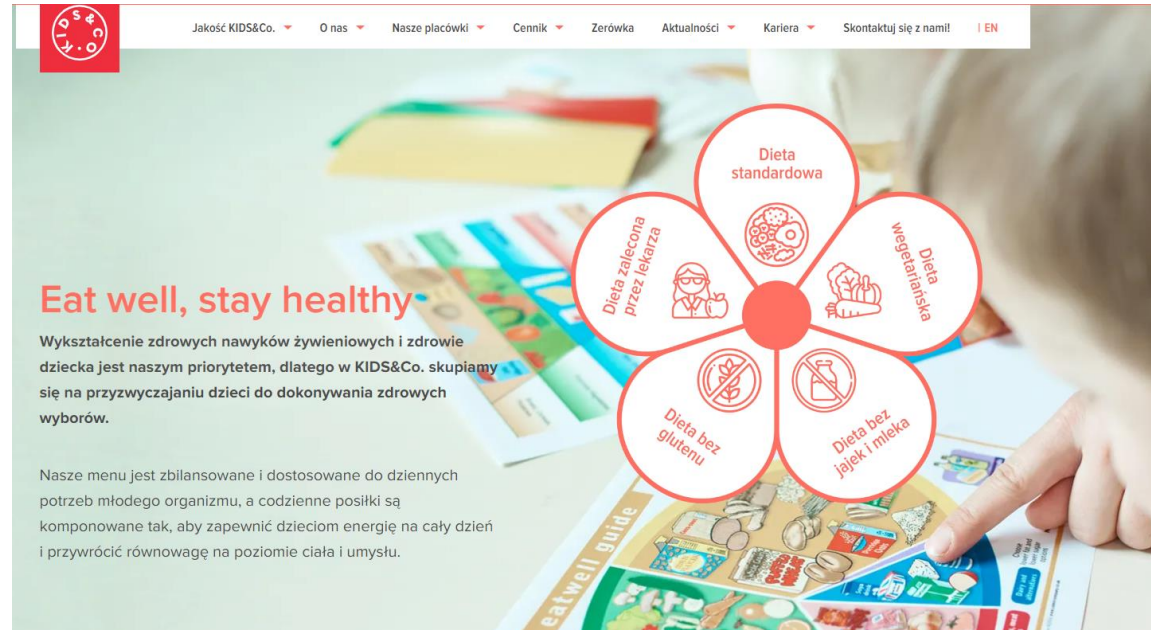


## Dlaczego ograniczamy cukier w posiłkach w żłobku i w przedszkolu? Jak zmniejszyć ilość cukru w diecie dziecka?



The screenshot shows the website for KIDS&Co. with a navigation menu at the top: Jakość KIDS&Co., O nas, Nasze placówki, Cennik, Zerówka, Aktualności, Kariera, Skontaktuj się z nami!, and EN. The main content area features a large image of a child's hands pointing at a colorful 'eatwell guide' chart. Overlaid on this image is a red flower-shaped diagram with six petals, each containing an icon and a label for a diet type: '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).

**Eat well, stay healthy**

Wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowie dziecka jest naszym priorytetem, dlatego w KIDS&Co. skupiamy się na przyzwyczajaniu dzieci do dokonywania zdrowych wyborów.

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.

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

Dziecko naturalnie wykazuje preferencje smaku słodkiego, aby akceptować naturalny pokarm matki, który dzięki obecności **laktozy (cukru mlecznego)** jest lekko słodki.

Co ciekawe, z badań wynika, że akceptacja smaku słodkiego widoczna jest u wszystkich niemowląt.

LP	SKŁADNIKI	CEL	ŚR. NA DZIEŃ
1	energia [kcal]	3400	72.0
2	białko [g]	51	1.3
3	tłuszcz [g]	66	4.3
4	węglow. og. [g]	663	7.0
5	węglow. przysw. [g]	638	7.0
6	błonnik [g]	25.0	0.0
7	białko roślin. [g]	-	0.0
8	białko zw. [g]	-	1.3
9	cukry [g]	85.0	7.0
10	fruktoza [g]	-	0.0
11	galaktoza [g]	-	0.0
12	glukoza [g]	-	0.0
13	laktoza [g]	-	7.0

100 ml mleka mamy, zawiera 7g **LAKTOZY**



W mlekach modyfikowanych, producenci starają się wytworzyć mleka modyfikowane o maksymalnie zbliżonej strukturze i wartości odżywczej jak mleko mamy, w tym uwzględniają zawartość min laktozy.

Mleka modyfikowane trafiające na rynek muszą spełniać normy zgodne z przepisami prawnymi i dostarczać dzieciom wszystkich niezbędnych substancji.

