pacjent.gov.pl

Co zrobić, żeby dziecko nie jadło słodyczy?

Data aktualizacji
2024-07-30

Dziecko poznaje smaki, uczy się, sprawdza, co jest dobre. Bierze przykład z rodziców, dziadków i rodzeństwa. Zdrowe przyzwyczajenia stają się drugą naturą. Warto zatem o nie zadbać od początku życia. Masz na to wpływ już w ciąży i podczas karmienia piersią, czy Twoje dziecko będzie dostawało dobre składniki. Później często będzie naśladowało rówieśników i podążało za modami. Ale nawyki pozostaną. Warto zadbać, aby były jak najlepsze.

Dlaczego dzieci jedzą słodycze

We wczesnym dzieciństwie i okresie dorastania kształtują się nawyki żywieniowe, które później dużo trudniej zmienić na zdrowsze. Dlatego warto od początku uczyć dziecko jeść to, co będzie dla niego najlepsze oraz unikać tego, co może mu szkodzić. Jeśli w domu często jecie warzywa i owoce, to będzie normalne dla Waszego dziecka. Najprawdopodobniej będzie je też jeść w przyszłości.

Zamiast podawać niezdrowe słodycze, możesz robić przekąski z warzyw i owoców. Jeśli dasz dziecku spróbować wielu produktów, stworzysz szansę na to, że ono znajdzie swoje ulubione smaki i nie będzie marudziło przy jedzeniu, a Ty unikniesz problemów karmienia „niejadka”.

Czy da się uchronić dziecko przed jedzeniem słodyczy

Najlepiej jest w pierwszych latach życia wykluczyć całkowicie produkty bogate w cukier. Porozmawiaj o tym z innymi osobami, które mają wpływ na dietę Twojego dziecka: rodziną, dziadkami, opiekunami. Poproś ich o wsparcie. Im dłużej uda się uchronić dziecko przed słodyczami, tym bezpieczniej.

We wspólnym przygotowywaniu posiłków dla rodziny może Ci pomóc portal **Diety NFZ**. Na przykład

plan żywieniowy **Rodzina** pozwoli Ci przygotować wspólne zdrowe posiłki dla Twoich domowników.

Słodycze są wszędzie, ale zadbaj o jakość cukrów

Cukierek, drożdżówka, lizak, ale i wiele napoi zawiera cukier. Nie masz wpływu na każdą sytuację, w której znajduje się Twoje dziecko. To najtrudniejsze wyzwanie dla rodziców, którzy dbają w domu o dietę ograniczają cukry proste, które w nadmiarze są niezdrowe dla dziecka i całej rodziny. Jak zadbać o wartościowe źródła cukrów?

Węglowodany są jednym z podstawowych źródeł energii dla organizmu, w szczególności dla układu nerwowego (mózgu). Dlatego nie może ich zabraknąć w diecie. Jednak zadbaj o to, aby ich głównym źródłem były cukry złożone, które są w pełnoziarnistym pieczywie i makaronach, grubych kaszach.

> **Węglowodany, czyli cukry dzielimy na:**
>
> - **cukry proste – monosacharydy, jednocukry (m.in. glukoza, fruktoza) są szybko trawione i wchłaniane, łatwo przechodzą do krwioobiegu, a jeśli dostarczone w dużej ilości gwałtownie podnoszą stężenie cukru (glukozy) we krwi**
> - **cukry złożone – pojedyncze cząsteczki cukrów połączone wiązaniami w większe cząsteczki – są dłużej trawione bądź oporne na trawienie. Dzięki temu nie powodują gwałtownego wzrostu cukru we krwi. Do cukrów złożonych zalicza się również błonnik.**

Racjonalne podejście do jedzenia słodkości

Słodkie jedzenie warto traktować racjonalnie. Wtedy osiągniesz lepsze efekty.

Słodycze nie powinny być:

- nagrodą za grzeczne zachowanie czy posprzątanie pokoju - wtedy w umyśle dziecka rodzi się sieć powiązań cukru z uczuciem radości i satysfakcji, a to:
  - zwiększa ochotę na częstsze sięganie po słodkie przekąski
  - stwarza ryzyko traktowania słodyczy jak pocieszenia w dorosłym życiu
- traktowane zbyt restrykcyjnie, ponieważ całkowity zakaz:
  - rodzi sprzeciw i przekorę
  - wzbudza atrakcyjność zakazanego owocu
  - pobudza ciekawość.

