

# CUKIER I DZIECI: JAK NADMIAR CUKRU WPŁYWA NA ZACHOWANIE I JAK BUDOWAĆ ZDROWE NAWYKI?

Zespół ds Pomocy Psychologiczno - Pedagogicznej w Kadczy



# NADMIAR CUKRU U DZIECKA KONSEKWENCJE ZDROWOTNE

- Próchnica zębów
- Nadwaga i otyłość
- Zwiększone ryzyko insulinooporności i cukrzycy typu 2
- Większe ryzyko chorób serca w przyszłości
- Osłabienie odporności
- Stany zapalne w organizmie
- Niedobory składników odżywczych (cukier wypiera wartościowe jedzenie)



# NADMIAR CUKRU U DZIECKA A ZACHOWANIE

- Nagły przyływ energii (pobudzenie, nadaktywność)
- Trudności z koncentracją na lekcji
- Rozdrażnienie i impulsywność
- Szybki spadek energii („zjazd”) – zmęczenie, senność
- Wahania nastroju
- Większa skłonność do konfliktów z rówieśnikami
- Trudności w utrzymaniu uwagi i wykonywaniu poleceń



# SŁODKIE PUŁAPKI W DIECIE DZIECKA

- Soki, napoje gazowane, wody smakowe – zawierają bardzo dużo cukru.
- Jogurty owocowe i deserki mleczne – często więcej cukru niż wartości odżywczych.
- Płatki śniadaniowe i batony „fit” lub „dla dzieci” – marketing sugeruje zdrowie, ale skład temu przeczy.
- Gotowe musy i przekąski owocowe – pozbawione błonnika, szybko podnoszą poziom cukru.
- Pieczywo tostowe, bułki mleczne i drożdżówki – ukryty cukier + mała wartość odżywcza.
- Sosy (np. ketchup) i gotowe dania – cukier dodawany dla smaku.
- Produkty reklamowane jako „zdrowe” – często zawierają syropy i dodatki słodzące.
- Ukryty cukier pod różnymi nazwami – utrudnia kontrolę jego ilości w diecie.



# BUDOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW – PRAKTYCZNE KROKI DLA RODZICÓW



# ZDROWA DIETA DZIECKA

- Regularne posiłki (4–5 dziennie) – pomagają utrzymać stały poziom energii
- Woda jako podstawowy napój – zamiast słodzonych napojów i soków
- Warzywa i owoce w każdym dniu – najlepiej jako przekąski i dodatek do posiłków
- Pełnoziarniste produkty zbożowe – więcej błonnika, dłuższe uczucie sytości
- Źródła białka – nabiał, jajka, ryby, mięso, rośliny strączkowe
- Zdrowe tłuszcze – np. orzechy, pestki, oliwa
- Ograniczenie słodczy i produktów wysoko przetworzonych



# DOBRE NAWYKI NA CO DZIEŃ

- Drugie śniadanie przygotowane w domu zamiast gotowych przekąsek.
- Wspólne posiłki – budowanie zdrowych nawyków.
- Słodycze jako okazjonalny dodatek, nie codzienność.
- Rodzic jako przykład – naśladuje wybory dorosłych.
- Dostęp do zdrowych przekąsek (owoce, warzywa, orzechy) zamiast słodyczy.
- Uczenie czytania etykiet i świadomego wyboru produktów.
- Ograniczenie jedzenia „przy ekranie” (TV, telefon) – lepsza kontrola ilości jedzenia.



# PRZYSZŁOŚĆ ZDROWIA DZIECKA ZACZYNA SIĘ DZIŚ!

**Pierwsze 1000 dni życia – fundament zdrowia**

Okres od poczęcia do 2. roku życia ma kluczowe znaczenie dla rozwoju i zdrowia w dorosłości.

**Edukacja przez przykład**

Dzieci uczą się poprzez obserwację – to, co widzą na talerzu dorosłych, staje się ich normą.

**Małe kroki, duże efekty**

Stopniowe wprowadzanie zdrowych nawyków żywieniowych przynosi trwałe i długoterminowe korzyści dla zdrowia.

