

## S?odycze kontra rodzice

Ka?dy rodzic z za?o?enia chce dla swojego dziecka jak najlepiej. ?eby by?o zdrowe, m?dre, dobrze od?ywnione i szcz??liwe. Niestety, nie zawsze udaje si? wszystkie te cechy po??czy?, a wp?yw maj? na to sami rodzice.



Wczoraj odprowadza?am dziecko do przedszkola i by?am ?wiadkiem sceny, która da?a mi do my?lenia. Ma?e dziecko mo?e 3-4 latek, rzewnie p?aka?o i nie chcia?o odej?? od taty (chyba by? to pierwszy dzie? w przedszkolu), wida? by?o, ?e sytuacja nie jest prosta. Tata jako? oderwa? synka od siebie i wtyka? na si?? w ma?? r?czk? lizak, którym maluch nie by? zupe?nie zainteresowany – ewidentnie wola? blisko?? rodzica. Jak jeden lizak nie poskutkowa?, to tata wzi?? do r?ki drugi i wciska? maluchowi oba, ale i to nie pomog?o. Na koniec ojciec odwin?? lizak z papierka, sam poliza? i w?o?y? zap?akanemu dziecku do buzi – poskutkowa?o niczym narkotykiem. Kiedy maluch by? ju? „zas?odzony”, mo?na by?o go wreszcie zaprowadzi? do Sali, oczywi?cie z lizakami w r?ku. I tym sposobem rodzic kupi? sobie spok?ój s?odyczami. Takich przedszkolnych przypadków jest, niestety, wi?cej. Na pocz?tku roku bardzo cz?sto s?ysza?am w szatni jak mamy zawi?zywa?y pakt ze swoimi dzie?mi. Maluchy nie b?d? p?aka?, a w zamian za to mamy przynios? po po?udniu jajko z niespodziank?, ?elki, lizaki albo po przedszkolu b?d? lody. Takie transakcje u wielu trwaj? do dzisiaj. S?odycze s? nagrod?, pocieszeniem i uszcz??liwieniem dziecka. Dlatego maluchy domagaj? si? ich przy ka?dej okazji.

Zastanawia?am si? **ile razy dziennie przeci?ne dziecko je s?odycze** (nie mówi? o cukrze ukrytym, tylko o zwyk?ych s?odyczach).

**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.