

The screenshot shows the website for KIDS&Co. with a navigation bar at the top containing links for 'Jakość KIDS&Co.', 'O nas', 'Nasze placówki', 'Cennik', 'Zerówka', 'Aktualności', 'Kariera', 'Skontaktuj się z nami', and 'EN'. The main content area features the heading 'Eat well, stay healthy' and a paragraph: 'Wyszczałcenie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowie dziecka jest naszym priorytetem, dlatego w KIDS&Co. skupiamy się na przyzwyczajaniu dzieci do dokonywania zdrowych wyborów.' Below this is another paragraph: 'Nasze menu jest zbilansowane i dostosowane do dziennych potrzeb młodego organizmu, a codzienne posiłki są komponowane tak, aby zapewnić dzieciom energię na cały dzień i przywrócić równowagę na poziomie ciała i umysłu.' To the right of the text is a flower-shaped diagram with six petals, each containing an icon and a label: 'Dieta standardowa' (top), 'Dieta wegetariańska' (top-right), 'Dieta bez jajek i mleka' (bottom-right), 'Dieta bez glutenu' (bottom-left), 'Dieta zalecana przez lekarza' (left), and 'Dieta zalecana przez lekarza' (top-left).

Mgr Agnieszka Danielewicz, dietetyk,  
edukator społeczny w cukrzycy, specjalista żywienia  
dzieci

Dlaczego się (my) martwimy, a dzieci wypatrują smakołyków?



- **Otyłość.**

*Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) alarmuje o wzroście nadwagi i otyłości w przedziale wiekowym 5-18 lat z 4% do 18% w ciągu ostatnich czterech dekad (3,5% na każde 10 lat)*

*Otyłe dzieci są bardziej narażone na pozostanie w nadwadze i otyłości **jako dorośli** o 5% niż ich rówieśnik z należną masą ciała.*

*Na wzrosty wagi ciała i w konsekwencji rozwój nadwagi i otyłości u dzieci wskazuje się nieodpowiednią dietę – nadmierną ilość kilokalorii energii w stosunku do potrzeb odpowiednich dla wieku dziecka. Oferowanie dzieciom żywności wysoko przetworzonej **bogatej w cukier (1)**, sól oraz tłuszcze.*

*Dzieci dorastające w domach w których promuje się zdrowy styl życia, buduje się dobrą relację z jedzeniem, ustala akceptowalne zasady – **mogą być mniej narażone na rozwój otyłości wynikającej z nadmiaru poboru energii z pożywienia i napojów. Ale, czy to tylko (aż) to?***



Rysunek na podstawie Kostka.M, Wędołowaka Z. "Rozgryzione". Przewodnik po żywieniu dzieci



(brak) edukacja żywieniowa



- **Próchnica.**

„małe robaczki”, „paproszki” ....

„Próchnica zębów mlecznych i stałych u dzieci oraz młodzieży jest powszechnym problemem na całym świecie, a Polska, jak wynika z prowadzonych badań epidemiologicznych, należy do krajów o jej wysokiej **zapadalności i intensywności**. Szczególnie niepokojący jest fakt, że choroba próchnicowa pojawia się już w najwcześniejszym okresie życia i dotyczy najmłodszych dzieci w wieku **żłobkowym i przedszkolnym**”.

W 2012-2015 według danych Ministerstwa Zdrowia **co drugi trzylatek** w Polsce miał **próchnicę**.

Wśród 6-latków zepsute zęby miało **nawet 85% dzieci**.

Rok 2022 wskazuje, iż już ponad 50 proc. dzieci w wieku 3 lat ma zęby dotknięte ubytkami próchnicowymi.

Z badań ankietowych wynika, że w Polsce ponad 60 proc. rodziców dzieci w wieku do 3 lat nie było z dzieckiem u stomatologa, a pierwsza wizyta związana była z **sytuacją nagłą, bólową lub urazem zębów**.

