

# Rola soków w żywieniu dzieci

opracowała dr Agnieszka Koziół-Kozakowska, Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

Z badań wynika, że dieta polskich dzieci nie jest właściwa, większość jada tylko kilka produktów z piramidy zdrowego żywienia. Niestety kilka powtarzających się produktów nie jest w stanie zaspokoić potrzeb żywieniowych rosnącego organizmu. Dzieci jedzą również za mało warzyw i owoców, w międzynarodowym badaniu HBSC (Health Behaviour In School-aged Children) zaobserwowano, że polskie dzieci nie jedzą tych produktów codziennie, a najczęściej tylko kilka razy w tygodniu. (1) Tymczasem bezsprzeczny jest fakt, iż prawidłowo skomponowana dieta bogata w warzywa i owoce, zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych takich jak otyłość, cukrzyca t. II, czy choroby układu krążenia a nawet niektórych nowotworów. Mimo, iż nie można wyróżnić bezpośredniej zależności pomiędzy konsumpcją konkretnej kategorii warzyw i owoców, a wymienionymi chorobami to udowodniono, że codzienne spożycie różnorodnych produktów z tej szerokiej grupy zmniejsza ryzyko pojawienia się choroby. (2) Z tego względu od dawna eksperci zwracają uwagę, jak istotne jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat. W dorosłym życiu bowiem dzieci będą sięgały po te produkty, do których przywykły w dzieciństwie.

Rodzice, świadomi korzyści jakie niesie ze sobą prawidłowo skomponowana dieta, poszukują informacji na ten temat, niestety często ich źródłem jest Internet, a nie specjaliści, co poddaje w wątpliwość wiarygodność przekazu. Mając na uwadze ten fakt i płynące z niego zagrożenia, podkreśla się rolę pediatrów w przekazywaniu rodzicom najbardziej kluczowych informacji na temat odżywiania oraz zwiększenia dostępności do porad dietetycznych.

Należy zwrócić uwagę, że wyjątkową rolę w żywieniu dzieci odgrywają warzywa i owoce. Potwierdzeniem tego faktu jest opracowana z początkiem 2016 roku przez Instytut Żywności i Żywienia nowa Piramida Prawidłowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, w której to właśnie ta grupa produktów została wskazana jako podstawa dziennej racji pokarmowej. Niestety w przypadku dzieci często spotykamy się z problemem wybiórczego jedzenia i niechęcią do wybranych grup produktów szczególnie warzyw i owoców. W takich sytuacjach sok owocowy może stanowić alternatywną formę warzyw i owoców. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) szklanka soku (ok 200 ml) może zastąpić jedną z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw lub owoców. (3) W przypadku dzieci porcja ta wynosi 150 ml. W sytuacjach gdy dziecko odmawia spożywania owoców lub warzyw, w porozumieniu ze specjalistą lekarzem lub dietetykiem, liczbę dziennych porcji w postaci soku można zwiększyć.



W tym miejscu trzeba podkreślić, że szczególną rolę w żywieniu dziecka, jego prawidłowym funkcjonowaniu i rozwoju, odgrywa witamina C. Kwas askorbinowy dostępny jest dosyć powszechnie w warzywach i owocach, w tym w powstających z nich sokach, szczególnie w soku pomarańczowym. Szklanka pasteryzowanego, pomarańczowego soku średnio dostarcza dziecku 100%\* dziennego zapotrzebowania na tę witaminę. Dlatego w krajach wysoko rozwiniętych, takich jak Stany Zjednoczone czy kraje skandynawskie, powszechną jest zdrowa praktyka, że szklanka pomarańczowego soku jest stałym elementem śniadania.

O podaniu porcji soku pomarańczowego, będącego doskonałym źródłem witaminy C powinni szczególnie pamiętać rodzice dzieci, które często chorują, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym czy wczesną wiosną, jak również wtedy, kiedy dziecko rozpoczyna edukację przedszkolną lub chodzi do żłobka. Witamina C skraca bowiem czas trwania infekcji, a dodatkowo zwiększa przyswajanie żelaza, którego zapas zużywany jest w stanie zapalnym.

Soki owocowe, podobnie jak owoce, z których powstały są również źródłem wody niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Należy jednak pamiętać, że soki owocowe są płynami hipertonicznymi co oznacza, że woda w nich zawarta wchłania się do organizmu powoli i równomiernie dostarczając jednocześnie substancji odżywczych, witamin, mikro- i makroelementów, fitoskładników o właściwościach antyoksydacyjnych.

\*Przy założeniu, że uśredniona norma RDA dla dzieci wynosi 55 mg/dobę.

Media powielają opinie, że soki owocowe odpowiedzialne są za otyłość wśród dzieci. Stwierdzenia te nie znajdują jednak poparcia w badaniach naukowych. W jednym z badań przeprowadzonym na podstawie danych National Health & Nutrition Examination Survey (NHANES), w których wzięło udział 3618 dzieci, nie wykazano zależności pomiędzy spożyciem zalecanych ilości 100% soku owocowego a otyłością u dzieci. (4) Co więcej zwiększona konsumpcja warzyw i owoców, które na ogół posiadają niską gęstość energetyczną, może spowodować zmniejszenie spożycia pokarmów wysokoenergetycznych oraz wspomagać kształtowanie prawidłowych postaw żywieniowych. Sok owocowy dostarcza do organizmu takich samych substancji co owoc, z którego powstał. Jest więc produktem odżywczym, źródłem cennych substancji, ale również energii w postaci cukrów prostych dlatego służy do picia jako element racjonalnej diety, a nie do

gaszenia pragnienia. Szklanka soku stanowi w zależności od rodzaju owoców od 2% do 5% kcal, zalecanych do spożycia w ciągu dnia.

Na koniec warto również przypomnieć, że zgodnie z prawem (Dyrektywa parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/WE z dnia 19 kwietnia 2012 r. odnosząca się do soków owocowych oraz Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 8 lutego 2013 r. (Dz.U. 2013 poz. 327) do soków owocowych zabronione jest dodawanie cukru lub innych substancji słodzących. W sokach tych znajduje się cukier, ale tylko ten, który pochodzi z owoców, z których sok został wyprodukowany. Dla przykładu 100 g pomarańczy to ok. 45 kcal, a 100 ml soku pomarańczowego to również ok. 45 kcal. Do produktów, na opakowaniu których napisane jest „sok”, nie wolno również dodawać żadnych sztucznych substancji (np. konserwantów, sztucznych aromatów).

### Piśmiennictwo

1. Dzielska A., Eating behavior. Consumption of fruit and vegetables. 2012 in. The results of the research HBSC 2010 Trends in health behavior and selected health indicators schoolchildren in 1990-2010. (ed. Wojnarowska B., Mazur J. ) Wyd. IMiD, Warszawa, Poland, 2011, pp. 56-57.
2. Robertson A., Tirado C., Lobstein T., Jermini M., Knai C., Jensen J.H., Ferro-Luzzi A., James W.P.T. (ed.) Food and health in Europe: a new basis for action, WHO Regional Publications, European Series, No. 96, Copenhagen, 2004, 28-29.
3. World Health Organization (WHO), 2005, Measuring intake of fruit and vegetables. Electronic publication only.
4. Nicklas TA, O'Neil CE, Kleinman R. Association Between 100% Juices Consumption and Nutrient Intake and Weight of Children aged 2 to 11 Years. Arch Pediatr Adolesc Med. 2008 Jun;162(6):557-65. doi: 10.1001/archpedi.162.6.557.