

ÚTMUTATÓ: MENNYIRE EGÉSZSÉGESEK A GYERMEKÉLELMISZEREK?

Az úgynevezett gyermekélelmiszerek nem annyira egészségesek, ahogy azt a reklámok kitartóan sugallják. Ennek ellenére számtalan készterméket találunk az áruházak polcain és a csábító kínálat egyre csak nő és nő...

MI SZÁMÍT GYERMEKÉLELMISZERNEK?

Jogilag nincs ilyen kategória, egyetlen irányelv vagy rendelet sem szabályozza a kifejezetten (3 év fölötti) gyermekeknek gyártott termékeket. Azokat az élelmiszereket nevezzük így, melyek célcsoportja a gyermek és a megfelelő árucímke, színes csomagolás, különböző kiegészítő ajándékok és kisebb adagok által jól megkülönböztethetőek a többi terméktől. Gyakran drágábbak is, mint „normál” társaik. De vajon értékesebbek is?

Sajnos a meggyőző reklámszlogenek – sokszor közvetlenül a gyermekeket megszólítva – azt a hitet keltik a fogyasztóban, hogy a valós értéküknél több rejlik bennük. Reklámdalocskák, extra ajándékok és a természetestől eltérő puha vagy izgalmasan roppanós állag gondoskodik a táplálkozáspszichológiailag tökéletesen felesleges plusz élvezetről.

A gyermekélelmiszerekből semmi előny nem származik a hagyományos termékekhez képest és „gondos” csomagolásuknak köszönhetően még a környezetet is fokozottan szennyezik. A kategóriát elsősorban édességek, valamint tej- és gabonatermékek, üdítőitalok és félkész (kényelmi) termékek alkotják.

MIBŐL ÁLLNAK A GYERMEKÉLELMISZEREK?

"Egészséges" hozzávalóként csaknem minden gyermekeknek szánt terméket különböző tápanyagokkal (elsősorban vitaminokkal, ritkábban ásványi anyagokkal) dúsítanak. Ezt általában különösebb válogatás nélkül teszik, tehát a hozzáadott mennyiség egyes vitaminokból jóval meghaladhatja az ajánlásokat, míg más növekedéshez és fejlődéshez nélkülözhetetlen tápanyagok hiányoznak belőlük. Gyakran tartalmaznak adalékanyagokat, mesterséges aromákat, olykor színezéket és kémiai tartósítószerket. Tehát legtöbbször gyermeknek kevésbé való, erősen feldolgozott késztermékekről beszélhetünk.

Az állítólag nagy mennyiségű tejet tartalmazó termékeknek elenyésző része tej, ami ráadásul tejpor vagy cukrozott sűrített tej formájában kerül felhasználásra. A sokat emlegetett kalciumtartalmuk is kívánnivalót hagy maga után. Egy kilencéves gyereknek körülbelül 17 darab tejszeletet kellene megenni ahhoz, hogy a napi kalciumszükségletét fedezze, ezzel együtt azonban rögtön fél csomag vajot és 40 darab kockacukrot is elfogyasztana.

Átfogó tanulmányokból kiderül, hogy a gyermekélelmiszerek összetétele nem egyezik a növekedésben lévő szervezet számára szükséges uzsonna összetételével. Szinte kivétel nélkül túl zsírosak, túl édesek és túl sok kalóriát tartalmaznak. Összetett szénhidrátok (keményítő és rostok) helyett javarészt cukor van bennük. Ez azonban nem mindig derül ki egyértelműen a feltüntetett tápanyagtartalomról. A hozzáadott cukormennyiség például pontos részletezés helyett megbújik a "szénhidrátok" között. Nem csoda, hogy a népszerű nassolnivalók olyan nagy mértékben hozzájárulnak a túlsúly, a rossz fogak és később a diabétesz kialakulásához!

