magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 12. 4. 2019 | Bc. Kristina Šístková

Velikonoční koleda zdravěji - co dát dětem do košíku?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Velikonocni-koleda-zdraveji---co-dat-detem-do-kosiku__s10013x19215.html

Na Velikonoce dostávají děti tradiční velikonoční koledu. Některé si ji opravdu vykoledují u cizích, jiným přinesou příbuzní např. čokoládového zajíce. Často však převažuje kvantita nad kvalitou. Z hlediska dětského zdraví se vyplatí koupit jen jednoho kvalitního čokoládového zajíce než velké množství nekvalitních sladkostí. Při výběru byste měli vždy dbát na zdraví dětí. Na co si dát pozor?

Nákup a příprava

Při nakupování velikonoční koledy pro děti by mělo být součástí nákupu čtení

etiket. Pokud je na etiketě uvedeno „bez cukru“ neznamená to, že máte vyhráno. Potravina může být doplněna o fruktózu nebo o nevhodná umělá sladidla. Místo cukráren se **vyplatí návštěva obchůdků se zdravou výživou.** Nikdy neuděláte chybu, pokud dáte koledníkům **čerstvé nebo sušené ovoce**, **tradiční velikonoční vejce nebo například domácí celozrnné sušenky či perníčky.**

Kvalita, nebo kvantita?

Největším problémem velikonočních koled je množství sladkostí. Děti mnohdy přinesou v košíku levné a nekvalitní sladkosti, které nejen že obsahují cukry, zejména sacharózu, ale mohou být slazeny například fruktózou nebo glukózo-fruktózovým sirupem, což není žádoucí.

Často obsahují také nasycené tuky a trans nenasycené mastné

kyseliny. Tyto tuky zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a působí aterogenně. Při zvýšené konzumaci trans nenasycených mastných kyselin hrozí nejen vznik srdečně-cévních onemocnění, ale i vznik diabetu mellitu II. typu.

Ve sladkých výrobcích určených pro děti je bývá často spousta dalších aditiv, která nejsou žádoucí ani v jídelníčku pro dospělé. Přidané látky, tzv. „éčka“, přispívají výskytu hyperaktivity u dětí.

Čokoláda

Vyhněte se nákupu levných kakaových pochoutek a jiných figurek, které zdánlivě mívají vzhledové vlastnosti čokolády. Obsah kakaové sušiny musí být vždy uveden na obale. Pokud již v názvu není slovo čokoláda, výrobek určitě nekupujte.

Výrobky nazývané čokoládou musí dle vyhlášky stanovené pro země EU obsahovat: Hořká čokoláda minimálně 18 % kakaového másla, 35 % kakaové sušiny. Mléčná čokoláda musí obsahovat 25 % kakaové sušiny a 14 % mléčné sušiny. Bílá čokoláda musí obsahovat alespoň 20 % kakaového másla, 3,5 % mléčného tuku a 14 % mléčné sušiny. Kromě kakaového másla může čokoláda obsahovat také rostlinné tuky, ty však nesmí převýšit 5 % hmotnosti čokolády a nesmí být obsaženy na úkor dané hmotnosti kakaového másla. Rovněž tento

údaj musí být uveden na etiketě.

Sušenky

Sušenky **vybírejte bez obsahu především částečně ztužených tuků** v podobě různých čokoládových a jogurtových polev. Sušenky je vždy **lepší vybírat celozrnné či žitné.** Jejich součástí by **neměl být palmový ani kokosový tuk**, protože oba obsahují nasycené mastné kyseliny. Totéž platí pro müsli tyčinky, které by měly být bez polevy a bez přidaného cukru.

Bonbony

Vybírejte bonbony, které nejsou doslazované glukózo-fruktózovým sirupem nebo fruktózou samotnou. Součástí bonbonů je vysoký obsah barviv a aromat. Lepší volbou jsou bonbony obarvené a dochucené přírodně, a to nejčastěji ředkví, černou mrkví, mrkví,

ibiškem aj. Vždy je dobré sledovat také podíl ovoce, který je v bonbonech obsažen. Vyrábí se i bonbony se sníženým obsahem cukru. Želatinové gumové bonbony rozhodně neprospívají vašim kloubům, ani kloubům vašich dětí. Vyzkoušejte například datlové bonbony či bonbony z javorového sirupu.

> „Velikonoce se mnohdy podobně jako Vánoce zvrhnou v komerční svátek a uniká jejich pravá podstata. To je velká škoda, protože nemusí být chápány jen po stránce náboženské, ale i jako oslava jara. Velikonoce by se tedy neměly smrsknout jen na plné košíčky a sáčky sladkostí, jejich součástí by mělo být i **začlenění klasických zvyklostí – barvení vajíček, pletení pomlázek, pečení klasického velikonočního pečiva nebo příprava velikonoční nádivky**," připomíná dietoložka Karolína Hlavatá

Sladkosti jezte postupně a rozdělte se s přáteli

Při konzumaci sladkostí tělo příjme často nepředstavitelnou dávku energie. Například konzumace 100 g gumových medvídků představuje pro organizmus dávku **10 kostek cukru**. V případě 100 g běžné mléčné čokolády to může být energetický příjem odpovídající obědové porci dospělého člověka. Jsou-li v

čokoládě navíc ořechy nebo jiné náplně, energetická hodnota potraviny se zvyšuje.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje dětem konzumovat maximálně 10 % příjmu jednoduchých cukrů za den z celkového energetického příjmu dítěte, s tím, že je vždy potřeba myslet také na přítomnost tuků, které jsou častou součástí sladkostí.

Vždy je na rodičích, aby pohlídali množství sladkostí, které dítě za den zkonzumuje. Děti by měly být vedeny k tomu, že se o svou koledu podělí se svými kamarády i rodiči. Sladkosti obsahují pouze zanedbatelné množství bílkovin, **je proto vhodné kousek hořké čokolády nebo sušenku doplnit např. porcí tvarohu nebo skyru.**

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