Jak donoszą badania, dzieci z ubytkami próchnicowymi **w uzębieniu mlecznym są ponad czterokrotnie bardziej** narażone na wystąpienie próchnicy w **zębach stałych** i jej bardziej agresywny przebieg niż dzieci zdrowe.



- **Próchnica.**

„małe robaczki”, „paproszki” ....

Próchnica u dziecka powstaje wtedy, gdy procesy **demineralizacji przeważają nad procesami remineralizacji**. Taka sytuacja dzieje się najczęściej, gdy zaniedbujemy higienę jamy ustnej dziecka. **Brak higieny lub niedokładne mycie zębów** sprzyja odkładaniu się płytki nazębnej i namnażaniu bakterii próchnicotwórczych

### Próchnica butelkowa (kwitnąca) – czy to w ogóle możliwe?

Pojawia się ona u kilkulatek, które regularnie i często piją z butelki lub z kubków-niekapków płyny bogate w **węglowodany proste (2)** (na przykład słodkie herbatki, soki, kaszki – tubki?).

**Dlatego zaleca się**, aby jak najkrócej karmić dziecko butelką, a zamiast tego uczyć je picia z otwartego kubeczka i jedzenia łyżeczką.



- **Próchnica.**

„małe robaczki”, „paproszki” ....

### Czy cukier z diety stałej ma wpływ na rozwój próchnicy?

Głównym źródłem pożywienia dla tych bakterii są **cukry proste (3)**, pozyskiwane z resztek jedzenia, zalegającego na zębach.

Produkty kleiste, lepkie zawierające cukier prosty **łatwiej osadzają się na zębach**, zapoczątkowując w ten sposób rozwój próchnicy. Im dłużej tego rodzaju pokarmy zalegają na zębach mlecznych, tym gorzej.



(nie) Słodkie kłamstewka dorosłych.

„Nie mów mamie, że Ci dałam”

„Dziadkowie są od rozpieszczania, rodzice od wychowania”.

„Mi w dzieciństwie tego brakowało, niech moje wnuki to mają- nie będę żałować”.

„Zjesz deser –nie dziękuję; To Ci nałożę”.

„Na deser jest drugi żołądek”.



Zastanówmy się czego uczy się dziecko podczas takich postaw i komunikacji?





Bez cukru.

Bez dodatku cukru.

Bez cukrów oraz substancji  
słodzących.

Termin	Definicja
Cukry	węglowodany proste – nazwa biochemiczna powszechnie używana w celu opisania mono- i disacharydów w żywności (m.in. glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza)
Cukier	określenie sacharozy
Cukry „wolne” (ang. free sugars)	monosacharydy i disacharydy dodane do żywności i napojów przez producenta, kucharza lub konsumenta w trakcie produkcji, przetwarzania i przygotowywania potraw i napojów oraz cukry naturalnie występujące w miodzie, syropie, sokach owocowych i koncentratkach soku owocowego
Cukry dodane (ang. added sugars)	monosacharydy i disacharydy (sacharoza, fruktoza, glukoza, hydrolizaty skrobi np. syrop glukozowy, fruktozowy i inne wyizolowane cukry) dodane do żywności podczas jej wytwarzania i produkcji

\* Czy to oznacza:

- bez energii?
- bez kalorii?

