

Smanjimo konzumaciju zaslađenih pića u školama

Šećeri se nalaze u različitim vrstama prehrambenih namirnica, prirodno su prisutni u voću, povrću, mlijeku, žitaricama i mahunarkama. Uz prirodno prisutne šećere navedena hrana ujedno sadrži i brojne vitamine i minerale neophodne za pravilan rast i razvoj djece te ključne za očuvanje zdravlja.

Osim prirodno prisutnog šećera koji dolazi iz hrane, značajan dio šećera kojeg danas konzumiramo je upravo onaj dodani, koji je se nalazi „skriven“ u prerađenoj hrani i pićima.

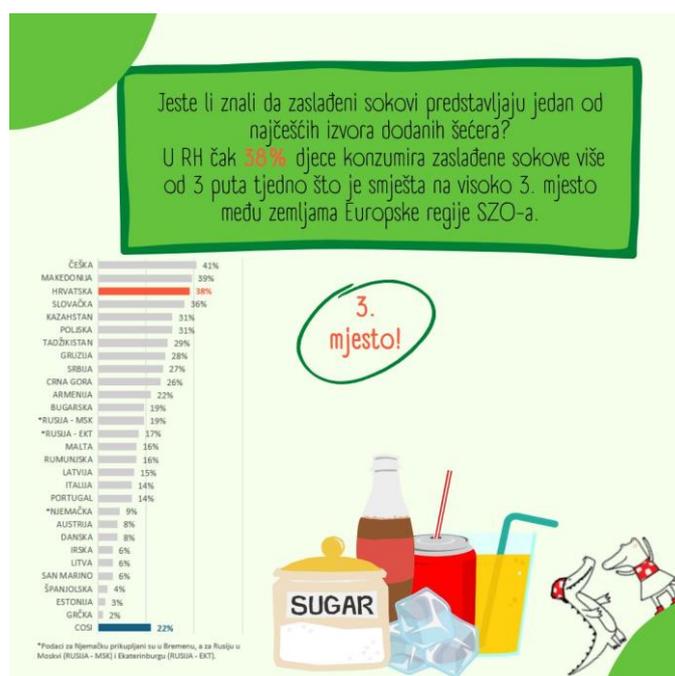
Prevelik unos šećera nepovoljno utječe na zdravlje djece, povećava rizik od razvoja prekomjerne tjelesne mase i debljine, utječe na krvni tlak i masnoće, potiče nastanak karijesa te ometa unos nutritivno vrijednije hrane. Iz tih razloga, Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da ukupan unos dodanih šećera ne prelazi 10% ukupnog dnevnog energetskog unosa što bi za odrasle osobe bilo oko 12 žličica (50 g), a za djecu od 4 - 12 godina 8 - 12 žličica šećera (30 - 50 g). Za dodatne zdravstvene dobrobiti, preporuka je daljnje smanjenje konzumacije šećera na manje od 5% ukupne količine energije koju osoba konzumira dnevno.

Konzumaciju zaslađenih pića važno je smanjiti iz nekoliko razloga:

- ✓ 500 ml zaslađenog gaziranog ili negaziranog pića sadržava 50 - 56 g dodanog šećera (odnosno 12 - 14 žličica šećera),
- ✓ 500 ml slatkih pića poput ledenog čaja te nekih voda s okusom sadrže 20,5 - 35 g dodanog šećera (odnosno 5 - 9 žličica šećera),
- ✓ nutritivna vrijednost slatkih pića je vrlo niska, što znači da u odnosu na neke druge namirnice koje sadrže šećer, slatka pića sadrže daleko manje nutrijenata (vitamina, minerala, složenih ugljikohidrata, vlakana, proteina, nezasićenih masnih kiselina) poželjnih za rast i razvoj djece i mladih; zbog navedenog upravo se za slatka pića koristi termin „prazne kalorije“,
- ✓ slatka pića se uglavnom ispijaju brzo i ne pružaju jednak osjećaj sitosti kao kruta hrana, zbog čega se nakon pijenja takvih pića ne smanjuje konzumacija drugih namirnica.

Koliko često naša djeca konzumiraju sokove i druga zaslađena pića?

Prema posljednjem COSI izvještaju (COSI 2018 - 2020) gotovo četvrtina djece (22%) Europske regije Svjetske zdravstvene organizacije konzumira zaslađene napitke više od 3 puta tjedno. U Republici Hrvatskoj 38% djece konzumira zaslađene napitke više od 3 puta tjedno što je smješta na visoko treće mjesto među zemljama Europske regije Svjetske zdravstvene organizacije.



Što možemo napraviti u školi?

Ne smijemo zaboraviti kako unos sokova i drugih zaslađenih pića kod djece ovisi o njihovoj dostupnosti i pristupačnosti. Djeca veliki dio dana provode u školi i važno je smanjiti dostupnost slatkih pića u školama, a osigurati dostupnost pitke vode i nezaslađenih čajeva. Potaknite djecu da uvijek sa sobom imaju svoju bočicu vode. Napravite izazov - potaknite učenike da prate unos vode pomoću dnevnika koji možete preuzeti na mrežnim stranicama projekta Živjeti Zdravo (<https://zivjetizdravo.eu/2020/12/18/znate-li-koliko-vode-dnevno-trebate-popiti/>).

Što ako djeca odbijaju piti vodu?

Svako dijete ima preferencije oko odabira hrane i pića. Iako je voda najprimjerenija tekućina za konzumaciju, veliki broj djece radije će izabrati sokove. U tim slučajevima djeci uvijek možemo poslužiti svježe ocijeđene sokove, čaj zaslađen medom ili minimalnim količinama šećera te kompot pripremljen od svježeg voća ili industrijski kompot razrijeđen vodom (dodati oko 20% vode) te sokom od svježeg limuna.

Savjet +

Lako je dodati okus vodi. Djeca mogu dodati listove metvice, komadiće voća ili iscijediti malo limuna u vodu za okus.

