magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 4. 10. 2016 | Marcela Avramopulu

Proč ne-dávat dětem malinovku, džus nebo kolu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Proc-ne-davat-detem-malinovku,-dzus-nebo-kolu__s10012x10010.html

Které dítě žadoní o vodu? Asi jich moc nebude. Spíš slyšíme – „mami, kup mi malinovku“, „prosím šťávu“ a podobně. Děti mají rády sladké, i tak bychom je měli učit pít raději neslazenou vodu. Sladké nápoje, ať už se jedná o šťávy, limonády nebo džusy, s sebou nesou tři hlavní rizika.

Coca-Cola

Zdroj: Nápoje ze Shutterstock

Rizika sladkých nápojů

Jedno souvisí s **nadváhou**, protože dítě prostřednictvím takových nápojů přijímá zbytečně mnoho cukrů. Druhé souvisí s **kazivostí zubů**. Popíjením sladkých nápojů si dítě vlastně omývá zuby cukrem, na rozdíl od bonbonů, kdy

jsou zuby s cukrem ve styku pár minut, pití probíhá v průběhu celého dne. A to zubům rozhodně nesvědčí. Třetí riziko je **zvyk** – nejeden dospělý si dodnes radši dělá doma šťávu, místo aby si dal vodu.

Co pijí děti nejčastěji

Nejčastějším domácím nápojem je asi **voda se šťávou**, naředěný džus a v nejlepším případě čistá voda. V restauracích to vypadá trochu jinak. Místo vody dětem na stole přistává spíš **džus**. **Výjimkou ale není červená limonáda zvaná malinovka, nebo kolový nápoj, ať už se jedná o Kofolu, Coca colu nebo Pepsi.**

Voda se šťávou

Levné a rychlé řešení. Některé sirupy jsou aspoň trochu přírodního původu, jiné, i když na sobě mají obrázek pomeranče, s přírodou nemají téměř nic společného. **Stačí, že výrobek obsahuje pomerančové aroma, nebo 0,2% pomerančového koncentrátu a „ovocný“ sirup je na světě. Bonus pro zdraví v podstatě žádný.**

Džus, nektar a ovocný nápoj

Je vhodné rozlišit, jestli se jedná opravdu o 100% džus nebo o nektar či ovocný nápoj. U ovocných nápojů a nektarů je ovocná šťáva doplněna vodou a cukrem. A rozdíl najdeme i mezi 100% džusy – ty čerstvě lisované mají úplně jinou chuť, než výrobky džusy vyrobené z koncentrátu. **Z této kategorie nápojů bychom měli dávat přednost 100% džusům čerstvě lisovaným, nejlépe těm, které obsahují i dužinu. Najdeme v nich totiž vitamíny v přirozené podobě a v případě dužiny i vlákninu.**

I tak ale platí, že **džus je pořád nápoj plný cukrů** a ty bychom měli ve svém jídelníčku, i jídelníčku dětí omezovat. Džus proto dětem dopřejte občas a nejlépe ve zředěné formě s vodou.

Malinovka

Podle názvu se dá čekat nápoj z malin. Jenže zdání klame. Už barva napovídá, že z malin nepochází. Někteří výrobci používají barviva přírodní, kterým není co vytknout, jiní se ale nebojí sáhnout po **azobarvivech, což jsou barviva průmyslová, která jsou pro děti nevhodná. Mohou totiž způsobovat hyperaktivitu.** Ve složení dále najdeme cukr, glukózo-fruktózový sirup a aromata. Ovocné báze mají tyto limonády minimum, třeba jenom 2%. Z

toho plyne, že malinovkám bychom se hlavně v případě, kdy si nemůžeme přečíst složení, měli spíš vyhýbat. Místo obarvené červené vody dítěti radši nabídněte „domácí“ limonádu. Tu v některých restauracích vyrábí z mražených malin, vody a cukru nebo malinového sirupu. A obsluhu můžete požádat, aby jí udělali méně sladkou. **Existují samozřejmě i další limonády – s pomerančovou nebo jinou příchutí. Složení ale mají podobné jako malinovka, takže i ty nemají pro dítě žádný přínos.**

Kolové nápoje

Všechny spojuje cukr, tmavá barva a kofein. Pokud porovnáme tři nejoblíbenější značky, tak Coca cola i Pepsi cola obsahují více cukru, než Kofola, a tudíž víc energie. Oba nápoje také obsahují víc kofeinu a kyselinu fosforečnou. **Protože nadbytek fosforu snižuje vstřebávání vápníku a my fosforu obecně přijímáme víc, než bychom měli, kyselina fosforečná není zrovna vítanou složkou.** Kofola obsahuje jen kyselinu citrónovou. Když to shrneme, Kofola je možná trochu menší zlo – ale jenom pro dospělé. Do dětské stravy kofeinové nápoje nepatří. **Kofein ve větším množství u dětí způsobuje nesoustředěnost a nervozitu,** stačí, že tuto povzbudivou látku přijímáme v přirozené formě prostřednictvím černého nebo zeleného čaje a čokolády.

Srovnání kolových nápojů

	KJ	cukr	kofein	sůl
	100 ml	(g)	(mg)	(g)
Cocal Cola	190	11,2	9,6	0
Pepsi Cola	182	11	10,6	< 0,01
Kofola Original	136	8	6	0,05

Co tedy pít?

Nejlepším řešením, i když ne zrovna populárním, je voda. Vodu ale můžeme dětem ozvláštnit. Přidejte kousky čerstvého sezonního ovoce, mražených malin, rybízu, plátky pomeranče nebo šťávu z citronu a brčko. Pití se tak stává zábavnější, doporučuje autorka článku Marcela Avramopulu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz