



## Рекомендації щодо споживання цукру дітьми

Діти люблять солодощі, але ми, батьки, часто задаємося питанням, наскільки це нормально. У цій публікації в блозі ми розберемося з цим питанням і дамо поради щодо збалансованого харчування.

Орієнтовні значення:

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) опублікувала рекомендації щодо споживання цукру дітьми. Ці рекомендації стосуються цукру, який додається до їжі та напоїв під час виробництва.

Інструкції такі:

Діти до 2 років: Рекомендується уникати вживання доданого цукру.  
Немовлят не можна годувати солодкими продуктами або напоями.

Діти віком від 2 до 18 років: доданий цукор повинен бути обмежений менш ніж 10% добового споживання енергії. Однак зниження його до 5% або менше рекомендується як додаткова користь для загального здоров'я.

Американська кардіологічна асоціація (АНА) рекомендує подібні рекомендації. Діти віком від 2 до 18 років не повинні споживати більше 25 грамів (6 чайних ложок) доданого цукру на день.

Важливо зазначити, що ці рекомендації стосуються доданого цукру, а не природних джерел цукру, таких як фрукти та молочні продукти. Природний цукор у харчових продуктах зазвичай супроводжується клітковиною, вітамінами та мінералами та має інший вплив на організм, ніж доданий цукор. Також бажано обмежити споживання солодких напоїв, таких як газовані напої, фруктові соки та солодкі молочні напої, і замість цього пропонувати воду як основний напій.

Однак слід враховувати індивідуальні потреби та вподобання кожної дитини. Згадані рекомендації служать рекомендаціями щодо контролю споживання цукру дітьми та зміцнення їхнього здоров'я. Збалансоване харчування з різноманітними корисними продуктами є запорукою здорового харчування дітей.

Важливо пропонувати дітям здорові альтернативи без цукру. Здорові альтернативи без цукру, такі як фрукти, овочі, цільні зерна, нежирне м'ясо, риба та інші продукти, багаті білком, забезпечують важливі поживні речовини, такі як вітаміни, мінерали, клітковина та білок. Пропонуючи своїм дітям ці здорові варіанти, ви допоможете їм розвинути збалансовану дієту, яка містить усі необхідні поживні речовини.

Чому так важливо зменшити споживання цукру дітьми?

Вплив на здоров'я: надмірне споживання доданого цукру пов'язане з рядом проблем зі здоров'ям. До них відносяться надмірна вага, ожиріння, діабет 2 типу, хвороби серця, карієс і запалення в організмі. Зменшення споживання цукру може зменшити ці ризики.

Контроль ваги: солодкі продукти та напої часто містять багато калорій, але мало поживних речовин. Високе споживання цукру може призвести до того, що ви споживаєте більше калорій, ніж потрібно вашому організму, що може призвести до збільшення ваги та ожиріння. Зменшення споживання цукру може допомогти контролювати вагу та досягти здорової маси тіла.

Здоров'я зубів: споживання цукру є одним із головних факторів, що спричиняють карієс. Коли цукор розщеплюється бактеріями в роті, утворюються кислоти, які атакують зубну емаль і можуть призвести до карієсу. Обмеження споживання цукру може зменшити ризик карієсу та інших проблем, пов'язаних із зубами.

Стабілізація рівня цукру в крові: їжа з високим вмістом цукру може спричинити швидкі стрибки рівня цукру в крові, а потім швидке падіння, що може призвести до падіння енергії та тяги. Зменшивши споживання цукру, рівень цукру в крові можна підтримувати стабільнішим, що призводить до більш сталого забезпечення енергією та кращого регулювання апетиту.

Розвивайте здорові смакові переваги: коли діти з раннього дитинства звикають до смаку солодкої їжі, вони часто віддають перевагу солодким стравам і напоям. Пропонуючи їм здорові альтернативи без цукру, ви можете допомогти сформувати їхні смакові уподобання та навчити їх цінувати натуральний смак їжі. Це може допомогти їм з часом віддавати перевагу менш солодким стравам.

Сприяє природному забезпеченню енергією: цукор забезпечує швидку енергію, але вона швидко падає і може призвести до спаду енергії. Здорові альтернативи без цукру, особливо ті, що містять клітковину та складні вуглеводи, пропонують більш стійке постачання енергії. Пропонуючи своїм дітям ці альтернативи, ви допоможете їм підтримувати стабільніший запас енергії та зменшити тягу до їжі.

Загалом, ви повинні пропонувати своїй дитині здорові альтернативи без цукру. Роблячи це, ви зміцнюєте їхнє здоров'я в довгостроковій перспективі, підтримуєте збалансоване харчування та допомагаєте їм розвинути звички здорового харчування. Важливо, щоб ці альтернативи були подані у смачний і привабливий спосіб, щоб заохотити їх прийняти дітьми.

Як розпізнати оброблений цукор у їжі?

Виявлення прихованого цукру в продуктах вимагає певної уваги та читання інформації про харчові властивості та списків інгредієнтів.

Ось кілька порад, які допоможуть вам визначити прихований цукор:

Прочитайте список інгредієнтів: шукайте такі терміни, як цукор, сахароза, глюкоза, фруктоза, кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози, сироп, декстроза, мальтоза, патока, мед або сироп агаві. Існує багато різних назв цукру, який можна використовувати в харчових продуктах. Зверніть увагу на альтернативні назви цукру, які часто мають закінчення «-ose». Чим вище цукор вказано в списку інгредієнтів, тим більша його частка в продукті.

Подумайте про оброблені харчові продукти: оброблені харчові продукти, такі як сухі сніданки, йогурт, батончики гранола, солодкі напої, соуси та заправки, часто можуть містити значну кількість прихованого цукру. Уважно читайте етикетки цих продуктів і шукайте доданий цукор.

Подивіться на таблицю поживності: подивіться на розділ «вуглеводи» в таблиці поживності. Зверніть увагу, що не всі вуглеводи є цукром, але вони можуть містити цукор.

Щоб визначити вміст цукру, зверніть увагу на значення «з якого цукру».

Зверніть увагу на різні типи цукру: важливо зазначити, що не всі типи цукру однакові. Натуральний цукор, що міститься у фруктах або молочних продуктах, природним чином супроводжується клітковиною або іншими поживними речовинами, які сповільнюють організм засвоювати цукор. Доданий цукор, який додають виробники харчових продуктів, часто забезпечує порожні калорії без додаткових поживних речовин.

Зверніть увагу на прихований цукор у нібито здорових продуктах: багато нібито здорових продуктів, таких як фруктовий йогурт, батончики гранола або сухі сніданки, можуть містити велику кількість доданого цукру. Будьте обережні та перевіряйте етикетки, щоб переконатися, що ви приймаєте обґрунтовані рішення щодо споживання цукру. Читаючи та розуміючи етикетки продуктів, які ви купуєте, ви можете отримати краще уявлення про вміст цукру. Це дає змогу приймати свідомі рішення та зменшувати споживання цукру.