## I jeszcze jedna definicja.

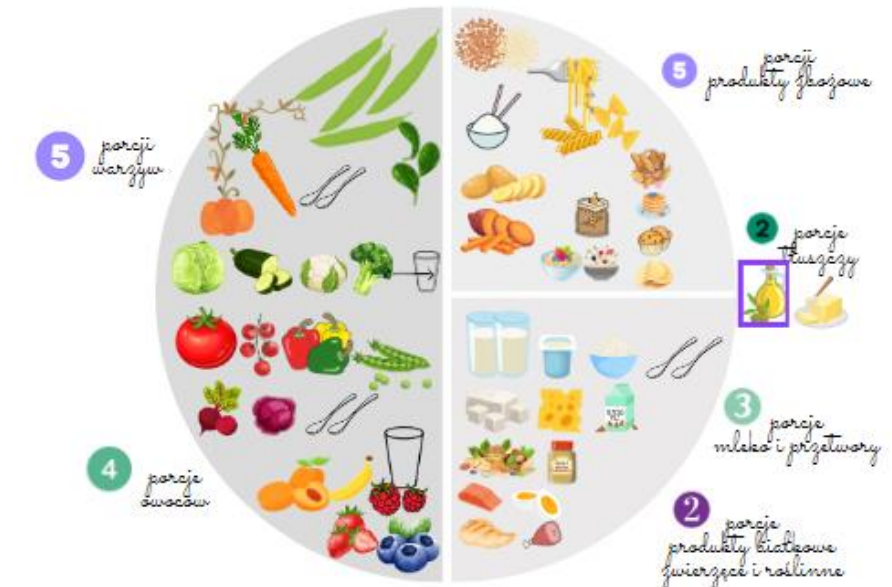
- Pojęcie „cukry” obejmuje zarówno monosacharydy i disacharydy, gdyż ich działanie w organizmie jest zbliżone i różni się od działania węglowodanów złożonych, które są wolniej trawione bądź odporne na trawienie.
- Termin „węglowodany proste” lub „cukry proste” **często dotyczy monosacharydów i disacharydów**, mimo, że pod względem budowy chemicznej disacharydy należą do węglowodanów złożonych.

Podział węglowodanów	Grupa	Przykłady
Proste	monosacharydy (jednocukry)	ryboza, arabinoza, glukoza, fruktoza, galaktoza, mannoza
Złożone	disacharydy (dwucukry – zawierają 2 cząsteczki monosacharydów)	sacharoza, laktoza, maltoza, trehaloza
	oligosacharydy (zawierają od 3 do 10 cząsteczek monosacharydów)	melezytoza, rafinoza, stachioza, maltodekstryny, fruktooligosacharydy, galaktooligosacharydy, polidekstroza, odporne dekstryny, galaktozydy
	polisacharydy (zawierają wiele cząsteczek monosacharydów)	polisacharydy skrobiowe (skrobia, skrobia modyfikowana, skrobia oporna, inulina) i nieskrobiowe (celuloza, hemicelulozy, pektyny, hydrokoloidy, np. gумы)

Węglowodany w żywności występują w postaci wolnej (naturalnie występujące w produkcie) lub w postaci przetworzonej (rafinowane, poddane obróbce technologicznej).

Głównym źródłem węglowodanów w diecie są:

- produkty zbożowe: mąka, pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki śniadaniowe (skrobia),
- owoce (glukoza, fruktoza, sacharoza),
- warzywa (glukoza, fruktoza, sacharoza, skrobia),
- ziemniaki, bataty (skrobia),
- nasiona roślin strączkowych (skrobia),
- mleko i przetwory mleczne (laktoza),
- soki owocowe i warzywne (glukoza, fruktoza, sacharoza),
- miód pszczeły (glukoza, fruktoza),
- słodzone napoje (sacharoza),
- słodycze i wyroby cukiernicze (sacharoza, skrobia),
- cukier rafinowany (sacharoza).





rys. Podział węglowodanów/ Adobe Stock, trinset

### Normy na węglowodany dla dzieci od 1. do 3. roku życia:

- **dzienne zapotrzebowanie na węglowodany – nie mniej niż 130 g,**
- **zalecany poziom węglowodanów w diecie – 45-65% energii.**

### Źródłem węglowodanów w tym okresie powinny być:

- warzywa, owoce, produkty zbożowe (w tym pełnoziarniste pieczywo oraz różne rodzaje płatków zbożowych, kasz i ryżu), nasiona roślin strączkowych, mleko i przetwory mleczne, ewentualnie mleko matki lub specjalne mleka modyfikowane.

