magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 18. 8. 2015 | vcj

Děti a sladké: Jak zařídit, aby mlsaly zdravě

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Deti-a-sladke:-Jak-zaridit,-aby-mlsaly-zdrave__s10013x9291.html

Děti mají rády sladkou chuť. Oblíbily si ji už v kojeneckém věku, jelikož mateřské mléko má sladkou chuť. Ta je pak pro ně tak důvěrně známá, že pozitivní vztah ke sladkému je pak samozřejmostí.

Děti by často rády jedly sladkosti i místo normálního jídla, a tak se někdy stává, že nějaký ten pamlsek jim rodiče přislíbí jako odměnu za vzorně snědený oběd. Odborníci na zdravou stravu se vůči odměňování dětí sladkostmi staví dost negativně, chápou je jako výchovnou chybu. „Děti odměňujte raději ovocem nebo úplně jinak. Hezky řečená pochvala anebo příslib, že si najdete čas na společnou hru, dokáží dítě také potěšit a motivovat. “ doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Čeho je moc, toho je příliš

Je jasné, že sladkosti zkrátka není možné vyloučit z dětského jídelníčku úplně. Občasné mlsání neuškodí, ale čeho je moc, toho je příliš. Nadměrné množství cukru přispívá ke vzniku zubních kazů, ke zvyšování tělesné hmotnosti a hladiny krevních tuků.

Vzestup obezity u dětí je alarmující, a proto by rodiče měli na množství sladkostí, které jejich ratolest spořádá, dohlédnout. A také by měli trvat na tom, aby se dítě najedlo nejdříve běžného jídla, a teprve potom si dopřálo něco sladkého.

Zdravé mlsání

Mlsat se dá i zdravě, stačí pouze popřemýšlet nad tím, čím klasické cukrovinky vhodně nahradit. Sladká chuť je v říši potravin bohatě zastoupena v čerstvém i sušeném ovoci, v mrkvi i v kukuřici. Aby na ně dítě mělo větší chuť, stačí si vhodně pohrát s jejich úpravou. Ovoce se dá na talíři naaranžovat velmi lákavě, s trochou šikovnosti tak můžeme vykouzlit postavičky z pohádek, zvířátka nebo květiny. Barevný svět z ovoce děti přiláká a snáze si tak zvyknou na to, brát je jako běžnou a chutnou součást svého jídelníčku. Ten mohou obohatit třeba i ořechy. Mandle, pistácie, arašídy, vlašské, lískové a para ořechy bychom starším dětem měli podávat častěji. Obsahují totiž zdraví prospěšné tuky, jsou zdrojem vlákniny a minerálů. Pozor však u dětí do 3 let, u kterých hrozí riziko vdechnutí.

Kvalita před kvantitou

Co se týká klasických sladkostí, jakými jsou čokoláda nebo sladké tyčinky, tak se vyplatí volit kvalitu nad kvantitou. Přednost bychom měli dávat kvalitním čokoládám s vyšším podílem kakaa a ne jejich levnějším náhražkám. Dobrou volbou jsou také například celozrnné sušenky nebo müsli tyčinky bez polevy. To, že je dobré omezit pití sladkých nápojů a limonád snad není nutné opakovat.

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