

Słojczek- fastfood dla dziecka, pułapka na miliony rodziców

written by Ewa Koziół

W obecnych czasach, nawet dobrze wykształcone rodziny mogą pozbawiać swoje dzieci dostępu do prawdziwego jedzenia. Takie przekonanie jest nakręcone przez sztab marketingowców wielkich korporacji oraz wieloma sprzecznymi informacjami krążącymi w społeczeństwie, które pozwala im wierzyć, że dziecko potrzebuje specjalnych posiłków, aby prawidłowo się rozwijać.



W związku z takimi przekonaniem nakręca się cała machina produkcyjna, gdzie królem staje się słojczek z breją. Kiedyś ta breja miała za zadanie pomóc rodzicom, kiedy Ci w sytuacji podbramkowej nie byli w stanie zrobić dziecku nic do jedzenia. Dziś „słojczek” staje się głównym składnikiem diety dziecka,

dlatego też nie możemy być ignorantami i nie spojrzeć na skład tego, co dajemy swojemu dziecku.

Czy woda staje się nowym pełnowartościowym pokarmem?

Jednak, aby biznes był opłacalny, producenci swoje słoiczki wypełniają zagęszczaczami i wodą, ponieważ wtedy można zużyć do produkcji słoiczka mniej prawdziwego jedzenia. Większość zagęszczaczy to rafinowany ryż, kukurydza lub inne zboża, które podczas przetwarzania są poddawane wybielaniu i dodaje się do nich konserwanty, o których producenci nie wspominają, ponieważ kiedy używają go do produkcji słoiczka, jest to już produkt gotowy. Wspomniane zagęszczacze przyklejają się do dziąseł i zębów, powodując problemy dentystyczne u dzieci. Przyjrzyjmy się składowi na przykład Gerber DoReMi – Domowy gulasz z warzywami i wołowiną. W składzie jest 43% wody, zagęszczacz, 10% mięsa i 47% warzyw (ibobasek, 2013), zaś Bobovita nawet nie przyznaje się, ile procentowo wody i zagęszczacza użyła (Bobovita, 2013). Co oznacza, że właściwie nie wiesz, czy tak naprawdę nie płacisz przypadkiem za zagęszczoną wodę. A pamiętacie „afere słoiczkową” z 2011 roku, kiedy wyszło na jaw, że Gerber zachodnioeuropejskie dzieci karmił mięsem, zaś dzieci w Polsce odpadami mięsnymi, takimi jak ścięgna, włókna i błony (Ślusarczyk, 2013)? Druga kwestia: ile chemii musi być w takim słoiczku, aby banan, który w normalnych warunkach po otwarciu wytrzyma kilka godzin, zamknięty w słoiczku nie ciemniał i się nie psuł? (fragment z książki [EK0nomiczne dziecko](#))

W sieci pojawił się niedawno bardzo ciekawy artykuł, który poruszał temat składu „najnowszych” słoiczków, które w ostatnim czasie przeszły całkowitą zmianę wizerunku z jednorodnych posiłków warzywnych lub owocowych w mięsną ucztę dla maleństwa. Takie słoiczki „pełne” mięsa często przewyższające normy WHO są sugerowane do spożycia przez dzieci od 5 miesięcy w górę!

Bo inni wiedzą lepiej ...

Świeżo upieczony rodzic, jak widzi cyferkę z odpowiednim wiekiem, rzadko kiedy zastanowi się, czy faktycznie dziecko jest gotowe na taki posiłek. W końcu żyjemy w społeczeństwie gdzie „inni” wiedzą lepiej. Rodzice nie biorą pod uwagę, że dziecko może nie być gotowe na ten produkt, że jego układ trawienny i jego flora bakteryjna są niedojrzałe, aby wytworzyć na tyle enzymów, które będą w stanie przetrawić i przyswoić te resztki znajdujące się w słoiczku. W końcu dziecko w wieku czterech miesięcy z natury powinno być karmione mlekiem matki.

Wracając do słoiczków, brak możliwości przetrawienia sprawia, że owe niestrawione pożywienie, będzie jedynie zalegać w układzie trawiennym, tworząc złoży i po prostu trując dziecko od środka. Dlatego tak istotne jest posiadanie wiedzy, kiedy dany produkt żywnościowy można mniej więcej wprowadzić do diety dziecka. Jednak czy którykolwiek z producentów stosuje się do tych zaleceń? Warto by było abyś to Ty rodzicu sprawdził, co oferuje producent, a co mówią dietetycy!

Skład nie zawsze jest odpowiedni dla wieku, jednak czy to jest ważne?



Posłużę się tutaj stroną Brytyjskiej służby zdrowia (NHS), ponieważ na niej jest najłatwiej znaleźć informacje dotyczące zaleceń dietetycznych rozpowszechnionych w Unii Europejskiej.