### Normy na węglowodany dla dzieci od 4. roku życia i młodzieży:

- **dzienne zapotrzebowanie na węglowodany – nie mniej niż 130 g,**
- **zalecany poziom węglowodanów w diecie – 45-65% energii.**

### Źródłem węglowodanów w tym okresie powinny być:

- warzywa, owoce, produkty zbożowe (w tym pełnoziarniste pieczywo oraz różne rodzaje płatków zbożowych, kasz i ryżu), nasiona roślin strączkowych, mleko i przetwory mleczne.

W tym udział energii z cukrów nie więcej niż 10%

25g / dziennie przy diecie 1000kcal

5 łyżeczek po 5g

35g / dziennie przy diecie 1400 kcal

7 łyżeczek po 5g

*Uwzględniając cukry:  
z miodu, dżemu, soku, cukru dodanego*

- Cukier występuje w produktach w różnej postaci. **Nie jest grupą JEDNORODĄ.**
- **Różnią się budową chemiczną, tempem wchłaniania, właściwościami fizykochemicznymi, tempem zwiększania poziomu glukozy we krwi.**
- Producenci żywności zgodnie z zapisami prawa, zobowiązani są do udzielania podstawowych informacji dotyczących produkowanego przez nich wyrobu.
- Funkcja informacyjna, jaką pełnią oznaczenia są więc źródłem informacji o produkcie.
- Oznaczenie na etykiecie jest po wyrazie SKŁADNIKI: WARTOŚĆ WSADU MALEJĄCA



### NIE ZAWIERA CUKRÓW .

Oświadczenie, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera **nie więcej niż 0,5 g cukrów na 100 g** lub 100 ml.

### NISKA ZAWARTOŚĆ CUKRÓW

Oświadczenie, może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera **nie więcej niż 5 g cukrów na 100 g** dla produktów stałych lub 2,5 g cukrów na 100 ml dla produktów płynnych.

### BEZ DODATKU CUKRÓW

Oświadczenie, może być stosowane tylko wówczas, gdy **produkt nie zawiera żadnych dodanych cukrów prostych, dwucukrów ani żadnych innych środków spożywczych zastosowanych ze względu na ich właściwości słodzące**. Jeżeli **cukry występują naturalnie w środku spożywczym**, na etykiecie powinna się również znaleźć następująca informacja: **ZAWIERA NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE CUKRY**.

### O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI CUKRÓW

Oświadczenie, może mieć taki sam sens dla konsumenta, może być stosowane tylko wówczas, gdy obniżenie zawartości wynosi co najmniej 30% w porównaniu z podobnym produktem.



1. Nazwa **CUKIER** – odnosi się do cukru wytworzonego z buraka cukrowego lub trzciny cukrowej.
2. Nazywamy go **sacharozą**.
3. Sacharozą jest – dwu-cukrem zbudowanym z 2 cząsteczek cukrów prostych: glukoza+fruktoza.
4. **Cukier** kupujemy na kilogramy, w kostkach oraz w produktach jako cukier **DODANY**.
5. **Cukier** biały ma tyle samo wartości energetycznej co cukier brązowy 1g = 4 kcal.

### OZNACZENIE:

**BEZ CUKRU** – oznacza, że w procesie wytwarzania żywności producent nie dodał **CUKRU** (białego, brązowego), ale czy to wszystko???