LP	SKŁADNIKI	CEL	ŚR. NA DZIEŃ	ŚR. % REALIZACJI	ILE BRAKUJE / ILE ZA DUŻO	ZESTAW 1	ZESTAW 2	ZESTAW 3
1	energia [kcal]	3400	61.4	1.8	3338.6	59.4	66.3	58.7
2	białko [g]	51	1.3	2.5	49.8	1.2	1.3	1.4
3	tłuszcz [g]	66	3.2	4.9	62.8	3.0	3.6	3.0
4	węglow. og. [g]	663	7.1	1.1	655.8	7.1	7.4	6.7
5	węglow. przysw. [g]	638	6.6	1.0	631.3	6.7	7.0	6.2
6	błonnik [g]	25.0	0.4	1.7	24.6	0.4	0.4	0.5
7	białko roślin. [g]	-	0.0	-	-	0.0	0.0	0.0
8	białko zw. [g]	-	0.0	-	-	0.0	0.0	0.0
9	cukry [g]	85.0	5.6	6.5	79.4	6.6	7.0	3.1
10	fruktoza [g]	-	0.0	-	-	0.0	0.0	0.0
11	galaktoza [g]	-	0.0	-	-	0.0	0.0	0.0
12	glukoza [g]	-	0.0	-	-	0.0	0.0	0.0
13	laktoza [g]	-	5.4	-	-	6.6	7.0	2.5



Preferencja do smaku słodkiego jest co prawda wrodzona, ale wczesne doświadczenia, zarówno w życiu płodowym oraz w okresie niemowlęcym mogą **modyfikować nasze wybory**.

**Wczesne doświadczenia** wpływają na ukształtowanie się **WZORCÓW ŻYWIENIOWYCH** – jest to element modyfikowalny, mający wpływ na stan odżywienia dziecka w kolejnych latach.

**Które z doświadczeń, mogą wpływać na wzorce żywieniowe we wczesnym dzieciństwie?: (wybrane)**

### **RELACJA; EMOCJE;**

Sposób karmienia przez opiekunów.

**Pierwsze doświadczenia sensoryczne.**

Współwystępowanie chorób, przebieg chorób.

Samoregulacja.

### **DOŚWIADCZENIA; WZORCE**

**Model rozszerzania diety.**

Nawyki i rutyna domowa.

Wiedza i uważność.

Samoregulacja.

**Cukier** to substancja otrzymywana zwykle z buraka cukrowego lub trzciny cukrowej. Kiedy czytamy cukier = wiemy, że to cukier „z cukiernicy”.

Dodawany jest do wielu rodzajów produktów spożywczych:

napojów, sosów (np. do keczupu), płatków śniadaniowych, dżemów, jogurtów, serków homogenizowanych oraz oczywiście do słodczy.

Na rynku istnieje bardzo dużo wyrobów, które nie mają w swoim składzie sacharozy, ale inne rodzaje cukru, takie jak:

fruktoza, syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, miód czy maltoza – **co nie oznacza, że są bez cukru (energii)**



## Składniki

Cukier, inulina, ekstrakt z owoców (hibiskus, dzika róża) 3,2%, maltodekstryna, koncentrat soku z owoców (jabłko, malina) 0,4%.

100 g granulatu zawiera:

- wartość energetyczna 1638 kJ/386 kcal,
- tłuszcz <0,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <0,1 g; węglowodany 94,4 g, w tym cukry 85,4 g; białko 3,7 g; sól <0,2 g; sól 0,02 g\*, sól 6 mg.

100 ml herbatki (3,75 g granulatu + 100 ml wody) zawiera:

- wartość energetyczna 61 kJ/14 kcal,
- tłuszcz <0,0 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <0,0 g; węglowodany 3,5 g, w tym cukry 3,2 g; białko <0,0 g; sól <0,00 g, sól 0,2 mg.

\*zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie występującego sodu



## Składniki

HiPP Owoce i Jogurt Bio, truskawki i maliny z jogurtem – skład

Owoce\*\* 38% (jabłka\*\* 25%, truskawki\*\* 11%, maliny\*\* 2%), jogurt\*\* 35% (z mleka\*\*), woda, skrobia ryżowa\*\*, sok marchwiowy\*\* z soku zagęszczonego, mąka ryżowa\*\*, regulator kwasowości: węglan wapnia, przeciwutleniacz: kwas L-askorbinowy.

100 g produktu zawiera:

- wartość energetyczna: 252 kJ/ 60 kcal,
- tłuszcz 1,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 0,8 g, węglowodany 10,1 g w tym cukry 5,1 g, białko 1,5 g, sól\*\*\* 0,08 g, sól 0,03 g,
- wapń 60 mg (15%)\*\*\*\*.

