

Sladkosti nejsou odměna

MUDr. Tereza Brázdová, MUDr. Veronika Cirmanová, MUDr. Veronika Fejfarová, MUDr. Soňa Hamousová, MUDr. Barbora Kodetová, MUDr. Hana Krejčí, Mgr. Tereza Odstrčilová, MUDr. Eva Přečková, PharmDr. Margit Slimáková

Jako lékaři denně v ordinacích vidíme důsledky nezdravé výživy, proto nám vadí, že k tomuto trendu již od dětství přispívají i vzdělávací zařízení. Od rodičů víme, že jsou děti v mnoha školkách a školách stále běžně a pravidelně odměňovány sladkostmi. Nedoporučujeme cukr takto podávat z následujících důvodů:

Zdravotní důvody

Sladkosti jsou zpravidla vysoce průmyslově upravené produkty složené z jednoduchých cukrů s přidanými nejrůznějšími aditivami. Jejich nadměrná konzumace je ve studiích spojována s obezitou, rozvojem inzulinové rezistence, nealkoholovým ztučněním jater, kardiovaskulárními nemocemi, poškozením zubů, rozvojem diabetu 2. typu a s ním spojených dalších komplikací.¹ Z těchto důvodů AHA nyní doporučuje 0 gramů přidaných cukrů pro děti do dvou let a u dětí starších dvou let pak max. 25 g přidaného cukru za den.² To je mimochodem dávka obsažená například v polovině pytlíku Haribo medvídků (100g balení obsahuje 46 g přidaných cukrů), v 250 ml 100% pomerančového džusu (25 g cukru), v malé krabičce Lentilek (20 g přidaných cukrů). Po zdravotní stránce sladkosti přinášejí pouze rizika.

Výchovné důvody

Odměňováním (tedy nejen sladkostmi) snižujeme atraktivitu dané činnosti. Motivace pak nevychází z dítěte, to pouze dělá vše pro to, aby odměnu získalo. Vnější motivace tak snižuje výkon v činnostech vyžadujících kreativitu a složitější myšlení.³ Navíc vede k soutěživosti a neklidnému prostředí pro práci a učení. Dítě si fixuje návyk, že všechny činnosti dělá jen pro odměnu samotnou, tím se tlumí zvědavost, radost z činnosti či potřeba dosáhnout určitého cíle.⁴ U odměňování sladkostmi lze předpokládat, že dítě bude mít v budoucnu tendence odměňovat se zase sladkostmi.

Snižování autority rodičů

Řada rodičů není striktně proti sladkostem, jen si správně uvědomují rizika jejich nadměrné konzumace a chtějí mít přehled o tom, co jejich děti jedí, a mít možnost jejich jídelníček ovlivnit. Tyto rozpory v postojích k podávání sladkostí mohou pro dítě relativizovat význam požadavků, které na ně dospělí kladou. Vedle autority rodičů takto snižujeme i autoritu nás všech dospělých. Ve školách děti učíme, jak cukr škodí a pak jim jej dáváme za odměnu? To je přece kontraproduktivní.

Ovlivnění chování

Potraviny a ultra-zpracované potravinářské produkty s vysokým glykemickým indexem, kam sladké odměny patří, způsobují prudké zvýšení glykemie následované rychlým snížením, v některých případech do pásma hypoglykémie⁵. Tělo reaguje vyplavením stresových hormonů, což může vést k nervozitě, nesoustředěnosti a zvýšené dráždivosti⁶. V této oblasti, zvláště u dětí, je však ještě třeba další výzkum.

Následky sladkých odměn

Cukr není dobrá odměna, ani jídlo. Motivovat a odměňovat děti cukrem, potažmo sladkou chutí je nezdravé. Tento zlozvyk zvyšuje rizika pozdějšího vzniku nemocí souvisejících s nezdravou výživou, podporuje návyk a vyžadování uspokojení nepřírodně sladké chuti, podkopává přirozenou motivaci dětí učit se a zasahuje do rodinné i školní výchovy ke zdravé výživě. Nechejme si sladkosti např. ke slavení tradičních svátků, Vánoc, Velikonoc, ale nedělejme dětem svátek každý den.

Vhodné náhrady sladkostí

- Odměny ve školkách a školách – sladkosti lze nahradit lokálním ovocem a zeleninou, prodloužením přestávky na zahradě, při slavení narozenin ve školce zařadit čtení z oblíbené knihy oslavence před spaním či nabídkou času, ve kterém si děti mohou samy určit, co chtějí dělat z nabízených možností (vhodné pro mladší děti - stavění lega, čtení, společná hra)
- Tradiční svátky – místo kupovaných sladkostí slavit tradičními domácími sladkostmi, jako jsou třeba křížaly, perníčky

Možnosti řešení

- Diskuze s rodiči – zjištění jejich priorit v dané problematice, postoje a názoru, zároveň je požádat o podporu – nedávat sladkosti dětem do školy
- Stanovisko školy pro rodiče – hned od příjmu prvňáků informovat o rozhodnutí, že škola nebude odměňovat sladkostmi
- Školní řád – zakomponovat s rodiči probraná doporučení k nekonzumaci sladkostí do školního řádu

Zdroje

1. [Globopol \(2018\)](#) Stručné přehledy - Cukry a jejich vliv na zdraví
2. [Vos \(2016\)](#) Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children A Scientific Statement From the American Heart Association
3. [Lepper \(1973\)](#) Lepper, M. R., Green, D. a Nisbett, R. E. Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustsatisfaction" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1973, (28, 1)129–137.
4. [Nováčková \(2006\)](#) Nováčková, J., Mýty ve vzdělávání. Kroměříž: PhDr. Pavel Kopřiva, Spirála. 2006, p.25.
5. [Ludwig \(2002\)](#) Ludwig DS. The Glycemic Index Physiological Mechanisms Relating to Obesity, Diabetes, and Cardiovascular Disease. *JAMA*. 2002;287(18):2414–2423. doi:10.1001/jama.287.18.2414
6. [Jones \(1995\)](#) Jones, Timothy W. et al., Enhanced adrenomedullary response and increased susceptibility to neuroglycopenia: Mechanisms underlying the adverse effects of sugar ingestion in healthy children. *The Journal of Pediatrics*, 1995. 126 (2) ,pp. 171-177.

Pozn. AHA - American Heart Association