



„To tylko jeden lizaczek” – ile razy to słyszeliśmy jako rodzice, opiekunowie, dziadkowie czy nauczyciele? Powiedziane z uśmiechem, z troską, często jako odruch bez większego zastanowienia. I choć pozornie brzmi niewinnie, w praktyce ten jeden lizak często staje się początkiem codziennego rytuału. Zdarza się też, że każda nagroda, pocieszenie czy prezent muszą być słodkie. Słodczy przestaje być tylko smakiem – staje się komunikatem, gestem, sposobem wyrażania emocji.

Żyjemy w świecie, w którym półki sklepowe uginają się od kolorowych opakowań cukrowych przekąsek, a reklamy sprytnie łączą słodczy z miłością, radością i sukcesem. Temat podejścia do dawania dzieciom słodczy urósł do jednego z bardziej kontrowersyjnych aspektów wychowania. W tym artykule – jako ekspertka, ale także mama dwójki dzieci (11 i 12 lat) – spróbuję pokazać, gdzie przebiega granica między podejściem „wszystko wolno” a „wszystko zabronione”.

## Słodka codzienność, czyli jak niewinne gesty zamieniają się w nawyki

Niestety, słodczy towarzyszą dzieciom od najmłodszych lat. Zaczyna się niewinnie... Dziadkowie przynoszą wnuczkom czekoladowe upominki przy każdej okazji i wizycie. Maluch dostaje nagrodę w postaci lizaka za „ładne siedzenie na dywanie”. Słodkie poczęstunki po przedszkolnych uroczystościach. Dziecięce urodziny w placówce z obowiązkową torbą cukierków dla każdego kolegi i każdej koleżanki. Święta, Dzień Dziecka, festyn rodzinny w przedszkolu, zakończenia roku, wycieczki szkolne – wszystkie te okazje nierozzerwalnie łączą się z czymś słodkim. Dla wielu dorosłych to naturalny, wręcz obowiązkowy gest – wyraz miłości, uznania i troski. Z perspektywy dietetyka i naturopaty, który pracuje z dziećmi i ich rodzicami, wiem jednak, że ta „norma” ma swoją ciemną stronę.

Spotykam kilkulatki, które każdego dnia domagają się czegoś słodkiego. Dzieci, które nie potrafią zjeść zwykłego śniadania bez dodatku czekoladowego kremu lub słodzonych płatków. W sklepach obserwuję nastolatków sięgających po batony i napoje gazowane. Znam też rodziny, które wkładają ogrom pracy w budowanie zdrowej relacji dziecka z jedzeniem – gotują, tłumaczą, dają dobry przykład. Mimo to ich wysiłki często bywają podważane przez otoczenie: przez dziadków, znajomych, szkołę, a nawet inne dzieci.

Trudno jest odwrócić ten proces. Rodzice, którzy próbują zmienić nawyki żywieniowe swoich dzieci, bardzo często napotykać mur niezrozumienia, a nawet krytyki. Bo jak to – urodziny bez słodczy? Jak to Dzień Dziecka bez lodów lub waty cukrowej? Otoczenie dziecka, środowisko, w którym ono funkcjonuje (szkoła, przedszkole, rodzina), nieświadomie wzmacnia błędne koło. Tymczasem w gabinecie coraz częściej spotykam bardzo młode dzieci z objawami insulinooporności, zaburzoną gospodarką glukozowo-insulinową, problemami trawiennymi, nadwagą, próchnicą, a także z przerostem Candidy i obecnością pasożytów.

**Ważne!** Zalecenia WHO są jasne. Spożycie wolnych cukrów nie powinno przekraczać 5–10 proc. całkowitej energii dziennej. Przeciętne dziecko w Polsce niestety przekracza ten poziom kilkukrotnie.

