

Τα παιδιά τρώνε 4,5 κιλά ζάχαρη ετησίως από τα δημητριακά στο πρωινό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ανησυχητικά είναι τα αποτελέσματα εκτεταμένης έρευνας που διενήργησε ο μη-κερδοσκοπικός οργανισμός υγείας Environmental Working Group, σχετικά με την περιεκτικότητα σε ζάχαρη των πιο δημοφιλών δημητριακών που προτιμούν ενήλικες και παιδιά στο πρωινό τους γεύμα.

Στο πλαίσιο της έρευνας, οι ειδικοί εξέτασαν 84 μάρκες/τύπους δημητριακών και διαπίστωσαν ότι περιείχαν κατά μέσο όρο 29% ζάχαρη, ενώ ειδικά τα δημητριακά που απευθύνονται στα μικρά παιδιά περιέχουν 40% περισσότερη ζάχαρη από εκείνα που απευθύνονται σε ενήλικες.

Είναι χαρακτηριστικό ότι εντοπίστηκε μία μάρκα δημητριακών που περιείχε 56% ζάχαρη!

Σύμφωνα με την έκθεση του Environmental Working Group, ένα παιδί καταναλώνει κατά μέσο όρο 4,5 κιλά ζάχαρης κάθε χρόνο μόνο και μόνο από τα δημητριακά που τρώνε στο πρωινό τους, ενώ συνολικά τρώνε δύο με τρεις φορές περισσότερη ζάχαρη ημερησίως από την ενδεδειγμένη για ηλικία τους ποσότητα.

Η έρευνα συμπεραίνει στο τέλος ότι τα δημητριακά που απευθύνονται σε παιδιά

δεν πρέπει να ξεπερνούν τα 6 γραμμάρια ζάχαρης ανά μερίδα σερβιρίσματος.

Πηγή: onmed.gr