Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №216»

Консультация для родителей на тему:

«О вреде потребления сладких безалкогольных газированных напитков типа Пепсиколы»

Подготовила: воспитатель

Кириченко Юлия Евгеньевна

Кемерово-2021

Вниманию родителей!

Рост производства сладких безалкогольных газированных напитков типа Пепсиколы в Российской Федерации наряду с их активной и агрессивной рекламой сопровождается ростом их потребления, которое в 2010 году по данным экспертов составило около 45 литров в год на человека.

Ассортимент безалкогольных газированных напитков, который в основном определяется вкусом, весьма разнообразен, но их пищевая и энергетическая ценность определяется лишь содержанием сахара, который составляет до 12 % состава напитка. Ассортимент низкокалорийных напитков, в которых сахар заменен на подсластители и сахарозаменители по экспертной оценке не превышает 10 % производства.

В зависимости от содержания углекислого газа напитки подразделяются на газированные, среднегазированные и сильногазированные, при этом в состав сильногазированных напитков вводятся соли фосфорной кислоты, что снижает пищевую ценность напитка.

С позиций безопасности пищевых продуктов составы сахаросодержащих безалкогольных газированных напитков не опасны для здоровья человека, в них не содержатся потенциально опасные компоненты. Однако дети нередко потребляют значительное количество напитков, что сопровождается:

- избыточным поступлением добавленного сахара;

- вытеснением из рациона питания других видов жидкости - соков и сокосодержащих напитков, молока, которые содержат широкий спектр пищевых веществ, в том числе, незаменимых для организма;

- избыточным поступлением фосфора.

Избыточное потребление сахаросодержащих безалкогольных газированных напитков детьми может вести к превышению калорийности рациона над энерготратами и служить фактором риска развития ожирения, сахарного диабета, кариеса и снижения костной плотности.

В докладе, подготовленном потребительскими организациями для Всемирной организации здравоохранения, представлены данные журнала The Lancet 2001 года, согласно которым, каждая банка или стакан сладкого газированного напитка повышает риск ожирения на 60 % (http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/).

Согласно методическим рекомендациям МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах различных групп населения Российской Федерации» потребление добавленного сахара не должно превышать 10% от калорийности суточного рациона. Данные требования соответствуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения. (http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr20en/index.html).

Норма физиологических потребностей в энергии для детей составляет от 1800

ккал для детей 3-7 лет до 2900 ккал для юношей 14-18 лет. Исходя из этого норма потребления сахара для детей 3-7 лет не должна превышать 180 ккал, а для юношей 14-18 лет – 290 ккал.

Так, энергетическая ценность напитка Пепсикола составляет 43ккал на 100 мл., причем исключительно за счет содержания сахара. Соответственно, выпитая банка объемом 330 мл дает почти 142 ккал или около 8 чайных ложек сахара, что составляет почти 80 % от нормы физиологической потребности в энергии для детей 1-2 лет и почти 50 % от нормы физиологической потребности в энергии для юношей 14-18 лет.

Самостоятельной проблемой является воздействие сильногазированных напитков на незрелые слизистые желудочно-кишечного тракта детей, что может оказывать неблагоприятное влияние на процессы пищеварения у детей. Присутствие углекислого газа в напитках возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока и провоцирует метеоризм.

Данная позиция специалистов в области питания отвечает полностью принципам и положениям Основ государственной политики здорового питания населения Российской Федерации до 2020 года, утвержденных распоряжением от 25 октября 2010 года № 1873-р Правительства Российской Федерации.