



Předškoláci a sladkosti

Všichni známe tu nepřekonatelnou chuť na sladké. Tělo nám dává signál, že do sebe potřebuje rychlý přísun energie, cukru. Stejně tak i naše děti z těchto důvodů sahají po sušenkách, slazených limonádách. To, že míváme chuť na sladké, souvisí často s tím, že se špatně stravujeme, trpíme nedostatkem spánku a jsme prostě celkově unaveni.

Nejsou to jen zuby, na kterých se množství cukru podepíše. Následky konzumace sladkostí jdou u dětí ještě dále. Dávno je prokázáno, že sladkosti, cukr ovlivňuje psychiku dětí a má tedy vliv na změny v jejich chování. Děti „závislé“ na cukru se často projevují neklidem, poruchami soustředění. Dnes roste i počet dětí trpících obezitou a diabetem.

Co se v mládí naučíš...

Určitě platí staré, ale dobře známé pořekadlo. Sladkosti zařazujte do jídelníčku dětí co nejpozději. Nedávejte dětem sladkosti automaticky, aktivně je nenabízejte. Tak si na ně nebudou navykat. Příkladem takové praxe může být naše mateřská škola Semínko, ve které se snažíme učit děti zdravému životnímu stylu, za což škola obdržela certifikát Skutečně zdravá škola. Sladkosti ve smyslu bonbóny, lízátká a různé cukrovinky jsou u nás ve školce zakázané. Děti je z výživového hlediska nepotřebují. Dětem se v prostorech školky sladkosti nepodávají a rodiče o tom informujeme už při nástupu do školky – máme to zakotveno přímo ve školním řádu. To se týká i dětských oslav narozenin, rodičům to připomínáme na třídních schůzkách a dáváme jim tipy na „zdravé mlsání“. Žádáme je, aby s dětmi raději doma něco zdravého upekli nebo přinesli pro děti sušené či čerstvé ovoce, oříšky ... Jedna maminka na oslavu svého syna vytvořila např. úžasnou květinu z čerstvého ovoce a děti byly nadšené. Stejně tak upozorňujeme rodiče, aby dětem nedávali sladkosti na výlety. Učitelé mají s sebou vždy oříšky, rozinky či jiné sušené ovoce.

Jak na děti

Sladkosti dětem jednoduše nerozmluvíte. Určitě záleží na věku. Malým dětem, kolem pátého

roku máte ještě šanci vysvětlit, že sladké nedělá dobře bříšku, a že si společně připravíte něco lepšího. Důležité, jako u všeho ostatního, je určitě jít příkladem. Nemá smysl dětem zakazovat čokoládu a sami ji ukusovat.

Ostatně i toto pravidlo platí ve školce Semínko. Ani zaměstnanci naší školky před dětmi žádné sladkosti nekonzumují, jsme si vědomi, že pro děti jsme vzorem. Sladkou chuť u dětí neupřednostňujeme.

Sladkosti jednoduše naprosto vyřadte z vašeho jídelníčku, ale hlavně i z celé domácnosti. Zamyslete se i nad tím, jak dětem sladkosti dopřáváte. Dostávají děti sladkosti „pouze“ za odměnu? I na to pozor. Dítě si tak navykne dostávat sladkost jako odměnu nebo „bolestné“ a chápe to jako něco naprosto pozitivního a automatického.

Zdravé sladkosti

Sladkých, ale přesto zdravých alternativ se dnes, v době BIO trendu, nabízí hned několik. Ke snídani například různé druhy kaší (obilné, pohankové, rýžové ...) sypané třeba rozinkami či oříšky. Ke svačině pak třeba různé ovocné koláče, celozrnné záviwy či sušenky, bílý jogurt s čerstvým ovocem nebo ovocné pyré bez přidaného cukru. Velkým hitem jsou dnes i různá smoothie připravovaná z čerstvého ovoce.

V naší školce Semínko se o náhradu cukru snažíme také. Náhradou sladkostí je určitě ovoce, jak čerstvé, tak sušené, podáváme dětem i ovocné pyré. Kaše sladíme bio sirupy (datlový, javorový), sušeným ovocem nebo je oblíbenou kombinací med se skořicí. Když dětem nabízíme ovocné pomazánky (džemy), jsou převážně nepříslazované a s vysokým obsahem ovoce.



Dětem dopřejeme ke svačině i moučník, jedná se však o čerstvě upečený, necukrovaný a bez různých polev – např. domácí perník s jablky, vícezrnný jablečný řez s ovesnými vločkami, mrkvový koláč aj. Sladký oběd máme maximálně jednou za měsíc, ale i tak se jedná o zdravější variantu – např. špaldové lívance s javorovým sirupem. I pro pitný režim platí pravidlo bez cukru. Podáváme pouze neslazené ovocné a bylinné čaje, bio mošty ředíme čistou vodou v poměru 1:1. Rovněž obilné nápoje, které jsou dnes často vyhledávanou alternativou k mléku, chutnají sladce. Jako sladidlo volte například přírodní včelí med.

Když to jinak nejde

Nic se nemá přehánět a bylo by i škoda děti připravovat o další nové chutě. Navíc dítě nebude žít v bublině, izolované od ostatních dětí. Později ve škole uvidí svačiny u ostatních dětí, ochutná a díky tomu se pak doma bude více dožadovat nových sladkostí. Proto občas můžete dopřát ratolestem sladkost, ovšem vždy si přečtěte složení a berte v potaz, že je důležitější kvalita než kvantita. Volte raději dražší čokoládu s vysokým podílem kakaa než levnější a třeba pro dítě lépe vypadající cukrovinku. ■

Bc. Iveta Garciová
vedoucí školní jídelny Mateřské školy
Semínko v Toulcově dvoře