\*\*z rolnictwa ekologicznego

\*\*\*zawartość soli wynika wyłącznie z naturalnej zawartości sodu

\*\*\*\*RWS - Referencyjna Wartość Spożycia





Mąka ryżowa 45,8%, odtłuszczone mleko w proszku 22,4%, odmineralizowana serwatka w proszku (z mleka) 11%, cukier, oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy), witaminy i składniki mineralne (C, E, A, D, biotyna, tiamina, B6, wapń, żelazo, jod), płatki malinowe 0,5% (suszona malina, mąka ryżowa), naturalny aromat.

- Wartość energetyczna kJ: 1809,
- Wartość energetyczna kcal: 429,
- Tłuszcz, w tym: g: 9,8,
- - kwasy nasycone g: 2,4,
- Węglowodany, w tym: g: 72,
- - cukry g: 30,
- Błonnik g: 0,9,
- Białko g: 13,
- Sól g: 0,26.



Deser o smaku truskawkowym z mlekiem i żywymi kulturami bakterii wzbogacony w witaminy.

**Składniki:** mleko odtłuszczone (31,4%), serwatka odtworzona (z mleka), woda, cukier, śmietanka (z mleka), skrobia modyfikowana, żelatyna, żywe kultury bakterii, aromat, proszek truskawkowy (skoncentrowany sok truskawkowy, maltodekstryna), barwnik: karminy, witaminy: kwas foliowy, witamina B6, witamina B12.

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 pszczele (glukoza, fruktoza),
- słodzone napoje (sacharoza),
- słodycze i wyroby cukiernicze (sacharoza, skrobia),
- cukier rafinowany (sacharoza).





### 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***

## Co powszechnie uznaje się za „zamienniki” cukru:

- Cukier brązowy
- Cukier trzcinowy
- Miód
- Cukier kokosowy
- Syrop daktylowy
- Syrop z agawy
- Sok owocowy

produkt i/lub potrawa	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domo...	energia [...]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. ....
× cukier, biały	100	100	20 łyżeczek	399.0	0.0	0.0	99.8
× cukier, brązowy	100	100		380.0	0.1	0.0	98.1
× cukier, trzcinowy	100	100		400.0	0.5	0.0	99.5
× cukier kokosowy (Intenson)	100	100	10 łyżek	392.2	0.6	0.2	97.0
× syrop z agawy	100	100	14 łyżeczek	310.0	0.1	0.5	76.4
× syrop daktylowy	100	100		300.0	0.0	0.0	75.0

Co powszechnie uznaje się za „zdrowe zamienniki” cukru:

**CUKIER TRZCINOWY** – poza tym, że wytwarzany jest z trzciny cukrowej. Cukier nierafinowany zawiera **śladowe ilości** minerałów takich jak: żelazo, magnez, wapń i potas.

**CUKIER KOKOSOWY** – jest to cukier pozyskany z soku palmy kokosowej, ma nieco niższy indeks glikemiczny niż zwykły cukier. Także zawiera **niewielkie ilości** minerałów.

**MIÓD** – ze względu na to, że może zawierać przetrwalniki clostridium botulinum wywołujące botulizm dziecięcy, **nie należy wprowadzać miodu do diety dziecka przez ukończeniem 1 roku życia.**

**SYROP Z AGAWY / SYROP DAKTYLOWY / SYROP KLONOWY** – te syropy to również cukry proste. Wytwarza się je z soków, które następnie przez odparowanie **stają się gęstym, ciemnym cukrowym syropem**

**W 2014 roku statystyczny mieszkaniec Polski zjadał aż 44,3 kg cukru rocznie.**



## Otyłość, nie dziękuję:

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*, sól oraz tłuszcze.



- Nadmiar cukru może mieć bardzo poważne konsekwencje, szczególnie dla dzieci – poczynając od próchnicy zębów, problemów z koncentracją i zapamiętywaniem, poprzez **otyłość**, która z kolei przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 2, chorób serca oraz różnego typu nowotworów, w tym przetyku, raka jelita grubego, nerki, trzustki czy macicy.

