

POTRAUKIS CUKRUI VAIKYSTĖJE

Cukrus – saldiklis, suteikiantis malonumą, energijos pliūpsnį, keliantis stiprų potraukį. Išgaunamas iš cukrinių runkelių ir cukranendrių.



Kaip cukrus veikia smegenis?

- Cukrus sužadina smegenyse **atpildo** (apdovanojimo) sistemą.
- Ši sistema skatina **kartoti** tokį elgesį, kuris suteikia pasitenkinimą.

Kuo daugiau ir dažniau valgysime saldumynų, tuo labiau jų **norėsime**.

Kokios per dažno cukraus vartojimo psichologinės pasekmės vaikams?

- Kontrolės praradimas.
- Stiprus noras valgyti dar daugiau saldumynų.
- Dėmesio koncentracijos problemos.
- Irzlumas, nepasitenkinimas.
- Nuotaikos svyravimai.
- Energijos šuoliai ir greitas išsekimas.

Cukrus ir vaikų savikontrolė

Mokslininkų V. Mischel ir jo kolegų atliktas Stanfordo **Zefyro eksperimentas** atskleidžia savikontrolės vaikystėje svarbą.

- Eksperimento metu vaikams buvo leidžiama pasirinkti – arba **suvalgyti vieną** zefyrą **iš karto** (greitas apdovanojimas) arba **palaukti** ir vėliau gauti **du zefyrus** (uždelstas apdovanojimas).
- Vėlesni tyrimai atskleidė, jog tie vaikai, kurie **atsispyrė pagundai** ir iš karto nesuvalgė zefyro, pasiekė aukštesnių akademinų rezultatų, **buvo sėkmingesni** karjeros srityje.
- Svarbu mokyti vaikus **reguluoti** suvalgomų saldumynų kiekį, paskirstyti porciją keletui kartų, atidėti jų suvalgymą, nes tai ugdo vaikų savikontrolę ir tikslo siekimo įgūdžius.

Vaikams rekomenduojama suvartoti cukraus **ne daugiau nei 5 proc.** visos dienos energetinės vertės:

- **1 - 3 metų** vaikams iki 15 g per parą;
- **4 - 6 metų** vaikams iki 18,75 g per parą.

Produktai, kuriuose pridėtinio cukraus randama daugiausiai:

- **gazuoti ir energiniai gėrimai;**
- **įvairūs gėrimai iš miltelių ir sirupai;**
- **padažai;**
- **saldumynai** (saldainiai, čiulpinukai, guminukai);
- **sūreliai** (ypač su glajais);
- **jogurtai** (su įvairiais priedais);
- **traškučiai;**
- **įvairūs kepiniai** (pyragai, sausainiai, batonėliai, batonas ir kt.);
- **šaldyti gaminiai;**
- **ledai.**

Rekomenduojama produktus rinktis pagal šį šviesoforą (taikoma 100 gramų produkto):



- **žalia** (saugu): iki 5 gramų cukraus;
- **geltona** (vidutiniškai): nuo 5 iki 15 gramų cukraus;
- **raudona** (pavojinga): 15 gramų ir daugiau.

Patarimai tėvams, siekiantiems sumažinti vaikų cukraus vartojimą:

- stenkitės vietoje įvairių batonėlių, saldumynų ir pyragaičių vaikams **pasiūlyti keletą uogų, vaisių ar daržovę** (morka, agurkas, pomidoras);
- vietoje gazuotų gėrimų galima vaikams **pagaminti iš uogų ir vandens „gėrimuką“**;
- saldumynus galima **pakeisti į šaukštelį medaus ar naminės uogienės, datulę, kelis riešutus, sūrio gabalėlį.**

Dideli pokyčiai daromi pamažu ir juos darome kartu!