## Przykłady oznaczeń na etykiecie. Co jest czym.



### Cechy

zero dodanego cukru

z sokiem owocowym

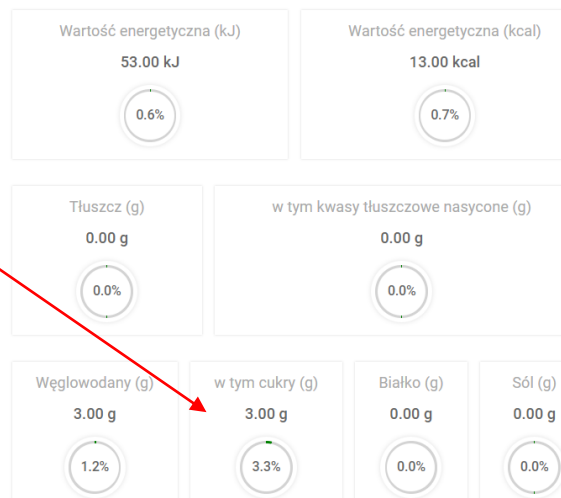
korek niekapek

orzeźwij się!

bez dodatku cukru, konserwantów, barwników

Polska Marka

### Wartości odżywcze



100ml = 3g 0,75 łyżeczki  
500ml = 15g – 3 łyżeczki

### Wartości odżywcze:

#### W 100 ml:

- energia 189 kJ / 45 kcal
- tłuszcz 0,1 g w tym kwasy nasycone 0,03 g
- węglowodany 9,9 g w tym cukry 9,5 g
- błonnik 1,1 g
- białko 0,4 g
- sól 0,05 g
- witamina C 24 mg / 30%\*
- witamina A 240 µg / 30%\*



Sok z **owoców** i marchwi 100% częściowo z soku zagęszczonego z dodatkiem witaminy C. Przecierowy, pasteryzowany. Bez dodatku cukru. Zawiera naturalnie występujące cukry.

100ml = 9,5g - 2 łyżeczki  
200ml = 19g - 4 łyżeczki

## Przykłady oznaczeń na etykiecie. Co jest czym.



Energia	172kJ/41kcal
Tłuszcz	0,5g
w tym kwasy nasycone	0,3g
Węglowodany	6,0g
w tym cukry	5,7g
Białko	3,0g

mleko odtłuszczone, przecier bananowy 4 %, sok jabłkowy zagęszczony 1,8 %, serwatka w proszku (z mleka) o obniżonej zawartości białka, przecier jabłkowy 1,5 %, czereśnie 1,2 %, śmietanka, błonnik cytrusowy, naturalne aromaty, żywe kultury bakterii: jogurtowe

100ml = 5,7g - 1 łyżeczka

### **BEZ DODATKÓW CUKRÓW:**

Oznacza żywność bez żadnego **dodatku monosacharydów, disacharydów** oraz żadnego dodatku środków spożywczych zawierających mono i di-sacharydy, czyli BEZ:

- Glukozy
- Fruktozy
- Sacharoza
- Syropów takich jak glukozowy, glukozowo fruktozowy, kurydziany
- Miodu.

Czytając etykietę po wyrazie SKŁADNIKI nie może być żadnej z ww.

## Przykłady oznaczeń na etykiecie. Co jest czym.



Składniki: Płatki zbożowe z pełnego ziarna 76,6% (pszenne, ryżowe), suszone owoce 18,6% w zmiennych proporcjach [rodzynki (rodzynki, olej bawełniany, lub/i olej słonecznikowy, lub/i olej rzepakowy), daktyle (daktyle, mąka ryżowa)], zagęszczone soki owocowe 3% (jabłkowy, wiśniowy), liofilizowane owoce 0,6% w zmiennych proporcjach (malina, truskawka, wiśnia), sól morską, ekstrakt słodki jęczmienny, aromat naturalny.

Wartość odżywcza w 100g produktu

Węglowodany 64 g

- w tym cukry 15 g = trzy łyżeczki cukru

15g = 3 łyżeczki cukru



Składniki: Mąka pszenna, pełnoziarniste płatki owsiane 26%, owoce suszone 21,5% [rodzynki: rodzynki, olej kokosowy; daktyle (daktyle, mąka ryżowa), żurawina suszona z sokiem z ananasa 5% (żurawina, syrop z ananasa, koncentrat soku z ananasa, olej słonecznikowy)], olej słonecznikowy, inulina, skoncentrowany sok jabłkowy, substancje spulchniające: węglany sodu (soda oczyszczona); aromat.