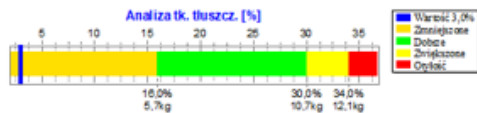


- **OTYŁOŚĆ. Definicja.**
  - To przewlekłe zaburzenie, spowodowane brakiem równowagi między poborem a wydatkowaniem energii, co objawia się zwiększeniem ilości tkanki tłuszczowej.
- **Możliwe przyczyny**
  - powszechne **zastępowanie pracy mięśni pracą urządzeń technicznych**, co całkowicie zmieniło poziom aktywności fizycznej ludzi.
  - zbyt częste, niepotrzebne korzystanie ze środków transportu,
  - ograniczenie spontanicznej aktywności fizycznej, zabawy i gry „na siedząco”

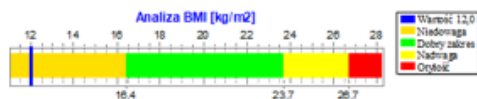


- **Możliwe przyczyny**
  - zmiany związane ze sposobem odżywiania: łatwy dostęp do przetworzonej, wysokokalorycznej, bogatej w tłuszcze i cukry proste żywności, zwiększanie objętości posiłków („porcja XL”),
  - **nieregularność** spożywania głównych posiłków, ich opuszczanie i jednocześnie częste podjadanie kalorycznych przekąsek.
  - **sytuacje stresowe i problemy emocjonalne**, takie jak konflikty w szkole czy w rodzinie.

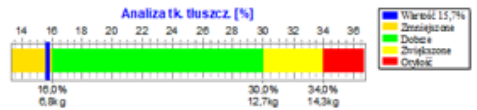
Data: 09.09.2011  
Tk. tłuszcz.: 3,0 %  
1,1 kg



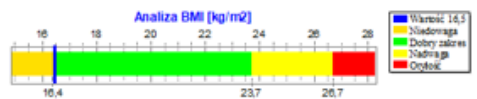
Data: 09.09.2011  
BMI: 12,0 kg/m<sup>2</sup>  
Ciężar ciała: 35,6 kg  
Wysokość: 172 cm



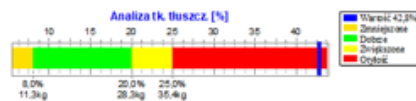
Data: 17.02.2023  
Tk. tłuszcz.: 15,7 %  
6,6 kg



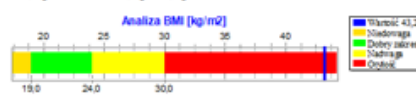
Data: 17.02.2023  
BMI: 16,5 kg/m<sup>2</sup>  
Ciężar ciała: 42,2 kg  
Wysokość: 160 cm



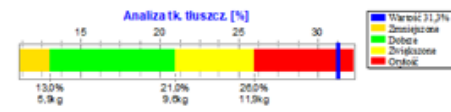
Data: 31.03.2016  
Tk. tłuszcz.: 42,8 %  
60,6 kg



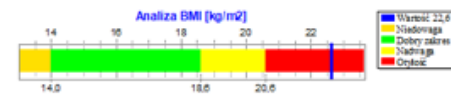
Data: 31.03.2016  
BMI: 43,2 kg/m<sup>2</sup>  
Ciężar ciała: 141,6 kg  
Wysokość: 181 cm



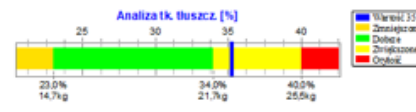
Data: 28.06.2013  
Tk. tłuszcz.: 31,3 %  
14,3 kg



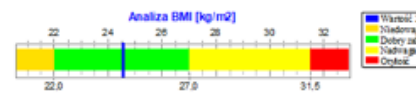
Data: 28.06.2013  
BMI: 22,6 kg/m<sup>2</sup>  
Ciężar ciała: 45,6 kg  
Wysokość: 142 cm



Data: 30.09.2020  
Tk. tłuszcz.: 35,2 %  
22,4 kg



Data: 30.09.2020  
BMI: 24,6 kg/m<sup>2</sup>  
Ciężar ciała: 63,7 kg  
Wysokość: 161 cm



## Dzieci borykające się z otyłością, często chorują na:

- Niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD)
- Dyslipidemię;
- Stany przedcukrzycowe;
- Hiperandrogenizm
- Zaburzenia miesiączkowania
- Nadciśnienie

## U dzieci z otyłością możemy diagnozować ZESPÓŁ METABOLICZNY:

- Otyłość brzuszna
- Oniżone stężenie HDL;
- Hipertriglicerynemia
- Stan przedcukrzycowy
- Nadciśnienie

### **Nadmiar cukru w diecie może również:**

- Wpłynąć na zmiany we wzorcach żywieniowych
- Niechęć do dań bez udziału cukru
- Niechęć do spożywania dań, które poprzedza wypijanie słodkich napojów
- Zaparcia
- Utratę zainteresowania pokarmami ze wspólnego stołu
- Silne przywiązanie – nawyk
- Niedobór witamin z gr B, żelaza, wapnia.

