



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

CUKRAUS VARTOJIMO ATMINTINĖ

Parengė

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistės

Kornelija Gustytė ir Inga Gafarova

-
- Vidutinis vaikas valgo ir geria daug daugiau pridėto cukraus nei turėtų. Vidutiniškai cukrus sudaro 17% to, ką vaikai suvartoja kiekvieną dieną. Pusė to gaunama iš gėrimų, į kuriuos pridėta cukraus.
 - Dėl per didelio cukraus vartojimo vis daugiau vaikų kenčia nuo ***antsvorio, cukrinio diabeto, dantų ėduonies ir kitų ligų.***

Svarbu vengti paslėptų pridėto cukraus šaltinių perdirbtuose maisto produktuose, tokiuose kaip , padažai ir kt.



2018 m. rugsėjo – 2019 m. gruodžio mėnesį Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras atliko mokyklinio amžiaus vaikų faktinės mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimą. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog ne visų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas. Atlikto tyrimo duomenimis, saldumynus (saldainius, šokoladą, vaflius su pertepimu, pyragaičius su kremu ar glaistu, tortus ir kt.) kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja **39 proc.** mokyklinio amžiaus vaikų, iš jų **15 proc.** šiuos produktus vartoja kelis kartus per dieną. Tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, jog kas ketvirtas (**23,5 proc.**) mokyklinio amžiaus vaikas kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) geria įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus.



CUKRAUS ŽALA ŽMOGAUS ORGANIZMUI

- ✓ *dantų ėduonis;*
- ✓ *nutukimas;*
- ✓ *cukrinis diabetas (II tipo);*
- ✓ *hiperaktyvumas;*
- ✓ *širdies ir kraujagyslių ligos.*



VAIKAMS REKOMENDUOJAMA CUKRAUS PAROS NORMA

- ✓ iki 1 metų amžiaus – **patiekalai nesaldinami**;
- ✓ 2-18 metų amžiaus – mažiau nei **25 g** pridėtinio cukraus (6 arbatiniai šaukšteliai).



LEIDŽIAMAS CUKRŲ KIEKIS VAIKAMS MAITINTI MAISTO PRODUKTUOSE IR PATIEKALUOSE (1)

| Eil. Nr. | Maisto produktai ar patiekalai | Cukrų kiekis (g) ne didesnis nei/100 g (ml) |
|----------|--|---|
| 1. | Mėsos ir žuvies (išskyrus silkę) patiekalai ir gaminiai | 3 |
| 2. | Silkė | 5 |
| 3. | Pieno gaminiai | |
| 3.1. | Jogurtai, varškės gaminiai | 10 ² |
| 3.1.1. | Jogurtai ir varškės gaminiai su vaisiais ar uogomis | 10 iš jų 0 pridėtinių cukrų |
| 3.2. | Sūriai | - |
| 3.3. | Kiti pieno gaminiai, išskyrus desertus | 5 |
| 4. | Grūdinių augalų produktai | |
| 4.1. | Ruginė duona (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai) | 5 |
| 4.2. | Kita duona ir duonos gaminiai | 5 |



LEIDŽIAMAS CUKRŲ KIEKIS VAIKAMS MAITINTI MAISTO PRODUKTUOSE IR PATIEKALUOSE (2)

| | | |
|------|---|----------------------|
| 4.3. | Smulkieji pyrago gaminiai ir miltinės konditerijos gaminiai | 16 |
| 4.4. | Pusryčių dribsniai ir javainiai | 16 |
| 5. | Trinti, džiovinti vaisiai ar uogos ar jų gaminiai | 0 (pridėtinių cukrų) |
| 6. | Maitinimo paslaugos teikėjo pagaminti patiekalai, išskyrus desertus | 5 (pridėtinių cukrų) |
| 7. | Desertai | 16 |
| 8. | Gerti skirti produktai, išskyrus nurodytus 3.1 ir 3.3 papunkčiuose | |
| 8.1. | Sultys (vaisių ir (ar) daržovių) | - |
| 8.2. | Kiti gėrimai (sulčių gėrimai, nektarai, gaivieji gėrimai ir pan.) | 5 |
| 8.3. | Maitinimo paslaugos teikėjo pagaminti gėrimai | 5 |
| 9. | Kiti maisto produktai, nenurodyti 1–8 punktuose, išskyrus vaisius | 5 |

¹ Maisto produktams, atitinkantiems maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ kriterijus, šio priedo reikalavimai netaikomi.

² 2020–2021 mokslo metais 8 g/100g (ml); 2021–2022 mokslo metais 7 g/100g (ml); 2022–2023 mokslo metais 6 g/100g (ml); 2023–2024 ir vėlesniais mokslo metais 5 g/100 g (ml).



-
- rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus;
 - kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai. Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi;
 - geriausia, kai cukrų kiekis neviršija **5 g/100 g** produkto. Apie tai, kad į maisto produktą pridėta cukrų, galite sužinoti, jei etiketėje sudedamųjų dalių sąrašė yra nurodyta „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“, „kukurūzų sirupas“ ir pan.



Menkaverčiai užkandžiai, pavyzdžiui, saldumynai, tarp pagrindinių valgymų nėra teigiamas maitinimosi įprotis, nes po tokių užkandžių vaikai nebevalgo patiekiamo maisto. Jei tarp valgymų vaikai gauna saldumynų, tai gadina natūralaus skonio suvokimą ir sveikas maistas vaikui tampa neskanus. Tėvai skatinami į užkandžių dėžutes įdėti vaikams uogų, vaisių, daržovių ar kitų sveikatai palankių produktų.



SALDUMYNŲ ALTERNATYVOS

- *džiovininti vaisiai, uogos;*
- *keptas obuolys;*
- *švieži vaisiai, uogos;*
- *riešutai;*
- *liofilizuoti vaisiai, uogos;*
- *juodas šokoladas;*
- *namų gamybos avižiniai batonėliai, datulių rutuliukai ir kt.*





KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras