Děti se cukru nevyhnou,
ale musí vědět kolik je zdravá hranice

Naše děti objevují svět a s ním i nové chutě. Odmalička postupně ochutnávají zeleninu, ovoce, kaše, rýži, maso, mléko, vejce a jsou to chutě čisté, nesolené a nekořeněné. Postupně je strava pestřejší a některé chutě oblíbené více, jiné méně a mohou se i postupem času měnit. Co jsme měli rádi jako děti nevyhledáváme jako dospělí a naopak, a některé oblíbené chutě nám zůstanou celý život.

Děti ze stravy přijímají energii, potřebné živiny pro růst a správný vývoj a vodu. Pestrou, vyváženou a pravidelnou stravou získávají během dne vše, co potřebují. ***Výživa u dětí zásadně ovlivňuje zdraví*** v dětství, ale i v dospělosti.

Základem stravy dětí jsou voda, bílkoviny, tuky a sacharidy a potřebné vitamíny, minerální látky a antioxidanty. Zdrojem sacharidů, které obsahují vlákninu jsou luštěniny, celozrnné potraviny a zelenina. Jednoduché sacharidy (cukry) by měly tvořit 10 % z celkového energetického příjmu, přirozeně se vyskytujícím zdrojem je mléko a ovoce.

Děti mají rádi sladkou chuť. Přidaným cukrům se nevyhneme, děti rádi mlsají, ale základem je vyvážená svačinka, oběd a večeře a nezapomínáme na doplňování tekutin. ***Získaná energie ovlivňuje chování a velké množství cukrů způsobuje nesoustředěnost.***

Bez zbytečného cukru můžeme najít společnou cestu ke ZDRAVÍ DĚTÍ.