## Przyjmy się bliżej słodkiej codzienności

Zdarzają się rodzice, którzy czują się zmęczeni samotną walką o zdrowie swojego dziecka, nierzadko bez wsparcia otoczenia, które lekceważy ich wysiłki, mówiąc: „Przecież nic mu nie będzie od jednego cukierka”. Tymczasem nie chodzi o tego jednego cukierka. Chodzi o codzienność, która zbudowana jest z setek takich cukierków, lizaków czy żelków. To kwestia przyzwolenia na stałą obecność cukru w dziecięcym świecie, bez refleksji nad tym, jakie ma to

konsekwencje dla zdrowia, samopoczucia i nawyków na całe życie.

Cukier staje się nieformalnym językiem komunikacji – sposobem na pocieszenie, nagrodzenie, okazanie uczucia. I to właśnie ten język, choć pełen dobrych intencji, prowadzi często do cichego uzależnienia, problemów metabolicznych, hormonalnych i emocjonalnych. Kiedy słodycz zastępuje przytulenie, rozmowę lub uwagę, dziecko uczy się, że emocje się „zjada”, zamiast je przeżywać.

Pamiętajmy, że dzieci uczą się przez naśladownictwo i powtarzalność. Gdy słodycz towarzyszy każdej okazji – pocieszeniu, nagrodzie, celebracji – mózg dziecka zaczyna łączyć emocje z cukrem. A to pierwszy krok do uzależnienia. Nie zawsze w sensie klinicznym, ale behawioralnym, kiedy dziecko sięga po coś słodkiego nie z głodu, lecz z potrzeby komfortu, rozładowania napięcia czy ucieczki od trudnych emocji. Już kilkulatki potrafią wykazywać oznaki „głodu cukrowego” (rozdrażnienie, napady złości, a nawet drżenie rąk), jeśli nie dostaną słodkiego. Warto podkreślić, że mówimy o organizmach, które dopiero się rozwijają, o układzie nerwowym i hormonalnym, który jest wyjątkowo wrażliwy na wahania glukozy.

Dlatego tak ważne jest, aby dorośli (rodzice, opiekunowie, dziadkowie, nauczyciele itd.) zaczęli świadomie przyglądać się tej słodkiej codzienności i odważyli się powiedzieć: „wystarczy”. Nie po to, by odebrać dzieciom radość, ale by dać im zdrowie i równowagę.

## Zero cukru – czy to możliwe?

Z drugiej strony mamy rodziców, którzy – widząc zagrożenie i przewidując konsekwencje – przyjmują podejście całkowitej eliminacji cukru. „W naszym domu nie ma słodyczy. Nigdy” – mówią z dumą. To stanowisko zrozumiałe, konsekwentne i często oparte na wiedzy, ale czy możliwe do utrzymania? W teorii tak. W praktyce znacznie trudniej. Dziecko żyje w świecie społecznym, ma kolegów i koleżanki, bywa na imprezach urodzinowych, chodzi do przedszkola, szkoły, widzi reklamy, plakaty, etykiety. I nawet jeśli w domu nie ma słodyczy, to prędzej czy później zetknie się z nimi „na zewnątrz”.

Jeśli wcześniej nie nauczymy go, jak się wobec nich zachować, jak je rozpoznawać, jak doświadczać z umiarem i świadomością, istnieje ryzyko, że zakazany owoc stanie się tym bardziej atrakcyjny.

W swojej praktyce obserwuję dzieci, które przez długie lata nie jadły cukru, a potem – po pierwszym batoniku u kolegi – zaczynają kompulsywnie sięgać po słodycze, chowając je, podkradając, kłamiąc. To z kolei wywołuje w rodzicach frustrację, poczucie winy, rozczarowanie. I choć intencją rodziców była ochrona zdrowia, efekt bywa odwrotny.

## Złoty środek, czyli edukacja i relacja

Sami wiemy, jak trudne są codzienne decyzje w omawianym zakresie. Z jednej strony mamy świadomość szkód, jakie niesie nadmiar cukru (otyłość, próchnica, zaburzenia koncentracji, problemy z insuliną, osłabienie odporności, nadpobudliwość, a nawet zwiększone ryzyko depresji). Z drugiej strony są realia życia, emocje dziecka, relacje z otoczeniem. Dlatego zamiast zakazów i restrykcji proponuję podejście oparte na edukacji, budowaniu świadomości i rozwijaniu zdrowej relacji z jedzeniem. To strategia, która nie wywołuje buntu, nie opiera się na strachu ani kontroli, ale na zrozumieniu i współpracy, zarówno z dzieckiem, jak i z jego otoczeniem.