### **Cukry w żywieniu dzieci i młodzieży – stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci**

Sugar in nutrition of infants, children and adolescents – a position statement  
Recommendations of the Polish Society for Pediatric Gastroenterology,  
Hepatology and Nutrition

[Piotr Dziechciarz<sup>1</sup>](#), [Andrea Horvath<sup>1</sup>](#), [Piotr Socha<sup>2</sup>](#), [Danuta Gajewska<sup>3</sup>](#), [Joanna Rachtan-Janicka<sup>4</sup>](#),  
[Artur Mazur<sup>5</sup>](#), [Zbigniew Kułaga<sup>6</sup>](#)



### Próchnica, nie dziękuję

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.

Głównym źródłem pożywienia dla tych bakterii są **cukry proste**, 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.





- Którą drogą mam iść?
- To zależy w dużej mierze od tego, **dokąd pragnęłabyś zajść**
- **Właściwie wszystko mi jedno.**
- W takim razie również **wszystko jedno, którądy pójdziesz.**

- **Promocja** – oddziaływanie na odbiorców produktów/usług danej firmy, polegające na przekazaniu im informacji, które mają w odpowiednim stopniu zwiększyć wiedzę na temat produktów lub usług oraz samej firmy w celu stworzenia dla nich preferencji na rynku.
- **Promocja** jest elementem komunikacji marketingowej
- **Instrumentami** promocji w mieszance marketingowej (4P) są:
  - Promocja sprzedaży (aktywizacja sprzedaży),
  - Reklama
  - Sprzedaż osobista,
  - Public relations



**Reklama** informacja połączona z komunikatem perswazyjnym. Zazwyczaj ma na celu skłonienie do nabycia lub korzystania z określonych towarów czy usług, popierania określonych spraw lub idei (np. promowanie marki).

Myślisz – pragnienie = mówisz:

Myślisz – producent coli = mówisz:

Myślisz – obudź w sobie lwa/dodaj skrzydeł = mówisz:



Etykieta ma na celu **informować** lub **ostrzegać** konsumenta.

Informacje znajdujące się na etykiecie mogą pomóc **decydować o wyborze żywności**, biorąc pod uwagę względy zdrowotne, smakowe lub technologiczne.

**Ważne:** składniki podawane są w kolejności malejącej według gramatury zgodnie z recepturą wytworzonego produktu

**Informacja + Ostrzeżenie = Masz Wybór**

[Spotkanie on line WGRAJ SIĘ W WYBÓR](#)

[https://www.youtube.com/watch?v=v3cK5jZnL\\_Q&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=v3cK5jZnL_Q&t=7s)



## Czego mogę wymagać o placówki opiekuńczo wychowawczej w zakresie profilaktyki zdrowia, w tym ograniczenia cukru dodanego do posiłków?

- Oferowania dzieciom w ciągu dnia nieograniczonego dostępu do **wody**.
- **Minimalizowania udziału** miodu – jako dodatku podnoszącego smakowość posiłków.
- Wybierania tylko produktów mlecznych **naturalnych**.
- **Minimalizowanie dodatku** cukru dodanego w czasie technologicznego przygotowania posiłków, szczególnie określanych jako „lubiane” podwieczorki, wypiek własny, owsianki.
- **Nie dodawania do surówek cukru**
- **Nie dodawania do zup cukru**
- Ustalenia zasad obchodzenia **dni wyjątkowych** w placówce.







## Jak mogę wpłynąć na rodzinną politykę w zakresie częstowania dzieci słodyczami?

- Słodycze, **mogą być częścią naszych posiłków**. Nie stanowią zagrody za zjedzony posiłek.
- Na talerzyku można położyć **warzywa i owoce i coś słodkiego**.
- Nie warto uprawić „tajemnic” – *Nie mów mamie, że Ci dałam....*
- Porozmawiaj z **dziadkami** – zaproponuj inne rozwiązania – naklejki, kredki, sadzonki.
- Zaproponuj wspólny czas na **rodzinne gotowanie** (nawet na słodko).
- Odnajdując papierki po cukierkach, nie denerwuj się. Porozmawiaj o tym co to było za „święto”.
- **Uzupełnij swoją wiedzę**, o tym gdzie i w jakich produktach jest cukier dodany – czytaj etykiety.
- Zaplanuj okazjonalne wydarzenia co przygotujecie, **zadbaj o takie i takie przekąski**.
- Staraj się nie generalizować i nazywać jedzenia na „zdrowe” i „nie zdrowe”



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

Dziękuję za uwagę.