A gyermekélelmiszerek gyakran erősen feldolgozott termékek. Minél hosszabb az összetevők listája, annál nagyobb fokú a feldolgozottság. A hozzávalók sorrendjéből kiderül, melyik összetevőből mennyit tartalmaz az adott termék: Első helyen mindig az szerepel, amiből a legtöbb van benne.

Az adalékanyagokat legtöbbször E-számokkal vagy elvont osztálynevekkel jelölik. Azon kívül, hogy könnyen zavarba ejtik a fogyasztót, ezekkel az anyagokkal a hiányzó minőséget is próbálják elkendőzni. Bár az élelmiszer törvény szerint a bolti élelmiszerekbe kerülő adalékanyagok egészségügyi kockázat nélkül fogyaszthatók, mégis: mi az céljuk? Gyakran a hiányzó gyümölcsöt vagy az alig jelenlévő húst imitálják. A gyermekélelmiszerek emiatt nem csak allergiás reakciót válthatnak ki az arra érzékenyeknél, hanem a mesterséges ízekhez való ragaszkodást is elősegítik. Utóbbi akár oda vezethet, hogy a gyermek elutasítja a természetes élelmiszereket, mert azok íze kevésbé intenzív mint mesterséges társaiké.

SZÜKSÉG VAN GYERMEKÉLELMISZEREKRE?

Az első életév után a gyermek szervezetének semmi szüksége rá, hogy a speciális élelmiszereket kapjon. Szépen lassan részt vehet és szükséges is, hogy részt vegyen a családi étkezésekben. Éppen ezért fölösleges továbbra is drága csecsemő- vagy gyermekélelmiszereket vásárolnia!

VÉGÜL NÉHÁNY JÓ TANÁCS:

- A kezdetektől ügyeljen rá, hogy gyermeke kiegyensúlyozottan táplálkozzon, a későbbi egészséget ugyanis gyermekkorban alapozhatjuk meg!
- Ne jutalmazza és büntesse a gyermeket édességgel!
- Az állandó és folyamatos nassolásnál jobb, ha egyszerre eszi meg a gyermek a napi édességadagját (még ha az néhanapján több is az ideálisnál)!
- Ne feledje: A legtöbb gyermekélelmiszer édesség, és így nem az „értékes”, „tápanyagban gazdag”, hanem csak a megtúrt kategóriába tartozik. Ideális esetben egy gyermek napi energiabevitelének legfeljebb 10%-át teszik ki ezek a termékek! Ez a gyakorlatban annyi cukros italt, mogyorókrémet és desszertet jelent, amennyi gyermeke markában elfér.
- Ne tiltsa el teljesen gyermekét az édességektől, mert ezzel legtöbbször éppen az ellenkező hatást éri el: a „tiltott gyümölcs” ezután válik a gyermek számára igazán vágyottá és érdekessé! Általánosságban kijelenthetjük: Néhanapján fogyasztva egyik termék sem árt az egészségének!
- Tízóráira és uzsonnára gyermekélelmiszerek helyett vásároljon inkább gyümölcsöt, zöldséget, tejet, joghurtot és teljes kiőrlésű pékárut! Ezek sokkal egészségesebbek, és tápanyagokkal is optimálisan látják el gyermekét.
- Vitaminokkal és ásványi anyagokkal dúsított termékek helyett kínáljon inkább az évszaknak megfelelő friss gyümölcsöt, zöldséget és teljes értékű gabonát! Ezek természetüknél fogva sok vitamint, ásványi anyagot és rostot tartalmaznak.
- Délutánonként édesség és nassolnivaló helyett tegyen egy tányér felvágott gyümölcsöt és zöldséget az asztalra!
- A tízórait és az uzsonnát igazítsa mindig gyermeke igényeihez, azaz kínáljon kis adagokat és apró falatokat a lehető legváltozatosabb formában! Ne feledje: A gyerekek különösen szeretik, ha az amit esznek nem csak finom, hanem kinézetében is vonzó!