

GUERRA A LA PUBLICITAT DE BRIOIXERIA INDUSTRIAL

24 març, 2023

Primer va ser la regulació de la publicitat del joc en línia, i ara el govern espanyol vol acabar amb els anuncis de dolços, brioixeria i sucs amb sucre. Aquest nou reial decret que prepara el ministeri de consum es refereix a quant aquests anuncis estiguin dirigits a menors de 16 anys i en determinades franges horàries.

De fet, el sobrepès i l'obesitat que afecten els nens i nenes del nostre país. La publicitat és una de les causes d'aquest mal hàbit per la gent jove. Aquesta llei afectarà els horaris de protecció reforçada i als espais publicitaris programats destinats al públic infantil.

A Espanya l'excés de sobrepès és del 23,3% i l'obesitat del 17,3%. La suma supera el 40% pels nens d'entre 6 i 9 anys. Xifres que són alarmants i preocupants.

De fet, els teus fills consumeixen gran quantitat d'energia i es troben en un moment clau de creixement, tot això en mig d'entrenaments de futbol, bàsquet, tennis..., I, la veritat, no podem descuidar una dieta equilibrada. No es necessita menjar més, sinó fer-ho amb equilibri. És important no cometre aquests errors amb els nostres nens esportistes i no esportistes.

PROHIBIDA LA BRIOIXERIA INDUSTRIAL

En molts casos els pares tenim a dona als nostres fills una peça de brioixeria a les tendes dels barris o supermercats "perquè mengin alguna cosa". Als nens els hi encanta empassar-se brioixeria, sigui industrial o artesana. En qualsevol cas, no es pot convertir en un costum diària, però si podem fer-ho una vegada a la setmana, com a excepció.

SUBSTITUIR LA FRUITA PEL SUC

Existeix una rellevant diferència entre consumir una peça completa de fruita i un suc espremut natural. Malgrat que sembli que tot ve del mateix lloc i de la mateixa quantitat, en realitat no es tracta d'una cosa que pugui substituir-se. La peça de fruita aporta major quantitat de vitamines que només el suc, el que no vol dir que es puguin complementar. En qualsevol cas, és crucial que els nens s'acostumin a prendre la peça de fruita sencera en lloc dels suc.

DEIXAR QUE MENGI NOMÉS L'INTERIOR DE L'ENTREPÀ

La lluita constant dels pares per aconseguir que els seus fills es prenguin el berenar i la resiliència d'aquests poden portar al fet que en algun moment se'ls permeti que es mengi el que porten dintre de l'entrepà i no s'acabin el pa.

Encara que el nen asseguri que “ja no puc més”, és important insistir en el fet que termini per complet l'entrepà perquè, en aquest cas, només ingerirà proteïnes i no els hidrats que aporta el pa.

Altra cosa a tenir en compte amb l'entrepà és que és preferible que sigui una barra de pa que amb pa de motlle. Aquest últim conté més elements grassos i no facilita en cap cas la masticació.

CONTROLAR LA HIDRATACIÓ

En moltes ocasions donem menjar l'entrepà als nostres fills justament després de fer esport o minuts abans de l'entrenament rutinari. Un entrepà i res més. Aquest és un gran error perquè els nens necessiten un alt nivell d'hidratació quan fan aquestes activitats, per la qual cosa hauríem d'acompanyar aquest menjar amb aigua o un suc natural i, en cap cas, llet o un batut. La llet no hidrata de la mateixa manera que ho fa l'aigua i és un error bastant comú que cometem els pares.

NO SALTAR-SE EL BERENAR

Sembla una obvietat, però és fonamental mantenir un hàbit de berenar en els nens cada dia. Es troben en edat de creixement i és imperant que rebin una quantitat mínima de nutrients perquè el seu cos desenvolupi amb tota normalitat les activitats del dia.

Com a pares hem de ser molt curosos amb l'alimentació dels nostres petits tant si fan esport com si no. Evitarem així poder caure massa aviat en malalties que ens poden acompanyar tota la vida des de petits.