

7 Ιανουαρίου 2017

## Τα παιδιά τρώνε στο πρωινό τη μισή ζάχαρη της ημέρας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα παιδιά καταναλώνουν την μισή ζάχαρη της ημέρας στο πρωινό, ενώ μέχρι να πέσει το σκοτάδι έχουν φάει τριπλάσια ποσότητα απ' ό,τι θα έπρεπε για διαφύλαξη της υγείας, σύμφωνα με μία νέα έρευνα.

Επιστήμονες από τον βρετανικό κυβερνητικό οργανισμό Public Health England (PHE) ανέλυσαν στοιχεία από μία μεγάλη, ετήσια έρευνα διατροφής στην Αγγλία και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πριν καν πάνε στο σχολείο, τα μικρά παιδιά έχουν φάει τρεις κύβους ζάχαρη (ή σχεδόν 11 γραμμάρια) η οποία προέρχεται κυρίως από ταδημητριακά πρωινού, τα φρουτοποτά και τα άλλα ροφήματα, και τα αλείμματα (π.χ. μαρμελάδα).

Παρ' όλα αυτά, οι οκτώ στους δέκα γονείς πιστεύουν ότι αυτού του είδους το πρωινό είναι υγιεινό και το καλύτερο για να αρχίζει το παιδί τους τη μέρα.

«Τα παιδιά τρώνε υπερβολικά πολλή ζάχαρη και αρχίζουν την κατανάλωση πριν από το πρώτο μάθημα της ημέρας», δήλωσε η επικεφαλής διαιτολόγος του PHE δρ Άλισον Τέντστοουν. «Έχει ζωτική σημασία για τα παιδιά να καταναλώνουν ένα υγιεινό πρωινό, αλλά όχι με τέτοια περιεκτικότητα σε ζάχαρη».

Σύμφωνα με τους ειδικούς του οργανισμού, η μέγιστη συνιστώμενη ποσότητα ζάχαρης για παιδιά ηλικία 4-6 ετών είναι πέντε κύβοι (ή 18 γραμμάρια) την ημέρα και για τα παιδιά ηλικίας 7-10 ετών είναι έξι κύβοι (ή 22 γραμμάρια).

Ωστόσο η έρευνα, που διεξήχθη σε 1.000 οικογένειες με παιδιά, έδειξε ότι η μέση ημερήσια κατανάλωση είναι τριπλάσια.

Ο οργανισμός PHE δημοσίευσε αυτά τα στοιχεία με αφορμή ενημερωτική εκστρατεία που αρχίζει για να αυξήσει την ενημέρωση του κοινού για τους κινδύνους από την υπερκατανάλωση ζάχαρης.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)