magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 12. 8. 2013 | tla

Bonbon dítěti neuškodí, ale ne každý…

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Bonbon-diteti-neuskodi,-ale-ne-kazdy..._s10013x7859.html

Jak u vás probíhají rodinné nákupy? U nás potomek pravidelně z obchodu odchází s pytlíkem bonbonů v ruce. Někdy se do sáčku dobýváme dokonce již mezi regály či při čekání ve frontě u pokladny. Také si tak vykupujete klid, nebo sladkost potomkovi rázně odepřete?

Jen vyjdeme z nákupního centra, snažíme se synkem vybojovanou sladkost ukrýt. Jenže, jen co dojedeme domů, už je to tady zase: Mamí, já chci bonbónek. Ať děláte, co děláte, dítko je neodbytné a i když se mu snažíte místo cukrovinky vnutit kus ovoce, trvá na svém. Měli bychom být jako rodiče drsní a kategoricky jeho požadavku v zájmu zdravého stravování vzdorovat nebo mít klid a s bonbony neválčit?

Odborníci na zdravou výživu doporučují nebojovat, do dětského jídelníčku cukrovinky patří. A jak všichni víme, se zákazy roste chuť. Jestliže bonbony budeme dětem odepírat, až začnou chodit do školky, stejně je ochutnají (několik sáčků jich snad každá maminka při narozeninách či svátku prcka donese), nebo jim je budou potají dávat babičky.

Učte děti mlsat

Nejlepší je děti od počátku vzdělávat, vysvětlovat jim, že sladkost si dát mohou, ale kazí se po ní zoubky, když jí sní větší množství, může je bolet bříško a zároveň, pokud chtějí růst, musí jíst právě například i zeleninu, ovoce a tak dále...

Kdo by neměl bonbony skutečně dostávat, jsou děti do dvou let věku. U starších a také u nás dospělých platí zásada zdravého životního stylu – čtěte obaly, vybírejte kvalitu a co se týká množství udržujte rozumnou míru.

„Dítěti nedávejte celý pytlík, ale jen pár bonbonů do mističky. Jeden stogramový sáček by mu měl vystačit zhruba na třikrát," radí dietoložka Kateřina Hlavatá.

U malých dětí pozor na tvrdé bonbony, mohly by jim zaskočit. Raději sáhněte po měkkých. Příliš vhodné nejsou ani bonbony oválené navíc v cukru. Zbytečně ho dítě sní více, a tak je i více ohroženo nadváhou.

Vybírejte ty nejpřírodnější

V současnosti je na trhu celá řada výrobků, které jsou bez umělých barviv a zvýrazňovačů chuti. Ty kromě jiného u dětí mohou způsobovat hyperaktivitu. „Vybírejte bonbony, které výrobci barví a ochucují místo chemickými látkami ovocnými, zeleninovými a rostlinnými extrakty a koncentráty," doporučuje doktorka Karolína Hlavatá.

Například u dětí pro barevnou i chuťovou pestrost oblíbené BON PARI s ovocnou chutí obsahují jako základní ingredience jablko, višeň, černý rybíz, bezinku ale i kopřivu, špenát, ibišek, mrkev, ředkev či světlici barvířskou, označovanou také jako planý šafrán, který je žlutým přírodním barvivem.

Zdravější než limonáda

Právě díky přírodním barvivům, jsou ve většině případů bonbony lepší než láhev limonády. Prckovi obvykle stačí jeden, dva kousky, zatímco sladkého pití s umělými barvivy a dalšími pro zdravý vývoj dětí problematickými látkami (například kyselinou fosforečnou v colových nápojích), vypije více. Dostane do sebe i větší množství cukrů – tedy energie.

Jestliže budete svému potomkovi vhodně vysvětlovat co a jak správně jíst, pít

(zároveň se tak budete chovat i vy, půjdete příkladem), je velká pravděpodobnost, že v budoucnu místo pití litrů sladkých limonád sáhne po čisté vodě a občas si vycucá nějaký bonbon.

Bonbony s vitaminy ovoce nenahradí

Cukrovinky obsahující vitamíny jsou podle Karolíny Hlavaté určitým přínosem, ale nenechte se zmást. „Rozhodně nemohou nahradit běžnou stravy. Nelze si říct, že když dítě sní tyto cukrovinky, není třeba mu již dát např. jablko. Není to ani vitamínový přípravek. Je to jen o něco lepší bonbon," varuje dietoložka.

Pozor na cukrovinky z lékárny

Dětem, zejména malým, je vhodnější dávat kvalitní běžné bonbony, než hroznový cukr obohacený vitamíny, který nabízejí lékárny. Pokud už jim je dáme, je třeba dodržovat doporučenou denní dávku, bývá maximálně 2 až 3 kousky na den. Je tu třeba vědět, že v tomto případě jde již spíše o potravinové doplňky!

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