

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ



Η ζάχαρη είναι ένα τρόφιμο που μας δίνει κενές θερμίδες δηλαδή μας δίνει θερμίδες χωρίς να μας προσφέρει κάποιο θρεπτικό συστατικό. Δυστυχώς σήμερα τα παιδιά μας καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης είτε μέσω γλυκών είτε κρυμμένη σε τροφές και σε ροφήματα. Η μεγάλη κατανάλωση ζάχαρης οδηγεί σε φλεγμονή και συνδέεται με την εμφάνιση τερηδόνας, παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη και σχετίζεται με την πρόωρη γήρανση.

Για να δούμε πως μπορούμε να μειώσουμε την κατανάλωση ζάχαρης

- ✓ Προσπαθήστε να μειώσετε την προσθήκη ζάχαρης στα ροφήματα και στη παρασκευή φαγητών και γλυκών. Για να δώσετε γεύση χρησιμοποιείτε βανίλια ή κανέλα. Μην παραγνωρίζετε την κρυμμένη ζάχαρη , η οποία μπορεί να υπάρχει σε τροφές όπως οι χυμοί, τα αναψυκτικά, τα φρουτοποτά, τα αρτοσκευάσματα, τα δημητριακά πρωινού, τα σνακ , οι σάλτσες, τα αποξηραμένα φρούτα.
- ✓ Μη ξεχνάτε ότι είστε πρότυπο για τα παιδιά σας. Δεν επιτρέπεται να τρώτε εσείς γλυκά και να τα απαγορεύετε στα παιδιά.
- ✓ Προτιμήστε τις μικρές συσκευασίες γλυκών που περιέχουν μικρότερη ποσότητα ζάχαρης και σοκολάτας ή άλλων γλυκαντικών ουσιών.
- ✓ Να είστε προσεκτικοί με τα δημητριακά που επιλέγετε καθώς η περιεκτικότητά κάποιων από αυτά σε σάκχαρα είναι μεγάλη. Ελέγξτε τη διατροφική τους ετικέτα σε σάκχαρα. Επιλέξτε απλά δημητριακά και νοστιμίστε τα με φρούτα.

- ✓ Αποφύγετε τα τυποποιημένα γεύματα, τις έτοιμες σούπες, σνακ, αρτοσκευάσματα. Προτιμήστε να τα φτιάχνετε μόνοι σας.
- ✓ Προσφέρετε πάντοτε ως πρώτη επιλογή γλυκού στα παιδιά φρούτα ή γλυκά σπιτικά με βάση τα φρούτα και κρατήστε τα όσο γίνεται μακριά από φρουτοποτά, αναψυκτικά, επιδόρπια γιαουρτιού, κομπόσες. Τα παιδιά θα πρέπει να προτιμούν τα φρούτα και να μην καταναλώνουν πάνω από 1 ποτήρι φρέσκου χυμού φρούτων ημερησίως, γιατί ένα ποτήρι φρουτοχυμού έχει περισσότερες θερμίδες και σάκχαρα και λιγότερα θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες από ένα φρούτο.