magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 24. 6. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Proč dětem sladké tolik chutná ?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Proc-detem-sladke-tolik-chutna-__s10013x9817.html

Do značné míry je nám chuť na sladké dána do vínku, protože se s ní setkáváme již po narození. Mateřské mléko obsahuje značné množství cukru laktózy a má příjemnou sladkou chuť. Při kojení dítě pociťuje bezpečí, blízkost matky a tyto příjemné prazážitky si přenášíme do dospělosti.

Zdroj : Děti a sladké ze Shutterstock

V pozdějších letech se sladké často stává náplastí na rozbitá kolena, odměnou za dobře vykonanou práci, pozorností od babiček. Mlsání v dospělosti většinou slouží jako náplast na bolavou duši, uklidňující prostředek po namáhavém dni nebo způsob, jak si umocnit pohodu. Abychom se těmto nesprávným vzorcům

chování vyhnuli, **je potřeba přistupovat ke sladkému s rozumem**.

Bohužel často se setkáváme s extrémy – neomezený přísun sladkého na straně jedné (vždyť je malý, jen ho nech) a nebo přísný zákaz čehokoli sladkého na straně druhé. Oboje vytváří nezdravé hranice.

Co je tedy „normální“?

Normální je mít jednu **malou sladkost klidně denně**, důležité je naučit se, co je jedna porce. Za porci se považuje 25 g bonbonů, malý nanuk, 2 lžičky nutely nebo pár kostiček čokolády, jeden koláček nebo musli tyčinka. Děti i dospěláci mívají rádi „své“ balení, proto raději kupujte malé sáčky bonbonů, malé čokoládky nebo alespoň pořiďte pěkné malé mističky a do nich dávejte příděly.

Jak se vyvarovat mlsání ?

Vyhýbejte se maxi balením čehokoli a **neponechávejte sladkosti na očích**. Mnohdy totiž zbytečně mlsáme z důvodu, že nám na sladké prostě padne zrak.

Jak tedy na to?

Sladkosti neodpírejte ani obézním dětem, zbytečně se budou cítit ochuzení. Ve výběru se ale snažte vyhýbat plněným oplatkám, sušenkám s polevou, croissantům, koblihám, želé bonbonům obaleným v cukru a nekvalitním čokoládám. To platí i pro děti štíhlé.

Pokud je to možné, občas **něco dobrého upečte**. Při výběru surovin si také položte otázku, zda z toho má něco i naše tělo nebo si jen pochutná jazýček. To znamená, že když pečete, **používejte nutričně hodnotné suroviny**, j**ako jsou tvaroh, ořechy, ovoce, mák, semínka, celozrnná mouka nebo ovesné vločky.** Děti rády pomáhají, a pokud se přípravy jídla účastní, zpravidla i výrobky s chutí sní. Využijte toho právě při přípravě „zdravějších“ variant pečiva.

Tipy na dobroty

Výborné jsou i různé dezerty z tvarohu, jogurtu nebo ricotty a samozřejmě ovoce. Příprava je rychlá, **dejte si ale záležet na servírování**. Čistý ubrus, tvarohový krém v pohárových sklenkách, všichni si sednou ke stolu – to dělá zážitek, ne máslový dort. Hravé a zdravé jsou i ovocné špízy, popř. ovoce namáčené do čokolády nebo domácí zmrzliny.

Vyzkoušejte: Borůvkové muffiny (12 kousků)

300 g celozrnné mouky
155 g mandlí, jemně nasekaných
2 lžíce pšeničných klíčků
1 lžíce prášku do pečiva
1 hrnek mléka
150 g medu
1 vejce
3 lžíce řepkového oleje
1 lžička vanilkového cukru
Hrnek borůvek

Dobrou chuť

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