



Az édességgel jutalmazott gyerekekből nagyobb arányban válhat elhízott felnőtt

A 0 és 3 éves korú gyerekek nagy része már ebben a korban több energiát visz be táplálkozással, mint amennyire szüksége lenne, ugyanakkor fontos vitaminokból és ásványi anyagokból jóval kevesebbet az előírtnál – ez derült ki abból a reprezentatív kutatásból, amely a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) szakmai felügyeletével iparági összefogásban valósult meg.

A túlzott energia bevitel egyik forrása az a felesleges kalória, amit jutalomként vagy vigasztként adnak a szülők a gyerekeknek, legtöbbször édesség formájában.

Tegye a szívére a kezét, aki nem azonnal arra gondol, hogy a síró kisbaba éhes, és ezért még egyszer megpróbálja megszoportatni, megetetni, vagy aki nem adott már jutalomként ételt a gyerekének? Sokszor édességgel jutalmazunk, vigasztalunk. És bár jót akarunk, amikor így járunk el, hosszú távon mégis rosszat tehetünk ezzel gyerekeinknek.

Kutatások bizonyítják ugyanis, hogy az étellel jutalmazott gyerekek négyszer nagyobb valószínűséggel válnak felnőttkorukra túlsúlyossá. A vizsgálatban résztvevők közül a

gyerekként étellel jutalmazottak 25 százaléka mondta, hogy már gyerekkora óta túlsúlyos, ez az arány csak 6 százalék volt azoknál, akik nem nassolnivalót kaptak jó viselkedésükért.

Az is bizonyított ma már, hogy a gyerekek jó részénél sokkal magasabb az energiabevitel már egészen kicsi korban is, mint amennyi szükséges lenne. Szakmai ajánlásokat figyelembe véve a 0-6 hónapos csecsemők 22 százaléka, azaz minden ötödik csecsemő már ebben a korban a javasoltnál több energiát fogyaszt. Ezt követően a helyzet egyre romlik. Egy éves korukra már a gyermekeknek fele jut az ajánlottnál több energiához, kétévesen pedig már 85 százalék ez az arány. Mindezek alapján nem meglepő, hogy a két év alatti gyermekek 13-19 százaléka, a 2 éves kor felettieknek pedig a 6,5 százaléka potenciálisan túlsúlyosnak vagy elhízottnak számít.

Ideális esetben az élet első 6 hónapjában a megfelelő energiabevitel kulcsa az anyatej. Ez a táplálék elsődleges forrása a minőségi fehérjéknek. Azok a babák, akiket szoptatni tud az édesanyjuk, ezáltal megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjéhez jutnak. Ha azonban az anyatej valamilyen okból pótlásra szorul, az édesanyáknak kiemelten fontos oda figyelniük arra, hogy a korosztályos szükségleteknek megfelelően a legalacsonyabb fehérje tartalmú tápszert válasszák. Később pedig arra kell gondot fordítani, hogy a hozzátáplálás időszakában milyen forrásból biztosítják a fehérjét gyermekeiknek.

„Fontos, hogy az édesanyák tisztában legyenek azzal, hogy a gyermekek fizikai és szellemi fejlődésének kulcsa az életkoruknak megfelelő mennyiségű és minőségű táplálás” – mondta el Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. „Ez a kiemelten fontos időszak a várandóssággal kezdődik, majd az első néhány hónap nagyon meghatározó, de nem ér véget egy éves korban sem, hiszen az óvodások is nagyfokú testi és szellemi fejlődésen mennek keresztül. Ezért lényeges, hogy a szakemberek ajánlásait figyelembe véve tápláljuk őket, amely az egészséges fejlődésük kulcsa.”