

Изберете вода како пијалок

Дали знаевте?

- ★ Постои поголема веројатност децата и тинејџерите кои редовно пијат газирани и други засладени пијалоци да бидат дебели.
- ★ Во Нов Јужен Велс, 55% од момчињата и скоро 40% од девојчињата во бто одделение пијат повеќе од една шолја газирани пијалок секој ден. До 8мо одделение, овие бројки се покачуваат на скоро 60% од момчињата и повеќе од 40% од девојчињата.

Вода

Водата најдобро може да ви ја згасне жедта. Што е уште подобро, таа не го содржи шеќерот и енергијата (килоџулитите) што се наоѓаат во овошните сокови, газирани пијалоци, спортските пијалоци и минерална вода со различна арома.

Пиенето вода наместо засладени пијалоци може исто така да ја спречи појавата на проблеми со забите, додека флуоридот што се наоѓа во водата од чешма може да помогне при зацврстување на забите и коските.

Млеко

Млекото е хранлив пијалок за децата и тинејџерите и добар извор на калциум, кој е важен за создавање на цврсти коски и заби.

Почнувајќи од 2-годишна возраст, децата треба да пијат млеко со намалени маснотии. Тоа ги содржи скоро истите хранливи состојки како полномасното млеко, меѓутоа содржи помалку нездравите заситени маснотии и помалку енергија (килоџули).

Децата под 2-годишна возраст не треба да пијат млеко со намалени маснотии, затоа што им е потребна дополнителната енергија (килоџулитите) за растење и развој.



Овошен сок

Ќе направите подобар избор ако им давате на децата и тинејџерите да јадат цело овошје наместо да им нудите да пијат овошен сок.

Иако целото овошје содржи одредени природни шеќери што го прават слатко по вкус, тоа исто така содржи многу витамини, минерали и растителни влакна, кои овозможуваат тоа да заситува повеќе и да биде похранливо отколку една чаша овошен сок.

Една мала чаша сок ја содржи препорачливата дневна доза на витамин Ц за деца. За жал, многу деца редовно пијат големи количини на сок и тоа може да придонесе тие да се здебелат.

“Водата најдобро може да ви ја згасне жедта”

продолжува на другата страница ►

Засладени пијалоци: газирани пијалоци, сокови за растворање, спортски и енергетски пијалоци

Газираните пијалоци, соковите за растворање, спортските и енергетските пијалоци како и минералната вода со различни ароми често содржат големи количини на шеќер и килоџули. Всушност, една лименка со газирани пијалок содржи околу 10 мали лажички шеќер.

Пиенето премногу засладени пијалоци може да предизвика различни проблеми, вклучувајќи расипување на забите, слаб апетит, пребирливост во јадењето, промени при празнењето на цревата и здебелување. Овие пијалоци треба да се пијат само понекогаш – не секој ден.

Засладени пијалоци што содржат кофеин

Кофеинот е стимулативна дрога која создава блага зависност. Газираните пијалоци од видот 'Кола' и енергетските пијалоци содржат кофеин и многу шеќер. Енергетските пијалоци содржат поголеми количини на кофеин. Внесувањето на кофеин има многу несакани последици, посебно кај децата и тинејџерите. Тие вклучуваат немирен сон, мокрење во кревет, растроеност и главоболка – дури и при пиене на прилично мали количини. Исто така постои врска меѓу кофеинот во газирани пијалоци и кршење на коските. Најдобро е децата и тинејџерите да избегнуваат да пијат 'Кола' пијалоци, посебно енергетски пијалци.

Идеи како да им помогнете на децата и тинејџерите да пијат повеќе вода

- Секогаш кога излегувате, понесете со вас шише со вода.
- Во лето, ставете шише со замрзната вода во кутијата со ручек на вашето дете.

- Не чувајте засладени пијалоци дома; наместо тоа имајте ладна вода.
- Разводнувајте ги засладените пијалоци – на пример, сокот за растворање или овошниот сок – за кратко време и потоа започнете да ги заменуваат со обична вода.
- Кога децата се занимаваат со спорт, поттикнувајте ги да пијат вода наместо спортски или енергетски пијалоци.
- Служете обична вода во украсни бокали. Додадете парчиња лимон, портокал или нане за вкус и во лето, додадете коцки мраз за таа да биде ладна.
- Служете засладени пијалоци во помали чаши и тоа само понекогаш – не секој ден.

Запамтете

- Избирајте вода за пиене.
- Засладените пијалоци, на пример, газирани пијалоци, овошните сокови, соковите за растворување, спортските и енергетските пијалоци не се неопходен дел од здравата исхрана.
- Ако редовно им нудите на децата засладени пијалоци, тогаш ќе им биде потешко да изберат да пијат вода.
- Ако засладените пијалоци се на менито, обидете се да не ги вклучувате секој ден и избирајте нешто поздраво, на пример, разводнети верзии на омилените пијалоци. Тие и понатаму ќе ви ја гаснат жедта, но без вишокот на шеќер и килоџули. Тоа исто така може да помогне помалку да се претпочитаат пијалоците што се многу засладени.

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, отидете на www.healthykids.nsw.gov.au