

Dorota Sokół



/DylematyMamyiTaty

Dzięki jedzeniu dostarczamy organizmowi szeregu składników odżywczych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. W przypadku dzieci – również dla optymalnego rozwoju i wzrostu. Z żywności czerpiemy węglowodany, białka, tłuszcze, składniki mineralne i witaminy. Oczywiście, muszą one być dostarczane w odpowiednich proporcjach. Większość Polaków zjada zdecydowanie za dużo cukrów prostych i tłuszczów oraz soli. Dane te dotyczą także dzieci. Skąd ta tendencja? W dużej mierze jest ona spowodowana przez popularność śmieciowego jedzenia.

Śmieciowe jedzenie



Choć często to hasło obija nam się o uszy, niekoniecznie zdajemy sobie sprawę, czym jest śmieciowe jedzenie. To przede wszystkim dawka ogromnej ilości cukrów prostych, tłuszczów nasyconych, często soli. Wystarczy wejść do sklepu i rozejrzeć się po półkach – wysokoprzetworzone batoniki, wysokosłodzone jogurty owocowe, słodzone napoje kakaowe, „pożywne” kremy orzechowo-kakaowe, chrupiące płatki śniadaniowe (zazwyczaj sownicie docukrzone) – jesteśmy dosłownie zasypani przez żywność tego typu. Często nieświadomi rodzice kupują dzieciom produkty tej kategorii w dobrej wierze, oszukani przez producentów żywności i reklamę, która najzwyczajniej w świecie kłamie. Chipsy, solone paluszki czy krakersy to też niejednokrotnie wybierana przekąska, która zupełnie nie służy dzieciom.

Żywność tego typu to tak zwane bomby kaloryczne, które dostarczają dużej ilości energii (sporo kalorii), przy niskiej wartości odżywczej (znikome ilości składników mineralnych i witamin). Dzieci zjadając śmieciowe przekąski, bardzo często nie mają już apetytu na wartościowe produkty. Poza tym uczą się smaku mocno słodkiego i słonego, więc owoce czy warzywa przestają być atrakcyjne.

Przykłady śmieciowego jedzenia:

- **WODY SMAKOWE** – mają służyć gaszeniu pragnienia, nikt więc nie traktuje ich jako posiłku. Niemniej jednak dostarczają kalorii ze względu na dodatek cukru. Butelka takiego napoju ma ponad 100 kalorii, a to dlatego, że zawiera aż pięć łyżeczek cukru. Kupując zatem wodę smakową w dobrej wierze, dajemy się nabić w butelkę i karmimy dziecko cukrem.
- **NAPOJE KAKAOWE** – to nic innego jak cukier zabarwiony kakao. W recepturze przygotowania napoju zaleca się wsypanie czterech łyżeczek proszku na kubek płynu. To równowartość trzech łyżeczek cukru z jedną łyżeczką kakao z syntetycznymi witaminami. Nieświadomi słodzimy szklankę mleka trzema łyżeczkami cukru, za który płacimy krocie.
- **PŁATKI ŚNIADANIOWE** – trudno znaleźć płatki śniadaniowe, które nie zostały dosłodzone. Większość ma znikomą ilość błonnika i innych naturalnych składników odżywczych.
- **OWOCOWE JOGURTY** – często owocowe tylko z nazwy, w niektórych zawartość owocu jest mniejsza niż 1%



Plakat
z przepisami
został dołączony
do bieżącego
numera

(czasem więcej, ale nie łudźmy się, owoców w jogurtach owocowych jest zawsze jak na lekarstwo). Za smak odpowiedzialny jest cukier, regulatory kwasowości, aromaty, a kolor nadają barwniki. Należy nadmienić, że duża ilość cukru w produkcie powoduje upośledzenie wchłaniania wapnia do kości.

- **KREMY ŚNIADANIOWE ORZECHOWO-CZEKOLADOWE** – po rozłożeniu składu na czynniki pierwsze okazuje się, że często 50% opakowania stanowi cukier, do tego nawet ponad 30% to niskiej jakości tłuszcz, oczywiście nasyceny. Orzechów jest lekko ponad 10%, występują tam śladowe ilości kakao. Takie oto jest to pożywe śniadanie. Zamiast dostać tak zwany zastrzyk energii z rana, dziecko robi się senne.
- **CHIPSY** – tak zwana bomba sodowo-tłuszczowa, czyli ogromna ilość soli i tłuszczu najgorszego z możliwych: tłuszczu trans.
- **PONADTO:** lizaki, batoniki, żelki, napoje słodzone itd. W tych produktach znajdziemy ogromną ilość szkodliwego syropu glukozowo-fruktozowego, z dodatkami tajemniczych substancji typu „E”, ze sztucznymi barwnikami i aromatami.

Śmieciowe jedzenie powoduje, że dzieci zjadają ogromne ilości kalorii, zdecydowanie większe niż ich potrzeby. Tym samym powoli wpadają w sidła nadwagi i otyłości, z której ciężko jest się wyrwać. To my kształtujemy nawyki żywieniowe naszych pociec. Jeśli będą jadły śmieci w dzieciństwie, będą również po nie sięgać w życiu dorosłym. ■



Dorota Sokół – absolwentka kierunku żywienie człowieka na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie, edukator w programie „Zdrowo Jemy, Zdrowo Rośniemy” skierowanym do przedszkoli i żłobków. Współautorka strony www.DylematyMamyIaty.pl, edukator żywieniowy w programach realizowanych przez Banki Żywności dla ludzi najbardziej potrzebujących oraz dla dzieci i młodzieży szkolnej. Współautorka programu „Witalni na starcie” skierowanego do kobiet w ciąży i rodziców małych dzieci.

REKLAMA

Zabawa z magnesami



Niezwykłe, interaktywne książki, które umożliwiają dzieciom tworzenie własnych ilustracji do opowieści z Biblii. Specjalne magnetyczne strony oraz zestaw magnesów z postaciami ludzi i ze zwierzętami pomogą najmłodszym czytelnikom poznać najpiękniejsze historie biblijne i gwarantują naprawdę dobrą, pouczającą zabawę!

Książek szukaj w dobrych księgarniach i na
www.edycja.pl



Wydawca:
Edycja Świętego Pawła