










CUKIER W DIECIE DZIECKA

Jak pokazują badania aż **80% dzieci** w Polsce w wieku od 1. do 3. roku życia spożywa **zbyt dużą ilość cukru**. Dodawany jest do wielu rodzajów produktów spożywczych: **napojów, soków, sosów (np. do keczupu) oraz oczywiście do słodczy**, czyli do żywności, która nie zawiera zbyt dużych ilości istotnych składników odżywczych. Zbyt duża ilość cukru w diecie dziecka, którego źródłem mogą być dosładzane potrawy i napoje przygotowywane w domu, a także podawane w nadmiarze soki i słodzone napoje oraz słodczy, przyczynia się do rozwoju **próchnicy zębów, nadmiaru masy ciała, zaburzeń łaknienia oraz zaparc**. Dzieci jedzące zbyt duże ilości cukru jedzą mniejsze ilości nabiału, warzyw oraz produktów zbożowych, które zawierają cenny błonnik. Cukier dodany do produktów mlecznych znacznie **zmniejsza przyswajalność wapnia** zawartego w tych produktach. Poza tym cukier i smak słodki uzależnia i tak samo jak sól zaburza rozwój preferencji smakowych. W diecie małych dzieci należy w jak największym stopniu eliminować cukier dodawany do diety dziecka.


ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY


Nie słodzimy!
Sposoby na eliminację cukrów w diecie





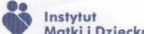
 Woda z cytryną 0g cukru	 Kompot około 5-10g cukru	 Kakao tradycyjne pobudowane i sygnetyczny cukier około 5g cukru	 15g proszku słodzonego do przygotowania 200ml nabeł około 12g cukru
 150 ml jogurtu naturalnego + 50 gram truskawek około 2,5g cukru	 200 ml jogurtu owocowego około 25g cukru	 Napar z owocowej herbaty bez cukru 0g cukru	 herbata czarna z cukrem około 5-10g cukru

Rady dla rodziców:
Zwróć uwagę na ilość cukrów jaką spożywa Twoje dziecko:

- ✓ Jeśli jako przekąski stosujesz słodczy, kanapki z kremem czekoladowym bądź słodkie płatki staraj się zastępować je świeżymi bądź suszonymi owocami lub płatkami o zmniejszonej zawartości cukru.
- ✓ Nie nagradzaj słodczykami np. zjedzonych warzyw! Dziecko może poczuć, że słodkości są czymś pozytywnym i bardziej wartościowym niż np. podane wcześniej warzywa.
- ✓ Podawaj swojemu dziecku produkty naturalnie słodkie, które oprócz cukru zawierają również inne cenne składniki odżywcze np. świeże owoce.
- ✓ Zdrowe słodkości możesz przygotować sama w domu, kontrolując ilość dodanego cukru a dodatkowo mając pewności co do pochodzenia składników, z których przygotowujesz pełnowartościowy deser.
- ✓ Jogurty owocowe czy smakowe serki homogenizowane bogate w cukier zastępuj jogurtem i serkiem naturalnymi ze zmlakowanymi owocami.

Drogi Rodzicu,
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci
znajdziesz na stronie: www.1000dni.pl



 FUNDACJA
ROZWOJU
DZIECI NUTRICJA
FUNDACJA inkubatory.pl Stowarzyszenie Związku Ciepłoty i Zdrowia
SGGW Instytut
Matki i Dziecka