

DLACZEGO WARTO PIĆ SOK OWOCOWY?

– DZIECI

(informacje dla rodziców)

WSZYSCY WIEMY, ŻE SPOŻYWANIE WARZYW I OWOCÓW JEST ZDROWE. A CO Z SOKAMI OWOCOWYMI?

Eksperti zgodnie twierdzą, że dzieci mogą czerpać korzyści ze spożywania większych ilości owoców i warzyw, ponieważ stanowią one źródło witamin, składników mineralnych i błonnika. Są także zdrowszą alternatywą dla słodkich lub słonych przekąsek.

W przeszłości sok owocowy był ceniony za zawartość witaminy C. Jednak obecnie, kiedy coraz częściej uwaga skupiona jest na cukrach, wielu rodziców ma wątpliwości, czy podawać swoim dzieciom sok owocowy. Przyjrzyjmy się więc faktom.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE DLA CIAŁA

100% sok owocowy, jak np. sok pomarańczowy, zawiera szeroki zakres witamin i składników mineralnych, takich jak witamina C, foliany i potas.

- Foliany pomagają w prawidłowej produkcji krwi oraz prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, skóry i zębów, a także pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

MITY DOTYCZĄCE SOKU OWOCOWEGO

W Internecie i mediach społecznościowych można znaleźć dużo informacji na temat soków owocowych, jednak część z nich nie jest prawdziwa!

- 100% sok owocowy nie jest tylko „wodą z cukrem”. Zawiera witaminy i składniki mineralne znajdujące się w owocach, z których wyprodukowano sok. Mała szklanka (150 ml) 100% soku owocowego zapewnia około 60 kcal.
- 100% sok owocowy nie zawiera żadnych dodanych cukrów, konserwantów ani substancji słodzących (słodzików).
- 100% sok owocowy nie jest szkodliwy dla zębów, jeżeli dzieci spożywają go wraz z posiłkami, dbają o higienę jamy ustnej i nie piją więcej niż jedną szklankę soku dziennie. Według zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej (American Academy of Pediatrics), dzieci w wieku od 1 roku do 6 lat mogą pić od 100 do 150 ml soku dziennie.

SOK OWOCOWY UZUPEŁNIA SPOŻYCIE OWOCÓW

Spożywanie całych owoców i warzyw jest najlepszą opcją dla dzieci, jednak, kiedy dzieci są wiecznie w ruchu, nie zawsze jest to łatwe. Większość dzieci spożywa zbyt mało owoców i warzyw, w szczególności są to dzieci w wieku przedszkolnym, które mogą być wybredne lub mieć neofobię żywieniową. Jeżeli dzieci nie chcą spożywać warzyw i/lub owoców, soki mogą stanowić korzystną alternatywę, aby zapewnić dzieciom witaminy i składniki mineralne. Soki owocowe uzupełniają w ten sposób spożycie owoców. Według Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej (American Academy of Pediatrics) sok owocowy można podawać dzieciom powyżej 1. roku życia.

A CO Z CUKREM?

Wiele dzieci spożywa zbyt dużo cukru. Ilość tę można zmniejszyć, ograniczając spożycie słodzonych napojów, słodczy, ciastek, ciast i deserów. Jedna szklanka 100% soku owocowego zawiera 13 g naturalnego cukru, ale również zapewnia witaminy i składniki mineralne, a także stanowi porcję owoców, co jest korzystnym uzupełnieniem diety.

Z punktu widzenia zdrowia jamy ustnej, sok owocowy lepiej jest spożywać wraz z posiłkami niż pomiędzy nimi. Po spożyciu soku owocowego należy odczekać 15 min. przed umyciem zębów. Należy także unikać podawania dzieciom soku owocowego w butelce lub przed snem. Podsumowując, codzienne spożywanie szklanki 100% soku owocowego ma wiele zalet dla zdrowia dzieci.

FAKT

100% sok owocowy to produkt, do którego nie dodano, ani z którego nie usunięto żadnych substancji. Powstaje po prostu przez wyciśnięcie owoców. 100% sok owocowy nie zawiera konserwantów, cukrów dodanych, substancji słodzących (słodzików) ani żadnych sztucznych barwników czy aromatów. Jest to po prostu czysty sok!

Zastrzeżenie: Dołożono wszelkich starań w zakresie weryfikacji powyższych informacji i dbałości o ich rzetelność. Informacje kierowane są do specjalistów z dziedziny zdrowia i nie mają charakteru komercyjnego. Nie są przeznaczone bezpośrednio dla konsumentów. AUN, Europejskie Stowarzyszenie Soków Ovocowych nie ponosi żadnej odpowiedzialności, jeśli informacje te zostaną wykorzystane lub przedstawione w celach promocyjnych lub handlowych. Informacje podane w niniejszym dokumencie nie stanowią porady dietetycznej.