Słodkie smaki są częścią diety, jednak trzeba traktować rozsądnie i wybierać zdrowsze alternatywy.

Jak zapobiegać jedzeniu słodyczy

Może nie uda się całkowicie wykluczyć cukru z diety dziecka, ale warto uświadamiać je, co jest dla niego dobre, a co nie. Możesz uczyć dziecko racjonalnego jedzenia słodyczy i wybierania lepszych, zdrowszych wersji.

- **Edukuj – warto rozmawiać**. Od najmłodszych lat ucz dziecko poprzez zabawę, które produkty są zdrowe i zawierają cenne składniki odżywcze, a które mogą w nadmiarze zaszkodzić.
- **Dbaj o spójny przekaz i dawaj dobry przykład – buduj swój autorytet** . Raczej nie zadziała pozytywnie rozmowa o szkodliwym działaniu cukru, jeśli masz szufladę pełną słodyczy i z niej korzystają członkowie rodziny. Konsekwentnie wspieraj dzieci w zdrowym jedzeniu.
- **Wprowadzaj słodycze jako alternatywę podwieczorku** – jeśli przez większość dni tygodnia na podwieczorek będą zdrowe owoce z jogurtem, a tylko w niektóre dni domowe ciasteczka, dla dziecka stanie się oczywiste, że jest to alternatywa, a nie wyjątkowy produkt, który zasługuje na szczególną uwagę.
- **Dbaj o to, aby słodycze, które je Twoje dziecko, były jak najwyższej jakości** – domowe ciasto dosłodzone naturalnym miodem czy ciasteczka maślane z mąki orkiszowej przygotowane wspólnie z dzieckiem będą dużo zdrowszą wersją słodyczy niż bogate w szkodliwe tłuszcze trans ciastka ze sklepowej półki. Wspólne pieczenie przyniesie przy tym dużo radości i satysfakcji.
- **Staraj się, aby codzienny jadłospis dziecka był jak najbardziej wartościowy** – jeśli w ciągu dnia w menu pojawią się zdrowe zbilansowane posiłki bogate w witaminy i składniki mineralne, dodatkowa słodka przekąska nie zaszkodzi tak bardzo, jak wtedy, gdy stanie się zamiennikiem dla

całego posiłku.

Z wiekiem trudniej kontrolować, co dziecko je

Dziecko staje się coraz bardziej samodzielne i nie możesz kontrolować jego wszystkich wyborów. Dostaje kieszonkowe, naśladuje rówieśników, ogląda reklamy. I może sięgać po niezdrowe przekąski.

Rozmawiaj o tym, co dla niego zdrowe, jak warto się odżywiać, dlaczego ma to wpływ na rozwój organizmu. Jedzcie razem zdrowsze zamienniki słodyczy, jak:

- owoce
- orzechy i nasiona.

Jeśli dbacie o zdrowe nawyki dziecka, to w wieku nastoletnim będzie Wam dużo łatwiej uchronić go przed złymi wpływami. Bo nawyki pozostają, podobnie jak ulubione smaki, na całe życie.

Przeczytaj także

Otyłość u dzieci – same z niej nie wyrosną

Nadmierna masa ciała w młodym wieku może nieść za sobą poważne konsekwencje zdrowotne w dorosłości. Sprawdź, jak możesz pomóc swojemu dziecku

Cukier w produktach spożywczych

Chcesz zadbać o swoje zdrowie i zrezygnować z cukru? Bądź czujny – cukier jest wszędzie, a nie tylko w ciastach, ciasteczkach, czekoladkach i cukierkach

Karmienie piersią po pierwszym półroczu

W pierwszych 6 miesiącach życia mleko matki całkowicie wystarcza dziecku i nie musisz go niczym uzupełniać. W drugim półroczu nadchodzi czas na rozszerzanie diety i naukę nowych smaków