

Nie obdarowujmy dzieci słodyczami na święta

21 grudnia 2018

Słodycze są źródłem bezwartościowych kalorii i szkodzą zdrowiu, zwłaszcza najmłodszych dzieci – przekonuje ekspert żywieniowy programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” Anna Sobolewska-Wawro. Dlatego lepiej nie dodawać ich do świątecznych prezentów.

Dietetyk Anna Sobolewska-Wawro podkreśla, że słodycze to zbędny dodatek do diety, a dla maluchów w pierwszym okresie życia (pierwsze 1000 dni) są szczególnie szkodliwe.

Żywienie dziecka w tym krytycznym okresie ma istotny wpływ na programowanie jego metabolizmu i stanu zdrowia w przyszłości, w tym na ryzyko otyłości, cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych, alergii, chorób autoimmunologicznych. W dodatku w pierwszych latach życia nabywamy nawyki żywieniowe, które towarzyszą nam później, dlatego warto, by były zdrowe.

„Warto zdobyć się na odwagę i poprosić wigilijnych gości o niekupowanie dziecku słodyczy. Nawet najbardziej rozpieszczająca babcia powinna zrozumieć, że jeżeli maluch nie dostanie sklepowych łakoci, to tak naprawdę nic go nie ominie. Rezygnacja ze słodyczy nie odbierze dziecku radości ze świąt” – tłumaczy Sobolewska-Wawro, cytowana w informacji prasowej przesłanej PAP.

Dietetyk przypomina, że okres bożonarodzeniowy ogólnie sprzyja wzmożonemu spożyciu cukru. Tymczasem czas świąteczny nie powinien być żywieniowym wyjątkiem dla organizmu, zwłaszcza młodego i znajdującego się w okresie intensywnego rozwoju. Dlatego rodzice powinni przemyśleć, czy słodkie dodatki do prezentów są naprawdę konieczne, zwłaszcza, że w codziennej diecie polskich maluchów i tak znajduje się już zbyt dużo cukru. Z badania pt. „Kompleksowa ocena sposobu żywienia

dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok” wynika, że aż 75 proc. dzieci po 1. roku życia codziennie spożywa cukier w nadmiarze. Badanie zostało przeprowadzone przez ekspertów z Instytutu Matki i Dziecka, z inicjatywy Fundacji NUTRICIA.

„Jeżeli rodzice chcą dodać do prezentu słodki akcent, niech będzie on dla dziecka wartościowy. Z pomocą bakalii, płatków owsianych, daktyli i bananów można wyczarować wiele smakowitych kombinacji. Mogą być to na przykład owsiane batoniki czy kuleczki kokosowe zrobione z kaszy jaglanej. Opiekunowie mogą także przygotować zdrowe pierniczki z pełnoziarnistej mąki, bez dodatku cukru, ozdobione płatkami migdałów” – tłumaczy Sobolewska-Wawro. Takie produkty będą dla dziecka nie tylko smaczne, ale i zdrowsze.

Według specjalistki rodzice mogą przygotować dziecku nawet chipsy, na przykład z cienko pokrojonych jabłek zapieczonych samodzielnie lub z odrobiną cynamonu.

„W okresie 1000 pierwszych dni życia dzieci poznają świat wszystkimi zmysłami – nie tylko smakiem. Właśnie dlatego dla malucha ogromne znaczenie będą miały ciekawe kolory i kształty podawanych mu posiłków. Takie wspomnienia zostaną w głowie dziecka i będą znacznie trwalsze niż to, czy na swoje drugie święta zjadło ono czekoladowe bombki. Warto o tym pamiętać!” – dodaje Sobolewska-Wawro.

Więcej informacji na temat zasad zdrowego żywienia małych można znaleźć na stronie programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”. Rodzice i opiekunowie maluchów mogą skorzystać z tzw. kalendarza żywienia dziecka (www.1000dni.pl/kalendarz-zywienia). Dokument ten na jednej stronie mieści wszystkie najważniejsze zalecenia dotyczące żywienia malucha w tym kluczowym dla rozwoju okresie.

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl