



Поради щодо зменшення споживання цукру дітьми

Уникайте солодкого як нагороди

Є кілька причин, чому рекомендується уникати цукерок як нагороди для дітей.

Коли цукерки регулярно використовуються як нагорода, діти можуть дізнатися, що їжа, особливо солодка їжа, асоціюється з позитивними емоціями чи досягненнями. Це може призвести до нездорових стосунків з їжею та сприяти формуванню нездорових харчових звичок у довгостроковій перспективі. Крім того, це може призвести до дітей сприйняття певних продуктів як «хороших», а інших як «поганих», що призводить до чорно-білого мислення та може перешкоджати розумінню збалансованої дієти, до якої всі продукти входять у відповідних кількостях.

Замість цього має сенс пропонувати корисні основні страви, які відповідають дитячим смакам і не містять цукру.

Печіть разом і готуйте власні солодкі закуски

Готуючи солодкі закуски самостійно, ви повністю контролюєте використовувани інгредієнти. Ви можете зменшити вміст цукру, додавши менше цукру або використовуючи альтернативні підсолоджувачі, такі як мед, кленовий сироп або стиглі фрукти.

Ви також можете включити більш здорові інгредієнти, такі як цільнозернове борошно, овес або горіхи, щоб підвищити поживну цінність.

Коли дітей залучають до приготування солодких закусок, вони часто розвивають більш усвідомлене розуміння кількості та цінності солодоців. Ви можете дізнатися, що домашні ласощі слід розглядати як випадкові ласощі, і їх не слід вживати у великих кількостях або щодня.

Залучаючи дитину до процесу випічки та приготування солодких закусок, ви дозволяєте їй брати на себе відповідальність за свій раціон. Він може навчитися робити здоровіший вибір і зрозуміти, що домашні закуски є кращим вибором, ніж оброблені та солодкі напівфабрикати.

Готуючи домашні солодкі закуски, ви зможете поступово привчити дитину до менш солодкого смаку. Поступово знижуючи вміст цукру, він може звикнути до менш солодкого смаку і потихеньку регулювати свої смакові переваги.

Однак важливо відзначити, що домашніми солодкими закусками все ж слід насолоджуватися в помірних кількостях. Хоча вони можуть містити корисні інгредієнти, вони все одно можуть містити значний вміст цукру. Також важливо підтримувати його загальну збалансовану дієту, багату фруктами, овочами, цільнозерновими продуктами та продуктами, багатими білками.

Слідкуйте за споживанням цукру через напої

Важливо стежити за споживанням дітьми цукру через напої.

Багато напоїв, що продаються спеціально для дітей, містять високий вміст цукру, наприклад газовані напої, фруктові соки, спортивні напої та ароматизовані молочні напої. Регулярне вживання цих солодких напоїв може призвести до надмірного споживання цукру та ризику карієсу, надмірної ваги, ожиріння та інших збільшення проблем зі здоров'ям.

Напої з цукром часто містять багато калорій, але містять мало або взагалі не містять важливих поживних речовин, таких як вітаміни, мінерали або клітковина. Надмірне споживання калорійних напоїв може призвести до дисбалансу енергетичного балансу та збільшити ризик надмірної ваги та ожиріння.

Діти мають підвищене відчуття спраги і часто звертаються до напоїв, щоб втамувати спрагу. Віддавання переваги солодким напоям може призвести до зниження споживання здоровіших і зволожуючих напоїв, таких як вода. Вода є найкращим вибором для втамування спраги та підтримки належної гідратації організму без додавання цукру чи калорій.

Регулярне споживання солодких напоїв може призвести до того, що діти віддадуть перевагу солодкому та стануть менш чутливими до більш природних і менш солодких смаків. Це може призвести до того, що вони будуть менш охоче приймати воду, несолодкі напої чи інші здорові альтернативи, які не містять цукру.

Солодкі напої збільшують ризик карієсу та інших проблем із зубами.

Регулярне споживання цих напоїв може спричинити руйнування зубної емалі та зробити зуби більш сприйнятливими до карієсу.

Навчати дітей здоровому харчуванню

Важливо навчати дітей здоровому харчуванню, щоб вони їли менше цукру.

Розповідаючи дітям про наслідки надмірного споживання цукру, вони можуть розвинути розуміння того, як цукор впливає на їхнє здоров'я. Ви можете дізнатися, що надмірне споживання цукру може призвести до збільшення ваги, карієсу, діабету та інших проблем зі здоров'ям. Це усвідомлення може посилити їхню мотивацію зменшити споживання цукру.

Розуміючи здорове харчування, діти можуть навчитися брати на себе відповідальність за свій раціон і приймати свідомі рішення щодо того, що вони їдять. Навчаючи їх про здорову їжу та переваги збалансованого харчування, вони можуть мати можливість приймати власні рішення та вибирати більш здорові альтернативи.

Завдяки освіті з питань харчування діти вчаться розрізняти здорову їжу від шкідливої. Вони розуміють, що продукти з високим вмістом цукру та низькою поживною цінністю, такі як цукерки та газовані напої, слід розглядати як випадкові ласощі, тоді як здорові продукти, такі як фрукти, овочі, цільні зерна та продукти, багаті білками, становлять основу збалансованої дієти. . Навчання здоровому харчуванню в молодому віці закладає основу здорових харчових звичок на все життя. Діти, яких навчають здоровому харчуванню з самого раннього віку, з віком стають більш здатними приймати зважені рішення щодо свого раціону та підтримувати здорові харчові звички. Навчання здоровому харчуванню є важливим кроком у наданні дітям можливості робити правильний вибір щодо свого раціону та сприяти здоровому способу життя. Важливо, щоб ця інформація була представлена відповідно до віку та привабливою для дітей, щоб діти могли зрозуміти та застосувати її у своєму повсякденному житті.

Ці вказівки є загальними рекомендаціями та можуть відрізнятися залежно від індивідуальних потреб. Може бути корисно поговорити з педіатром або дієтологом, щоб визначити конкретні потреби вашої дитини та потреби в харчуванні.

Джерело: ratzfatz-food.de