



General | | Actualitzat el 13/07/2023 a les 07:30

Mengen més sucre durant les vacances? Com gestionar-ho

Per què és important regular els dolços? Realment els posen com una moto?

[inicentrareport]Les vacances sovint porten associats **excessos** en la nostra dieta i en la dels nostres fills o filles. **Mengem més i consumim més sucre**. La nutricionista **Esther Sánchez** recomana posar-hi consciència per tal de vetllar per uns bons hàbits aquest estiu.

[intext1]

[GotaVerdaPle] Per què és important regular els excessos en la criança? El modelatge que oferim davant els excessos als nostres fills serà la referència que tindran per construir la relació amb aquest àmbit de la seva vida.

Siguin excessos de pantalles, xocolata, son o noves experiències, és fonamental poder-ho regular des de la mirada adulta i atenta cap l'infant. Cap criatura és igual, n'hi ha que es poden desbordar amb més facilitat per un excés i això requereix d'una mirada conscient i empàtica.

I aquí és on altre cop prenen importància els límits. Perquè són una necessitat autèntica perquè les criatures desenvolupin la capacitat de posar-se'ls a elles mateixes quan siguin adolescents o adultes.

Si utilitzem el menjar o les pantalles, per exemple, per tapar una emoció, no estem educant els infants a regular-se i, ben al contrari, podem acabar generant circuits tòxics en què busquin recompensa a un malestar, potser fins i tot passant per un excés.

[intext2]

[GotaVerdaPle] Com gestionar el sucre? Si volem regular el consum de sucre, és important no deixar a la vista a casa els dolços per evitar que això alimenti el desig de menjar-ne. També és fonamental no emprar mai els dolços com un premi o un xantatge: "si t'acabes el plat, et donaré una mica de gelat".

Els dolços han d'estar integrats en l'àpat, evitant donar-li un caràcter especial perquè si no despertem encara més la curiositat i el desig de les criatures. Si fem festa quan oferim un dolç, els infants ho acaben percebent gairebé com un trofeu.

El que sí que hem de vetllar és per regular-ne la quantitat. En aquest sentit, podem donar al nostre fill o filla un plat petit i dir-li "en aquest plat petit, posa-hi el que més t'agradi".

[noticiadiari]96/922[/noticiadiari]

[GotaVerdaPle] El sucre els posa com una moto? Els estudis conclouen que **el consum de sucre no posa les criatures nervioses**. Es posen així perquè normalment quan mengem dolços o xocolata és en un ambient festiu com, per exemple, les vacances. I, per tant, els nervis són conseqüència d'un context determinat.

Els estudis també apunten que cal més dades sobre aquesta qüestió, però les últimes revisions, del 2019 i 2020, conclouen que no podem dir que el sucre torni hiperactives les criatures momentàniament.

[ficentrareport]