przekąsek i dań, powoduje, że procent cukrów prostych, w tym zwłaszcza sacharozy, w naszej dziennej racji pokarmowej zatrważająco wzrasta. W przypadku dzieci problem ten jest wyraźnie widoczny wraz z rozpoczęciem

etapu znaczącego wzbogacania diety malucha o nowe produkty spożywcze i coraz bardziej rozbudowane oraz urozmaicone dania, a więc po pierwszym roku życia, a najsilniej w granicach trzeciego i czwartego roku życia.

### **Słodycze w roli przekąski**

Z reguły wychodzimy z założenia, że niewielki słodki element w diecie malucha nie zaszkodzi jego zdrowiu. Rzadko zdajemy sobie sprawę, jak bardzo jesteśmy w błędzie, szerząc takie opinie. **Organizm małego dziecka szczególnie skrupulatnie wykorzystuje wszystkie składniki odżywcze, jakie zostają mu dostarczone wraz z pożywieniem.** Wynika to przede wszystkim z intensywnego wzrostu i rozwoju, który wiąże się bezpośrednio ze zwiększonymi potrzebami żywieniowymi. Zbilansowanie diety dziecka stanowi więc jeden z kluczowych elementów zapewniających mu prawidłowy wzrost i rozwój. Proponując dziecku w codziennym jadłospisie dosładzane przekąski torujemy sobie drogę do utrudnień w zakresie wykształcania zdrowych nawyków żywieniowych, a dodatkowo narażamy nasze dziecko na szereg niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych. Przyzwyczajenie do charakterystycznego dla dosładzanych produktów smaku słodkiego powoduje, że dziecko zdecydowanie chętniej sięga po takie produkty, oceniając je znacznie wyżej niż zdrowe składniki posiłków takie jak: produkty zbożowe, nabiał czy warzywa.

**Przeprowadzane badania na temat akceptacji przez dzieci słodyczy w porównaniu do pozostałych grup produktów (nabiału, zbożowych, fast foodów, warzyw i owoców) wykazały najwyższy stopień preferencji dla najmniej wskazanych w diecie malucha produktów, a więc właśnie słodyczy i dań typu fast-food.** Nieakceptowane natomiast przez wiele dzieci były niezwykle cenne żywieniowo produkty – warzywa. Dowiedziono również, że regularne podawanie dzieciom słodyczy zmniejsza spożycie innych grup produktów i zwiększa stopień odmowy spożycia dań głównych. W efekcie głównym elementem jadłospisu dzieci stały się produkty nie niosące ze sobą żadnych wartości odżywczych, które wyparły konieczne dla dostarczenia wszelkich składników odżywczych produkty zdrowe.

Niepokojące są również statystyki obrazujące procent spożywania przez dzieci słodyczy każdego dnia. **Aż 54% badanych dwulatków i 57% trzylatków otrzymywało słodką przekąskę raz dziennie.**

Co ciekawe, przeprowadzane analizy wykazały, że zbyt wysokie spożycie słodyczy odnotowano zarówno wśród dzieci z otyłością, jak i niedowagą. Jednocześnie dzieci z niedowagą wykazywały się wyższym spożyciem owoców i jogurtów niż otyli rówieśnicy. Korelacja nadwagi z wysokim spożyciem cukrów prostych jest oczywista. Niedowaga występująca u niektórych badanych podjadających często słodycze mogła natomiast wynikać ze znaczącego

osłabienia apetytu i częstego odmawiania spożycia posiłków zaplanowanych jako główne, a tym samym dostarczania bardzo małej ilości energii i składników odżywczych.

### **Czym to grozi?**

**Konsekwencji nadmiernego spożycia cukru wraz z dietą jest bardzo wiele.** W przypadku wykształcenia u malucha preferencji w kierunku smaku słodkiego powstrzymanie lawiny podążających za tym skutków jest niemożliwe, a apogeum wysokiego stopnia spożycia cukru datowane jest na okres szkolny, gdy dieta dziecka częściowo wymyka nam się spod kontroli.

### **Badania naukowe dowodzą, że zwiększone spożycie cukru prowadzi do:**

- rozwoju próchnicy zębów,
- osłabienia apetytu i mniejszej tolerancji dla zdrowych grup produktów,
- nadpobudliwości psychoruchowej dzieci,
- wystąpienia nadwagi i otyłości,
- a w konsekwencji w przyszłości również: zaburzeń gospodarki lipidowej, nadciśnienia, chorób sercowo naczyniowych, cukrzycy typu II, insulinooporności, zmian zwyrodnieniowych stawów, bezdechu sennego, stanów zapalnych.

### **Idealny podwieczorek dla malucha**

W obliczu takich faktów i w trosce o zdrowie dziecka unikanie słodczy staje się w pełni uzasadnione. **Jak jednak znaleźć kompromis, aby przekonać malucha, że spożywane dotychczas słodkie przekąski można zastąpić zdrowymi podwieczorkami?**

Istnieje bardzo wiele deserów dla dzieci, których samodzielne skomponowanie nie jest ani czaso-, ani pracochłonne, a w smaku bardzo często przewyższają one niektóre gotowe słodkie przekąski. Samodzielnie przygotowane masy z owoców, sałatki owocowe, sorbety i ciastka owsiano-bananowe bez dodatku cukru to doskonałe propozycje na słodką przekąskę, a dodatkowo aktywizacja dziecka w trakcie ich przygotowania wpłynie na jego pozytywne nastawienie do kulinarnych eksperymentów. Ponadto istotny jest element wykończenia dania – zastosowanie dekoracji w postaci zwierząt czy roślin wykonanych z elementów owoców zachęci dziecko do spróbowania nowej potrawy.

**Ważna jest również edukacja żywieniowa.** Dobrym i często stosowanym rozwiązaniem w przypadku starszych dzieci jest pogadanka z dietetykiem. Osoba obca, posiadająca specjalizację w danym zakresie, w umiejętny sposób potrafi wpłynąć na opinię młodego człowieka i zniechęcić go do niewskazanych w jego diecie produktów. W wielu poradniach dostępne są również edukacyjne

książeczki żywieniowe dla dzieci oraz książeczki kulinarne z propozycjami smacznych, zbilansowanych pod względem składników odżywczych i urozmaiconych wizualnie dań dla maluchów.

**Dbłość o właściwe zbilansowanie diety dziecka to jeden z kluczowych elementów kształtowania jego zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrego samopoczucia.** Kreatywność rodziców w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych jest więc bardzo ważna i powinna być nieograniczona. Pamiętajmy, że „czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał”.

Autorki:

***Roma Wojtewicz i Sylwia Wrzalska***

*Absolwentki Dietetyki i właścicielki Kliniki Zdrowego Żywienia Dietlife. Pasjonatki zagadnień związanych z profilaktyką chorób cywilizacyjnych (nadwaga, miażdżyca, cukrzyca, nadciśnienie) i zdrowym stylem życia. Nieustannie rozwijające swoją wiedzę żywieniową poprzez uczestnictwo w konferencjach i projektach badawczych związanych ze stanem odżywienia kobiet ciężarnych oraz profilaktyką cukrzycy.*