Jak rozwijać zdrową relację dziecka z jedzeniem? Pomóc w tym może m.in.:

1. **Rozmawianie z dzieckiem** – w sposób spokojny i zrozumiały o tym, dlaczego warto ograniczać słodycze, bez moralizowania, zawstydzania czy demonizowania cukru. Dzieci mają naturalną ciekawość, warto ją wykorzystać do budowania ich wiedzy o tym, jak jedzenie wpływa na ciało i samopoczucie.

2. **Wybieranie zdrowszych, naturalnych alternatyw zamiast gotowych słodyczy** – np. domowych kulek mocy z daktyli i orzechów, pieczonych jabłek z cynamonem, gorzkiej czekolady dobrej jakości. Dzięki temu dzieci nadal mogą cieszyć się słodkim smakiem, ale bez negatywnych skutków zdrowotnych.
3. **Wprowadzenie zasady „czasami” zamiast „nigdy”** – czyli stworzenie przestrzeni na okazjonalne słodycze w sposób zaplanowany i kontrolowany, np. „słodka sobota” czy „czekoladowy piątek”. Dzięki temu dzieci uczą się, że słodycze mogą być częścią życia, ale nie jego codziennym elementem.
4. **Uczenie dzieci uważności na sygnały z ciała** – pomaganie im rozróżnić, kiedy naprawdę są głodne, a kiedy sięgają po coś słodkiego z nudów, smutku, napięcia czy potrzeby pocieszenia. Taka umiejętność to fundament zdrowej relacji z jedzeniem na całe życie.
5. **Prowadzenie rozmów z przedszkolem** – bardzo ważne, by wspólnie ustalić zasady dotyczące przekąsek, nagród i urodzinowych poczęstunków. Warto zachęcać placówki do wybierania alternatyw dla słodyczy, jak np. kolorowe naklejki, pochwały słowne, wspólne zabawy czy symboliczne dyplomy.
6. **Wspieranie zmian systemowych** – ograniczenie dostępności niezdrowych produktów w placówkach chroniące dzieci przed impulsywnym wyborem i uczące, że środowisko też może wspierać zdrowie.

Warto również, by dorośli przyjrzeni się własnym relacjom z jedzeniem. Czy nie pocieszamy się czekoladą po ciężkim dniu? Czy nie nagradzamy siebie deserem za udany dzień w pracy? Czy słodycze nie są dla nas remedium na stres, samotność czy nudę? Dzieci uczą się nie tego, co mówimy, ale tego, co robimy. Jeśli chcemy, by dzieci miały zdrową relację z jedzeniem, dorośli najpierw muszą zadbać o własną.

Można zacząć od małych kroków: ograniczenie ilości słodyczy w domu, wspólne przygotowywanie zdrowych deserów, celebrowanie posiłków bez pośpiechu i telefonów. Warto rozmawiać o tym, czym jest głód fizyczny, a czym emocjonalny. Można wspólnie czytać etykiety produktów, porównywać ilość cukru, zastanawiać się, jak dany produkt wpływa na naszą energię i samopoczucie. Dziecko, które rozumie, staje się dzieckiem, które wybiera.

## Cukier nie krzepi

Cukier nie krzepi – to fakt naukowy. Warto jednak zaznaczyć, że fakt ten nie musi być demonizowany. Kluczem są świadomość i równowaga. Uczenie dziecka, że słodycze to przyjemność, ale nie codzienny pewniak. Pokazanie, że są inne sposoby na świętowanie, nagradzanie i okazywanie uczuć. Mówienie o tym, iż nasze ciało i umysł zasługują na dobre paliwo – takie, które daje energię na długo, a nie na chwilę.

W temacie słodyczy – jak w wielu innych – warto szukać drogi środka, wspierać dziecko w mądrych wyborach i nie poddawać się presji otoczenia. Zdrowie zaczyna się od małych decyzji. Także tych przy sklepowej ladzie.