Wartość odżywcza w 100 g produktu

Węglowodany 57 g

- w tym cukry 24 g

2 ciastka = 1 łyżeczka cukru

2 szt. = 1 łyżeczka cukru

---

## BEZ DODATKÓW SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH

1. E420 Sorbitole
2. E421 Mannitol
3. E950 Acesulfam K
4. E951 Aspartam
5. E952 Cyklaminiany
6. E953 Izomalt
7. E954 Sacharyny
8. E955 Sukraloza
9. E957 Tamatyna
10. ...

## Cały ten cukier. Czy w mleku jest cukier?

1. Inny dwu-cukier, to np. **LAKTOZA**.
2. Laktoza, to cukier **MLECZNY**, występujący w mleku mamy oraz MLEKU pochodzenia zwierzęcego.
3. Laktoza składa się z tak jak sacharoza, z 2 cząsteczek cukru prostego GLUKOZA + GALAKTOZA.

100g = 12g cukru – 2,5 łyżeczki cukru.



### SKŁAD

Składniki: twaróg odtłuszczony, śmietanka, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony.



Węglowodany 4,0 g

w tym cukry\* 4,0 g



100g = 4g cukru / 0,75 łyżeczki

Węglowodany 12.8 g

w tym cukry 11.6 g

Białko 5.3 g

Sól 0.08 g

## Cały ten cukier. Czy w owocach jest cukier?

Tak, nazywa się **FRUKTOZA**.

100g:

produkt	cukry [g]	fruktoza [g]	glukoza [g]	sacharoza [g]	skrobia [g]	wit. C [mg]
jabłko	21.0	10.8	4.0	6.2	0.6	18.4
pomarańcza	8.7	2.5	2.3	3.9	0.0	49.0
truskawki	6.2	2.4	2.4	1.4	0.0	66.0
arbuz	7.6	3.4	1.8	2.4	0.0	10.0
pomelo (pomarańcza olbrzymia)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	61.0
czarne jagody	6.5	3.2	2.9	0.4	0.1	14.7
ananas	11.3	1.6	1.9	7.8	0.0	15.0

produkt	cukry [g]	fruktoza [g]	glukoza [g]	sacharoza [g]	skrobia [g]	wit. C [mg]
ziemniaki	0.8	0.3	0.3	0.2	15.3	19.7
batat (patat)	4.2	0.7	1.0	2.5	12.7	2.4
kukurydza żółta, kolby	6.3	1.9	3.4	0.9	5.7	6.8
burak	6.9	0.2	0.2	6.5	0.1	10.0
marchew	5.0	1.4	1.6	2.0	0.3	3.4
soczewica, zielona	1.4	0.0	0.0	0.0	36.4	0.5





## Dzieci w Polsce zjadają 19 łyżeczek cukru dziennie!



Nadmiar cukru powoduje negatywne skutki zdrowotne szczególnie u dzieci – poczynając od próchnicy zębów, problemów z koncentracją i zapamiętywaniem, poprzez otyłość, która przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 2, chorób serca oraz różnego typu nowotworów, w tym przełyku, raka jelita grubego, nerki, trzustki czy macicy.

