

MIT KELL TUDNI AZ ÉDESSÉGEKRŐL?

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

Az édes íz kedvelése evolúciós értelemben azzal magyarázható, hogy ez az íz olyan jól hasznosítható szénhidrát-tartalmú energiaforrást jelent, mint például az anyatej vagy a gyümölcsök. Napjainkban az édességek, desszertek nagyon sok fajtáját lehet könnyen beszerezni a boltok polcairól, azonban nem mindegy, hogy milyen típusú édességet és milyen mennyiségben fogyasztunk.

Milyen gyakorisággal illeszthetők be az édességek az étrendünkbe? Gyakorlati tippek:

A kiegyensúlyozott táplálkozásba az édességek is beilleszthetők, de csak a mértékletesség elvét figyelembe véve.

Az édességet ne étkezés helyett, hanem alkalmanként, maximum heti 2-3 alkalommal, főfogás után fogyasszuk, mert így egyrészt nem foglalja el más, értékes tápanyagokban gazdagabb élelmiszerek helyét, másrészt ilyenkor már kevesebbet is tudunk belőle enni.

Vásárláskor **érdemes a kisebb kiszerelésű termékeket választani,** az otthon készült süteményeket pedig kisebb szeletekre vágni, így nem fogunk csak azért többet enni, mert még van a tányérunkon.

Figyeljünk a termékeken feltüntetett javasolt adagnagyság betartására!

A bolti termékek csomagolásán tudunk tájékozódni, hogy egy édességből mennyi a javasolt adagnagyság, melyet egyszerre elfogyaszthatunk. Például táblás csoki esetén 3 vagy 4 kocka (1 sor), 1 adagnak számítanak a szeletes termékek, például egy kisebb csoki vagy müzliszelet, illetve 2 gombóc fagyalt.

Mik a túlzott édességfogyasztás hátrányai?

A túlzott cukorfogyasztás számos veszéllyel jár, többek között hozzájárul a fogszuvasodás, az elhízás gyakori előfordulásához. Természetesen ezek kialakulása függ a gyermekek étrendjétől és fogmosási szokásaitól, de mindenképp kerülni kell a nagy cukortartalmú ételek és italok ajánlottnál gyakoribb és nagyobb mennyiségű fogyasztását. Ezen kívül fontos, hogy az édességek fogyasztása után lehetőleg mindig mossunk fogat!

Érdekesség

Ha édességre vágyunk, apró trükkökkel otthon is készíthetünk olyan finomságokat, amelyek kielégítik a vágyunkat, de egészségesebb alternatívának számítanak.

Használjuk bátran a gyümölcsöket!

Készíthetünk gyümölccsel túrókrémet, muffint, piskótát, tölthetjük palacsintába vagy rétesbe is. Édesítésre például kiváló a banán, ami a cukrot meghazudtoló módon édesíti töltelekünket vagy gofritésztánkat. Összeturmixolva ihatjuk smoothie-ként, de mélyhűtőbe téve finom fagyi is készülhet belőle.

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek rendeződjenek négy csoportba, és kapják meg a következő szempontokat.

- 1. csapat:** Édességfogyasztás ajánlott gyakorisága
- 2. csapat:** Édességek készítése otthon
- 3. csapat:** Édességek vásárlása
- 4. csapat:** Túlzott édességfogyasztás.

Minden csapat rövid gondolkodási idő alatt beszéljen meg a kapott szemponthoz kapcsolódó egy fontos üzenetet (pl. jó tanács vagy következmény), amit fogalmazzanak is meg papírra leírva (ezt összehajtogatva adják a foglalkozás vezető részére), majd a csapat egy vagy több tagja mutogassa el a megfogalmazott üzenetet a többi csapat részére. A három csapat közül, aki leggyorsabban kitalálja a papírra írt jó tanácsot (annak lényegét a legpontosabban), az pontot gyűjt. A játék több körben is folytatódhat, hiszen egy szemponthoz több üzenet is megfogalmazható. A legtöbb pontot gyűjtő csapat nyer.

Eszközigény: papír, íróeszköz

