

# Како да изберете пијалоци за децата



## Дали знаевте?

- Децата кои редовно пијат газирани пијалоци и други засладени пијалоци се повеќе наклонети да бидат дебели.
- Во Нов Јужен Велс, 55% од момчињата и малку помалку од 40% од девојчињата во бто одделение пијат повеќе од една чаша газирани пијалок секој ден. До 8ми клас, овие бројки се качуваат на скоро 60% кај момчињата и повеќе од 40% кај девојчињата.

## Вода

Пиењето вода е најдобриот начин на кој тие можат да ја згаснат жедта без да го примаат шеќерот и килоцулите кои ги има во овошните пијалоци и сокови, газирани сокови, спортските пијалоци и минералната вода со арома. Пиењето вода наместо засладени пијалоци помага да се спречат проблеми со забите и флуоридот кој се наоѓа во водата од чешма исто така помага децата да имаат цврсти заби и коски.

## Млеко

Млекото е добар извор на кациум и е неопходно за развојот на цврсти коски и заби.

- Децата постари од две години треба да се поттикнуваат да пијат млеко со намалени маснотии или обезмаслено млеко. Млекото со намалени маснотии ги содржи истите хранливи состојки како и полномасното млеко, освен што има помалку заситени маснотии и според тоа содржи помалку енергија.
- Децата помали од две години не треба да пијат млеко со намалени маснотии затоа што имаат поголеми барања за енергија од постарите деца.

## Овошен сок

Овошниот сок често се смета за здрав пијалок затоа што содржи Витамин Ц. Меѓутоа, една мала чаша (125 мл) од повеќето овошни сокови им ја обезбедува дневната потреба на децата од Витамин Ц. Со пиење на поголема количина, децата внесуваат вишок на шеќер и килоцули кои можат да придонесат кон дебелење. Подобрно е да изедат едно парче овошје отколку да пијат сок затоа што со овошјето внесуваат растителни влакна.

## Газирани пијалоци, сокови за растворање и спортски пијалоци

Вообичаените газирани сокови, соковите за растворање и минералната вода со арома може да содржат големи количини на шеќер и килоцули. Овие пијалоци не се неопходен дел од здравата исхрана и тие треба да се пијат само повремено – не секојдневно.

(адаптиран текст од Материјали за наставници, Q4 Live Outside the Box 2005)

## Идеи како да го поттикнете вашето дете да пие повеќе вода

- Секогаш кога излегувате, понесете шише со вода.
- Во лето, ставете шише со замрзната вода во кутијата за ручек на вашето дете.
- Дома секогаш имајте ладна вода за пиење наместо засладени пијалоци.
- Кога вашето дете учествува во спортски активности, поттикнувајте го да пие вода, не спортски/енергетски пијалоци.
- Постепено додавајте вода во соковите, спортските/енергетските пијалоци и соковите за растворање се додека детето не е подготвено да ги замени овие пијалоци со обична вода.
- Кога на децата им давате засладени пијалоци, користете помали чаши и ограничете го бројот и големината на чашите во кои им ги давате.

## Запамтете

- Ако на децата секогаш им нудите засладени пијалоци, веројатноста да изберат да пијат обична вода е помала.
- Ако планирате на децата да им понудите засладени пијалоци во одредени прилики, изберете поздрави пијалоци и вода која е многу малку засладена. Децата може да ги пијат овие пијалоци во поголема количина (до 500 мл) за да ја згаснат жедта, без да примаат вишок на шеќер или да претпочитаат пијалоци кои се многу засладени.

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, одете на [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)