

Tytuł: Zboża jako źródło węglowodanów. Rola produktów zbożowych w diecie dziecka / Cereals as a source of carbohydrates. The role of cereal products in the child's diet

Słowa kluczowe: DZIECI PRODUKTY ZBOŻOWE WĘGLOWODANY ŻYWIENIE

Keywords: CEREALS CARBOHYDRATES CHILDREN NUTRITION

Autorzy:

Danuta Gajewska - Katedra Dietetyki, Wydział Żywienia Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa

Streszczenie:

Produkty zbożowe są ważnym składnikiem diety zarówno dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych. Mimo że nie stanowią już podstawy piramidy żywienia, pozostają głównym źródłem energii oraz węglowodanów. Są też jednym z pierwszych produktów wprowadzanych do jadłospisu dzieci w okresie rozszerzania diety, po rekomendowanym okresie wyłącznego karmienia piersią. Nie wszystkie produkty zbożowe mają jednak taką samą wartość odżywczą. Badania naukowe wskazują korzystny wpływ na zdrowie spożywania produktów z całego ziarna i negatywny nadmiernej konsumpcji produktów zbożowych rafinowanych, z dużą zawartością cukrów dodanych. Asortyment produktów zbożowych znacząco zmienił się w ostatnich latach. Szczególne miejsce w diecie dzieci zajmują śniadaniowe produkty zbożowe, które na całym świecie są jedną z najczęściej reklamowanych grup żywności. Należy zatem edukować dzieci, młodzież i wszystkie osoby zajmujące się żywieniem tych wrażliwych grup populacyjnych o konieczności zwracania uwagi na wartość odżywczą produktów zbożowych, a zwłaszcza zawartość cukrów dodanych.

Abstract:

Cereal products are an important component of the diet of both children and adolescents, as well as adults. Although they are no longer the basis of the nutrition pyramid, they are still the main source of energy and carbohydrates. Cereals are one of the first food products introduced to the children's menu during the extension of the diet, after the recommended period of exclusive breastfeeding. However, not all cereal products have the same nutritional value. Research indicates a beneficial effect on health resulting from the consumption of whole-grain products and a negative one, from excessive consumption of refined cereal products with a high content of added sugars. The range of cereal products available on the market has changed significantly in recent years. Breakfast cereals, which are one of the most-advertised food groups around the world, are a special cereal product in the children's diet. It is therefore necessary to educate children, adolescents and all those involved in the nutrition of these vulnerable population groups about the nutritional value of cereal products, in particular about the content of added sugars in children cereals.

