

Είναι κατάλληλα για τα παιδιά τα light προϊόντα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Με τον όρο «light προϊόντα» αναφερόμαστε σε τρόφιμα και ροφήματα που περιέχουν λιγότερα λιπαρά ή ζάχαρη, συγκριτικά με τα αντίστοιχα προϊόντα που δε χαρακτηρίζονται ως light.

Τα τελευταία χρόνια κυκλοφορούν στην αγορά όλο και περισσότερα προϊόντα «μειωμένων λιπαρών» ή «χωρίς ζάχαρη», τα οποία επιλέγονται συχνά από άτομα που επιθυμούν να μειώσουν ή να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος. Τι ισχύει όμως για τα παιδιά; Κατά πόσο μπορούν τα εν λόγω προϊόντα να ενταχθούν στο διαιτολόγιό τους και τι θα πρέπει να προσέχουν οι γονείς εάν επιλέξουν να τα αγοράσουν;

Η απάντηση εξαρτάται ουσιαστικά από το είδος του προϊόντος. Έτσι, στην περίπτωση των γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά, οι διεθνείς συστάσεις αναφέρουν πως θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους από παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών, ενώ μετά τα 2 έτη συστήνεται η προτίμησή τους

έναντι των αντίστοιχων προϊόντων με πλήρη λιπαρά.

Όσον αφορά στα τρόφιμα και ροφήματα χωρίς ζάχαρη, η οδηγία που θα μπορούσε να δοθεί στους γονείς είναι να διαβάζουν προσεκτικά την ετικέτα του προϊόντος, καθώς ανάλογα με το είδος του, η ζάχαρη μπορεί να έχει αντικατασταθεί από γλυκαντικές ουσίες, λιπαρές ύλες ή άλλα συστατικά που καλό θα ήταν να καταναλώνονται από τα παιδιά σε ελεγχόμενη ποσότητα.

Για παράδειγμα είναι διαφορετικό για τη συνολική ποιότητα της διατροφής ενός παιδιού και τη διαμόρφωση των διατροφικών του συνηθειών, το αν θα καταναλώσει έναν 100% φυσικό χυμό χωρίς προσθήκη ζάχαρης, σε σύγκριση με ένα light αναψυκτικό ή ένα γλύκισμά στο οποίο η ζάχαρη έχει αντικατασταθεί από κάποια γλυκαντική ύλη. Και αυτό, γιατί ναι μεν η κατανάλωση ζάχαρης θα αποφευχθεί και στις τρεις περιπτώσεις, αλλά από τη μία ένα light αναψυκτικό δεν προσφέρει κανένα θρεπτικό συστατικό, ενώ ένα γλύκισμα χωρίς ζάχαρη ενδεχομένως να περιέχει σημαντικά ποσά ολικών και κορεσμένων λιπαρών ή/και νατρίου.

Συνεπώς, θα λέγαμε πως ορισμένα είδη light προϊόντων, όπως το γάλα, το γιαούρτι ή τα τυριά, είναι καλό να επιλέγονται από τους γονείς για παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών. Αναφορικά με τις υπόλοιπες κατηγορίες light τροφίμων και ροφημάτων, θα πρέπει να δίνεται προσοχή στη συνολική διατροφική σύσταση του προϊόντος, καθώς μπορεί να διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε άλλα «ανθυγιεινά» συστατικά, όπως κορεσμένα λιπαρά οξέα ή αλάτι.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr