

A CUKOR

A cukrok a szénhidrátok csoportjába tartozó, energiát adó tápanyagok, amelyeknek számos fajtája van. Ide tartozik a gyümölcsökben lévő gyümölcscukor, a szőlőcukor, a tejben lévő tejcukor, a sörben lévő malátacukor, valamint a nád- vagy répacukor. Ez utóbbit értjük a köznyelvben „cukor” alatt, és leggyakrabban kristálycukor formájában fogyasztjuk. A továbbiakban erről a cukorról lesz szó.

Mennyi cukrot javasolt fogyasztani?

A teljes napi energiabevitelünk 5-10%-át teheti ki a cukor.

A 9-13 éves gyermekek energiaszükséglete (nemtől, kortól, fizikai aktivitástól függően) 1800-2300 kalória között mozog, amelynek 10%-a 180-230 kcal, tehát a **maximálisan javasolt cukorfogyasztásuk 45-55 g között van.**

Összehasonlításképpen egy fél literes szénsavas üdítő kb. 51 gramm cukrot (tehát a teljes napi bevittet), egy adag aranygaluska kb. 35 gramm cukrot, egy gyümölcsjoghurt kb. 15 grammot, míg a reggeli teába tett 2 teáskanál cukor kb. 13 gramm cukrot tartalmaz.

Általános tanács, hogy **az italokat**, mint például a reggeli teánkat, **kevés cukor hozzáadásával vagy cukor nélkül fogyasszuk! Az otthon készített édességeket, süteményeket edesítsük gyümölcscsel és kevesebb cukorral!**

Édességet hetente legfeljebb 2-3 alkalommal fogyasszunk! Fontos, hogy édességek fogyasztása után mindig mossunk fogat!

Mik a túlzott cukorfogyasztás következményei?

Fontos tudni, hogy nem lehet külön kezelni a cukorfogyasztás egészségre gyakorolt hatásait, ugyanis az étrendet mindig egészében nézzük.

- **A túlzott cukorbevitel** azonban általában **egy nem megfelelő étrenddel** jár együtt, ha csak azt nézzük, hogy az édességek „elveszik a helyét” a tápláló ételeknek. Ez viszont együttesen **a túlsúly, elhízás kialakulásához és az ezzel járó egyéb betegségek, mint például a cukorbetegséghez vezethet.**
- Emellett a **gyakori cukorfogyasztás és a fogmosás hiánya együttesen fogszuvasodás**, így a fogak megbetegedéseinek kockázatát növeli.

Mik a leggyakoribb cukorforrásaink?

Napi cukorfogyasztásunkat fele-fele arányban teszi ki a rejtett (élelmiszerekben található), valamint az ételek és az italok ízesítései (cukrozásakor) hozzáadott cukor.

Az élelmiszereken belül is a következő élelmiszercsoportokból eszik a gyermekek a legtöbb cukrot (csökkenő sorrendben, a legnagyobb cukorforrás elöl):

- szénsavas, cukrozott üdítőitalok
- édességek, mint cukorkák, csokoládék
- lekvárok, dzsemek, nem 100%-os gyümölcstartalmú gyümölcslevek
- édesített tejtermékek, mint a joghurt, a krémtúró
- édes péksütemények, gabonatermékek

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

Minden gyerek kap egy-egy élelmiszer nevet az alábbiak közül (nagyobb létszám esetén egy nevet többen is kaphatnak, így ők egy csapatot alkotnak és megbeszélhetik, hogy kb. milyen cukortartalommal bírnak a megadott mennyiségben, vagy akár felszorozva annak megfelelően, hogy hányan kapták ezt a nevet). Füttyszóra „növekvő sorrendbe” kell állni.

Javaslatok élelmiszer nevekre:

1 db tojás (0 g cukor), 1 dl tej (5,3 g cukor), 1 db alma (7-10 g cukor), 1 db banán (kb. 25-30 g cukor), 1 maréknyi háztartási keksz (kb. 35-40 g), 1 tábla tejszoki (60 g)

