

Słodczyce kontra rodzice

Každy rodzic z zażożenia chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Żeby było zdrowe, mądre, dobrze odżywione i szczęśliwe. Niestety, nie zawsze udaje się wszystkie te cechy pożyzy, a wpływ mają na to sami rodzice.



Wczoraj odprowadzaam dziecko do przedszkola i byam świadkiem sceny, która daa mi do myślenia. Małe dziecko może 3-4 latek, rzewnie pakało i nie chciało odejść od taty (chyba był to pierwszy dzieć w przedszkolu), widał było, że sytuacja nie jest prosta. Tata jakoś oderwał synka od siebie i wtykał na siebie w mały rączek lizak, którym maluch nie był zupełnie zainteresowany – ewidentnie wolał bliskość rodzica. Jak jeden lizak nie poskutkował, to tata wziął do ręki drugi i wciskał maluchowi oba, ale i to nie pomogło. Na koniec ojciec odwinął lizak z papierka, sam polizał i włożył zapakowanemu dziecku do buzi – poskutkowało niczym narkotykiem. Kiedy maluch był już „zasodzony”, można było go wreszcie zaprowadzić do Sali, oczywiście z lizakami w ręku. I tym sposobem rodzic kupił sobie spokój słodzcami. Takich przedszkolnych przypadków jest, niestety, więcej. Na początku roku bardzo często słyszaam w szatni jak mamy zawiżywały pakt ze swoimi dziećmi. Maluchy nie będy pakał, a w zamian za to mamy przyniosły po południu jajko z niespodzianką, żelki, lizaki albo po przedszkolu będy lody. Takie transakcje u wielu trwają do dzisiaj. Słodczyce są nagrodą, pocieszeniem i uszczęśliwieniem dziecka. Dlatego maluchy domagają się ich przy każej okazji.

Zastanawiaam się ile razy dziennie przeciwnie dziecko je słodczyce (nie mówi o cukrze ukrytym, tylko o zwykłych słodczach).

Rano – w przedszkolu na do widzenia, a dzieci szkolne – rogal z czekoladą zamiast kanapki lub napój czekoladowy w kartoniku,

II ?niadanie – batonik, czekolada z automatu,

W ci?gu dnia – tort, cukierki i ciastka, bo akurat jakie? dziecko ma urodziny,

Podwieczorek z przedszkolu – bu?ka z d?emem, galaretka, kisiel, dro?d?ówka, ciasto,

W drodze powrotnej do domu – ?elki ze sklepu, batonik, czekolada, cukierki albo obiecane jajko z niespodzianką,

Wieczorem te? co? s?odkiego na poprawienie humoru, albo wpadn? znajomi do rodziców i te? co? przynios?.

I tak s?odzimy si? przez ca?y dzie?. Mo?e troszk? to przerysowa?am, ale niewiele, bo te? chodz? ze swoimi dzie?mi na place zabaw, do przedszkola czy szko?y i widz? ile i co dzieciaki jedz?. Nie twierdz?, ?e wszystkie, ale naprawd? ogromna cz???. Przy dostarczanej codziennie takiej ilo?ci cukru nasze dzieci s? ju? od niego uzale?nione. Co gorsze, im wi?cej go jedz?, tym próg wysycenia-zas?odzenia osi?gaj? pó?niej, wi?c jedz? wi?cej i wi?cej. To tylko s?odycze, a do tego dochodzi jeszcze porcja cukru ukrytego – w p?atkach ?niadaniowych, napojach, owocach, sokach, pieczywie, a nawet... w w?dlinie.

Warto si? zastanowi? ile moje dziecko zjada s?odyczy i czy to jest naprawd? potrzebne. Pami?tajmy, ?e cukier mo?e by? przyczyn? lub katalizatorem ró?nych chorób, m.in. próchnicy, oty?o?ci, grzybicy, AZS i wielu innych.

Cukier jest przyczyn? rozregulowania ?aknienia. Dzieci, które jedz? mi?dzy posi?kami s?odycze nie maj? potem ochoty na podawany o normalnej porze obiad czy kolacj?, poniewa? ju? nie czuj? g?odu. Regularny, zdrowy posi?ek zosta? zast?piony bezwarto?ciowym cukrem.

Inn? wa?n? spraw? s? posi?ki z dodatkiem s?odyczy, takie jak nale?niki z mas? czekoladow? i s?odk? ?mietank?, mizeria z cukrem, kurczak w miodzie itp. Nawet nie zauwa?amy, ?e dodajemy cukier prawie do wszystkiego. A nie jest to naprawd? potrzebne. Cukier zawarty w produktach codziennego spo?ycia i innych dodatkach nie powinien przekracza? 10% dziennej warto?ci energetycznej, to jest oko?o 200 kcal licz?c osob? doros??. To jest tyle, co jeden niewielki batonik. S?odycze powinny by? tylko okazijnym dodatkiem do naszej diety, nie jej sta?ym- codziennym elementem.

Warto o tym pami?ta?, aby unikn?? w przysz?o?ci licznych chorób.

Tekst:

Kinga Biernacka – dietetyk, mama.

Zamieszczone teksty stanowi? w?asno?? intelektualn? autorów, tym samym nie mog? by?

wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.