Aby uniknąć nadmiaru cukru przed spożyciem produktów należy czytać zamieszczone na nich etykiety, poczynając od analizy składu i tabeli wartości odżywczych, w której uwzględnione są węglowodany, w tym cukier. Pamiętać należy, że produkty na których cukier znajduje się na samym początku składu na etykiecie zawierają go dużo. Cukier prosty może występować pod różnymi nazwami: sacharoza, fruktoza, glukoza, laktoza, galaktoza, maltoza czy dekstroza. Pojawia się w formie syropów: fruktozowego, glukozy-fruktozowego, klonowego, trzcinowego, daktylowego, ryżowego, sorgowego, słodowego, kukurydzianego, z agawy, miodu, karmelu czy melasy. Dodawany



**woda o smaku truskawki**  
mała butelka 500ml =  
23 g cukru ~ 5 łyżeczek



**jogurt truskawkowy**  
mały kubek 150 g =  
20 g cukru ~ 4 łyżeczki



**czekoladowe kulki**  
1 porcja 50 g (szklanka) =  
14 g cukru ~ 3 łyżeczki

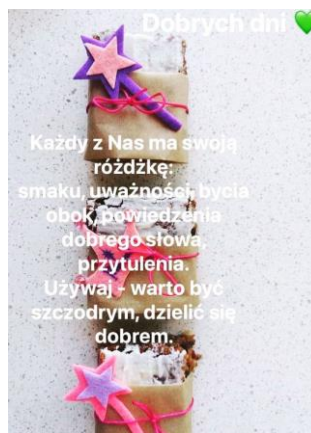


**ciastka owsiane**  
3 szt. 43 g =  
10,5 g cukru ~ 2 łyżeczki

- Pamiętaj, że zawartość węglowodanów w produktach spożywczych różni się w zależności od użytego surowca, metody jego pozyskiwania czy stopnia przetworzenia.
- Zwróć uwagę na następujące informacje podane na etykiecie:
  - całkowitą zawartość węglowodanów w 100 g produktu (na etykiecie oznaczone jako „węglowodany”),
  - zawartość węglowodanów w 1 porcji produktu (sprawdź ilość jaka przypada na **1 porcję** rekomendowaną przez producenta).
  - Jeśli zawartość „węglowodanów” i „cukrów” jest zbliżona, oznacza to, że w produkcie znajduje się duża ilość dodanej **sacharozy** (cukru białego) lub jej zamienników.
- Nie zapominaj o sprawdzeniu zawartości cukrów prostych w produkcie (na etykiecie oznaczone jako „w tym cukry”). W produktach przetworzonych ilość ta może być wysoka za sprawą dodatku cukru lub syropów glukozowo-fruktozowych – koniecznie przeczytaj uważnie skład.

## Kilka dobrych praktyk na codzienne wyzwania w duchu „Rozgryzionych” Marta Kostka i Zuzanna Wądołowska

- Różnorodnie – talerz z owocami, warzywami i kostką czekolady.
- Różnorodnie – to również, wczoraj jedliśmy lody, dziś sięgnijmy po owoce.
- Z umiarem – nie musisz jeść do końca, możesz zostawić, czy czujesz w brzuszku miejsce na to?
- Z uważnością na innych – Maciek, kiedy wróci ze szkoły będzie chciał skosztować tych ciastek, chciałabym zostawić dla niego to ciastko.
- Strukturalnie – rozumiem, że masz ochotę. Włączmy to do obiadu, nie jedz więcej proszę, za 20 minut jest obiad, chciałbym być miała nie niego apetyt.
- 3 czy 5 cukierków po obiedzie położyć przy owocach na podwieczorek?



- Warzywa i owoce GRYZIEMY .
- Jogurty owocowe – to połączenie jogurtu i owocu.
- Musy, tubki – niech nie zastępują porcji owocu. (zbyt często).
- Woda –to woda.
- Lemoniadę – możesz zrobić sam, kupując wybierz czytając etykietę.
- Na wyjątkowe okazje „Stwórz WYBÓR” słodki kontra różny.
- Pamiętaj można dać dziecku batonik (od czasu do czasu), to jest oki – ale można też dać go pół plus owoc.
- Daj przykład.
- Ustal zasady – realne.
- Uśmiechaj się i bądź aktywny.



[www.instituteligo](http://www.instituteligo)

Dziękuję za uwagę.

