



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 2. 12. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Děti a cukr: Co potřebují a co už škodí

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Deti-a-cukr:-Co-potrebuji-a-co-uz-skodi__s10013x20925.html

Sladká chuť nás provází od narození. Mateřské mléko je přirozeně sladké díky laktóze, kterou obsahuje. Například tříměsíční miminko vypije až 800 ml mléka denně, což odpovídá zhruba 60 g mléčného cukru. To je třeba 10 g mléčného cukru na kilogram jeho aktuální hmotnosti. Takové množství už nikdy v životě z běžné stravy nepřijmeme. A je to dobře – představa, že by prvňáček každý den zkonsumoval 200 g cukru, je děsivá. Ale co když si to rodiče neuvědomují?



Sladká chuť hrála v historii lidstva zásadní roli – byla signálem, že potravinu je plná energie a bezpečná. Dnes však často čelíme přebytku sladkého. U dětí pokračuje příjem sladké chuti z mateřského mléka tím že zeleniny a ovoce v prvních lžičkách. Chránit děti absolutně před sladkou chutí nemá tak úplně

smysl, protože tak jako tak v životě dítěte přijde okamžik, kdy pozná sladkou chuť průmyslových sladkostí. Jak tedy najít mezi přirozenou sladkostí ovoce a zeleniny a extrémní sladkostí průmyslových sladkostí rovnováhu?

Kdy je sladké „tak akorát“?

Průmyslové sladkosti jsou extrémně sladké a přirozenou sladkost ovoce, zeleniny nebo obilovin zcela přebíjejí. Bohužel nás tyto chutě mohou navyknout na vysoké dávky cukru a narušit vnímání přirozeně sladkých potravin. U dospělého je rozhodnutí koupit či nekoupit na jeho osobním uvážení a vůli, u dítěte je to ale víceméně v rukou rodičů. A ti často používají sladkosti jako odměnu („*To se ti povedlo, tady máš čokoládu*“), úplatek („*Když to sníš, dám ti bonbonky*“), nebo jako útěchu při bolestech („*To muselo bolet, pojď, zajdeme na zmrzlinu*“). A i když to dělají z lásky, mohou tím dětem předat návyk na sladké, který se v budoucnu těžko mění. Pravda ale je, že děti cukr nepotřebují v takovém množství, jak si mnozí myslí. Energetická potřeba jejich organismu se dá snadno pokrýt jinými zdroji.

Víte, že... kolem dvou let bývají děti přirozeně nejšťáhlejší? Mnoho rodičů a prarodičů si to ale neuvědomuje a často s nadšením chválí dětské „špíčky“ jako znak zdraví a síly. Ve skutečnosti by však děti neměly být příliš buclaté – nadváha v dětství může mít dlouhodobé

důsledky. Čím dříve se [u dítěte objeví kilogramy navíc](#), tím větší je pravděpodobnost, že si je ponese i v dospělosti. To může výrazně zvýšit riziko vážných zdravotních problémů, jako jsou srdeční onemocnění nebo dokonce rakovina.

** Z rychlé ankety, kterou jsem si dělala na sociálních sítích, vyplynulo, že 9 z 10 lidí při vaření sladkých jídel (palačinky, lívance, rýžový nákyp apod.) přidává cukr i tam, kde ho není potřeba, protože už v nich je sladká složka rýže/mouka nebo pak samotná náplň z tvarohu a marmelády, ovoce přidané do rýžového nákypu atp.*

Absolutní zákaz?

Nebojte, nejsme militantní asketové a stojíme oběma nohama na zemi. Děti sladkou chuť vyžadují. Řešením může být **neučit je na tu vyloženě přeslazenou extrémně sladkou chuť průmyslových sladkostí, ale na „pouhou“ sladkou chuť přirozenou.**



- To znamená ovoce, ať už čerstvé, krájené, strouhané, nebo dušené jako rychlokompot, přes zimu jako kompot, případně marmeláda, případně vodou ředěné, stoprocentní ovocné džusy a freshe.
- Další přirozeně sladkou možností jsou obiloviny, především celozrnné, ať už se jedná o rýži, kukuřici, pohanku i lepkové obilniny zpracované jako příloha či ve formě kaše.

Není nutné, zejména dětem předškolním a starším, dávat předpřipravené dětské kaše, které mohou cukru obsahovat poměrně veliké množství.

Kolik cukru je ještě v pořádku?

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, aby **množství přidaných cukrů v jídelníčku pokrývalo maximálně 10 % z celkové přijaté energie**. Snaha je dokonce toto doporučení ještě snížit na polovinu.

U dospělých takové množství odpovídá zhruba 55 g cukru denně. Pro představu tolik cukru obsahuje například jedna půllitrová láhev limonády. **Pro děti je toto množství okolo 25, maximálně 30 g denně**, v závislosti na věku, tedy jedna malá 3dcl plechovka limonády.



Cukr ale není jen ve sladkostech.

- Najdeme ho také v pečivu, přidává se do dětmi oblíbených kečupů, ve složení některých uzenin můžeme nalézt uvedenou dextrózu, což je ale

glukóza, nejzákladnější jednoduchý cukr. Doslazované může být sušené ovoce, dětské přesnídávky a kapsičky, a ochucující složka v mléčných výrobcích, v jogurtech nebo v jogurtových nápojích většinou také obsahuje cukr. Dokonce i bujón pro přípravu vývaru má ve svém složení cukr.

A tak bychom mohli pokračovat. Přidané cukry mohou být schované opravdu leckde a je dobré se jim vyhýbat nejlépe tím, že budeme [sledovat obaly potravin a pečlivě číst složení](#).

Co tedy dětem dávat, aby si sladkou chuť užily?

Kromě zmíněného čerstvého nebo kompotovaného ovoce a obilovin jsou skvělou volbou například lisované ovocné bonbonky, plátky nebo šneky, které jsou bez přidaného cukru. Pokud dítě nemá alergii, mohou pro něj být velmi atraktivní také **ořechy nebo nedoslazované sušené ovoce**. U větších dětí, které nemají problémy s trávením, může být dobrou pochoutkou kousíček vysoceprocentní čokolády. Sladkou chuť pokrmům dodá také špetka skořice, kardamomu, nebo třeba mletého hřebíčku.

Dávka opatrnosti je na místě v případě medu a marmelády. Jedna čajová lžička totiž pojme těžší množství medu nebo marmelády, a to i dvojnásobné ve

srovnání se sypaným cukrem. Takže ano, ale opatrně.

- Pro svoje děti se snažte vybírat **potraviny ideálně bez přidaného cukru**, anebo pokud volíte mezi variantami, tak dejte přednost těm s menším množstvím cukru. Příště, až budete kupovat kečup, vyberte ten, který má cukru na 100 g co nejméně. Uvidíte, že bude více rajčatový, a pokud nemáte děti zrovna na pokraji puberty, tak s velkou pravděpodobností si nebudou nijak stěžovat.

Nějakou dobu sledujte i složení dalších potravin, a pokud je uveden cukr v potravině, kam byste si ho sami nedali, prostě ji příště nekupuje.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>

vlastní praxe (autorka je nutriční specialista)

[cukry](#) [denní příjem cukru](#) [dětská obezita](#) [dětská strava](#) [dětský jídelníček](#) [jak omezit cukr](#) [mateřské mléko](#) [přidaný cukr](#) [sladkosti](#) [vliv cukru na zdraví](#) [zdroje cukru](#)

Copyright © 2025

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