

Cukr v dětském jídelníčku

Cukry (sacharidy) jsou hlavním a rychlým zdrojem energie. Dodávají potravinám chuť a celkovou rozmanitost.

Stejně tak jako klademe důraz na dostatečný přísun bílkovin, musíme věnovat zvláštní pozornost i příjmu sacharidů. **Nedostatek** znamená málo potřebné energie pro svalstvo. **Přebytek** se může změnit v nežádoucí tuk. Velmi důležitá je rovnováha mezi příjmem a výdejem energie.

Často si ani nedokážeme představit, kolik cukru různé dobroty skrývají. Je ovšem nutné si uvědomit, že nezdravé nejsou potraviny, ale nezdravé je jejich množství. Cukry do našeho jídelníčku patří, je však důležité abychom tělu dodávali jen to množství, které je tělo schopno využít.

Do cukrů nepatří jen cukry volné, které přidáme do pokrmů při jejich přípravě, ale také cukry skryté, které nacházíme ve sladkostech (bonbóny, sušenky, čokoláda...), sladkém pečivu (koblihy, moučníky, buchty...), sladkých nápojích a konzervářských výrobcích z ovoce (kompoty, marmelády, mražené dřeně...).

Co jsou cukry?

Název cukry se používá pro sacharidy sladké chuti (jednoduché cukry) které dělíme na:

- monosacharidy (hroznový cukr, glukóza, ovocný cukr fruktóza), tyto obsahují pouze jednu cukernou jednotku a jsou v tenkém střevě vstřebávány přímo do krve
- disacharidy (řepný cukr sacharóza, mléčný cukr laktóza, sladový cukr maltóza), obsahují dvě cukerné jednotky, které musí být nejprve pomocí trávicích enzymů rozštěpeny a teprve poté vstřebány. Naše tělo musí vynaložit o něco více energie na jejich zpracování.

Mezi další sacharidy patří škroby (složité cukry), které jsou zásadní skupinou z důvodů postupného rozkládání a využití. Říkáme jim také cukry zásobní a slouží jako jakási zásobárna energie. Najdeme je v cereáliích (rýže, obiloviny, kukuřice...) a v potravinách z nich vyrobených (chléb, pečivo, těstoviny...). Škroby najdeme též v bramborách a luštěninách.

Podle výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR by cukry neměly překročit 10 % z celkové energetické dávky (tj. u dospělých pracujících cca 60 g na den, u dětí školního věku cca 40 g denně).

Z vyvážené a pestré stravy s obsahem pečiva, obilovin, těstovin, rýže, ovoce a zeleniny získáme energie dostatek, proto bychom mohli volný cukr ze stravy zcela vyloučit a nemuseli bychom se bát jeho nedostatku.

O pestrost stravy se dětem školního věku stará také naše školní jídelna, která měsíčně sleduje vyváženost dětské stravy (oběda), tak jak to určuje ministerstvo zdravotnictví.