Na stronie NHS pisze, że:

Wprowadzenie produktów żywnościowych innych niż mleko powinno być skonsultowane z lekarzem. W takim wypadku powinno się unikać glutenu, orzechów, nasion, jajek, wątroby, krowiego mleka i owoców morza. Zaś naukowcy z wydziału medycyny Uniwersytetu Rochester mówią, że dzieci poniżej 6 miesięcy

życia nie powinny konsumować buraków, szpinaku, zielonego groszku, czy cukinii ze względu na ryzyko wywołania methemoglobinemii, która wywołuje problemy z dostawą tlenu do krwi. Na przekór tym informacjom oto, co znajdziemy w popularnych słoiczkach „po 4 miesiącu” 30% szpinaku, mleko i śmietanę, plus wątpliwy olej rzepakowy (więcej [tutaj](#)). Dodatkowo według producentów tak małe dzieci mogą jeść morele, jagody, jabłka, banany czy suszone śliwki. Wszystkie te produkty owszem nadają się dla dziecka starszego, lecz nie 4 miesięcznego! Dodatkowo, aby słoiczki miały piękne kolory są uzupełniane o kwas cytrynowy lub zagęszczony sok cytrynowy. Z tego co wiadomo, kwas cytrynowy zakłóca przewodnictwo elektrochemiczne w komórkach mózgowych i zmienia ich reakcje chemiczne, przez co robi się z nas „bezmyślne baranki”. Ponadto kwas cytrynowy bardzo często pochodzi z roślin GMO ([źródło](#)) a o tym jak niebezpieczne jest igranie z naturą nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Zresztą jest to na rękę tym u góry, aby nasze pociechy i my sami byliśmy po prostu głupi, pracuj od 7 do 19, zarabiaj, wydawaj, nie myśl!

Fastfood dla dziecka

Kolejnym ciekawym urozmaiceniem formuły chociażby kaszek jest dodanie syropu glukozowo – fruktozowego, który prowadzi do otyłości. Ponadto „podwyższa poziom złego cholesterolu, nie dostarcza żadnych właściwości odżywczych i powoduje spadek wrażliwości organizmu na hormon – leptynę, który odpowiada za informowanie mózgu o naszej sytości. Węglowodany złożone mają w sobie coś poza samym cukrem – np. witaminy, błonnik. Syrop, czyli cukier prosty, nie ma żadnych wartości odżywczych. Ma za to wyższy indeks glikemiczny, przez co po zjedzeniu takiego produktu podnosi się nam poziom glukozy we krwi. Efekt?

– Jesteśmy szybciej głodni, jemy szybciej, częściej i coraz więcej. Poza tym mamy większą ochotę na produkty z cukrem. Przez to wszystko szybciej tyjemy – zaznacza Magdalena Jarzynka” ([źródło](#)).

Kolejnym super produktem są kaszki pełne sporej dawki cukru, dodatkowo znajdziemy tutaj serwatkę w proszku, która może skutkować w najlepszym wypadku bólami brzucha a zakończyć się może na alergii (więcej na [tutaj](#)) .

A czy kojarzycie herbatki granulowane? Tak polecane w upalne dni, skład: dekstroza- cukier, syrop glukozowy- cukier, maltodekstryna- cukier, witamina C i ekstrakt z rumianku ledwo ponad 1%. Suma summarum to nic innego jak kuleczki trzech rodzajów cukru wyperfumowane czymś powstałym z rumianku. I to ma pomóc mamom walczyć z niemowlęcą kolką?



źródło: <http://i.kinja-img.com/>

Naprawdę powinniśmy czytać skład tych wszystkich słoiczek (fastfood dla dziecka), gdzie przykładowo do ryżu są podawane ziemniaki, jednak na opakowaniu widnieje marchew z ryżem. Nie wspominając już, że aby obiadki były zjadliwe uzupełniane są one o cukier w postaci soku z białych winogron. Czy kiedykolwiek piliście taki sok? Jeśli tak to wiecie jak słodki może on być.

Dlatego rodzice, pamiętajcie tylko wam zależy na zdrowiu

waszego dziecka! Takie słoiczki to nic innego jak fast food dla dziecka, to jak zabranie 4 miesięcznego niemowlęcia do podrzędnej knajpy na hamburgera.

Wszędzie liczy się zdrowy rozsądek, ja swoim dzieciom wprowadzałam pokarmy stopniowo i pojedynczo za każdym razem obserwując ich reakcję na dany składnik, nie miałam do dyspozycji tabel, jednak one mają za zadanie doradzić i być kluczem podczas projektowania posiłków przez producentów, a nie odfajkować część rodzicielskiej odpowiedzialności.. Dlatego obserwacja jest kluczowa przy wprowadzaniu nowych posiłków do diety małego dziecka.

ŹRÓDŁA:

Bobovita (2013)
<https://www.bobovita.pl/home/produkty/obiadki/marchewka-z-ziemniaczkami/>

Ibobasek (2013)
http://www.ibobasek.pl/obiadki/gerber-doremi-obiadek-domowy-gulasz-z-warzywami-i-wolowina-po-1-roku-250-g_p_172.html

Rochester
<http://www.urmc.rochester.edu/Encyclopedia/Content.aspx?ContentTypeID=90&ContentID=P02694>

Ślusarczyk, K. (2013) Ciąg dalszy afery słoiczkowej Gerbera. Dzieci są ważne. Dostępny online:
<http://dziecisawazne.pl/ciag-dalszy-afery-sloiczkowej-gerbera/>

[ulp id='cTWXvVW93Hqh9wqs']