Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Mi kerüljön a gyerekek iskolai kulacsába?

Létrehozás: 09/29/2022 - 16:20
Szerző: Melano
[1]
A gyerekek visszatértek az iskolapadokba, a szülők pedig a rendszeres tízórai készítéshez.

Ebben az időszakban sokakban merül fel a kérdés, mit tehetnek a szülők, hogy gyermekeik az iskolaidőben is megfelelő minőségű és mennyiségű folyadékot fogyasszanak? „A jó példa ragadós, ha otthon sem a cukros üdítőkre, hanem az egészséges frissítőkre esik a választás, akkor a kisiskolások is nagyobb valószínűséggel fognak ilyeneket választani maguknak” – hívta fel a figyelmet Széll-Szőke Krisztina, a SodaStream termékmenedzsere.

Természetesen könnyű dolga van a szülőknek akkor, ha gyerekek mindent otthonról visznek az iskolába. Így az anyukák és az apukák is pontosan tisztában lehetnek azzal, hogy pontosan mit fogyasztanak a nap folyamán a gyerekek. *„Nehezebb a helyzet, ha már nagyobbak és zsebpénzt kapnak. Így kevésbé követhető hányszor kerül cukros üdítő a táskájukba. A gyermekek hajlamosak megunni a csapvizet, ezért szívesebben fogyasztják a cukros üdítőket. Sajnos azonban ezek hozzájárulhatnak a gyors testtömeg gyarapodáshoz.*” – hangsúlyozta a SodaStream termékmenedzsere. Hozzátette: fél liter cukros üdítőben megközelítőleg 10 teáskanálnyi cukor van.

Finom és egészséges
Sok szülő számára éppen ezért dilemmát okoz, hogy mit adjon gyermekének, de nehéz megtalálni a megfelelő egyensúlyt, hiszen az uzsonna mellé biztosított üdítőnek nem csak egészségesnek, hanem finomnak is kell lennie. A csapvízből készített frissítő ugyanakkor jó választás lehet. Ma már bármilyen szénsavas ital könnyen elkészíthető otthon is, a gyerekek pedig különösen élvezik, ha bevonjuk őket a készítés folyamatába. „Így még inkább biztosak lehetünk benne, hogy mellőzni fogják a bolti változatot. Természetesen nem az a cél, hogy a gyerek minden nap szénsavas üdítőt fogyasszon, de érdemes észben tartani, hogy van a boltinál egészségesebb változat” – tette hozzá a SodaStream termékmenedzsere.

Otthonról bárhova
Az otthoni szódagépek egyik legnagyobb előnye, hogy szabályozható a szénsav erőssége, így, ha kisiskolások számára készül az ital, akkor nagyon enyhe szénsavas víz is előállítható velük. A boltokban kapható népszerű ízek mindegyike kikeverhető otthon a készülékekhez kapható szörpök segítségével, melyek között csökkentett cukortartalmú cukormentes és vitaminnal dúsított ízekből is válogathatunk. „A legjobb és legegyszerűbb megoldás, ha gyümölcsökkel ízesítjük a kicsik italát, ami nemcsak egészséges, hanem látványos megoldás is egyben” – emelte ki Széll-Szőke Krisztina.

Az otthon elkészített frissítők miatt nem kell aggódniuk a szülőknek, mivel a csapvíz Magyarországon az egyik legellenőrzöttebb élelmiszerek közé tartozik. A Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK)

rendszeresen vizsgálja az ivóvizet. Az ezzel kapcsolatos vizsgálatok száma meghaladja a 900 ezret.

Tags:
SodaStream [2]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/mi_keruljon_a_gyerekek_iskolai_kulacsaba

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/sodastream_20221.jpg
[2] https://www.melano.hu/tags/sodastream