

Az ízek birodalma

Az édes íz szeretetét szinte már az anyatejjel magunkba szívjuk, így nem meglepő, hogy a kellemes ízélmény iránti vágy a legtöbb embernél megmarad egy életen át. Az életkor előrehaladtával az ízlelőbimbók száma csökken. Ezzel függ össze, hogy a gyerekek sokkal érzékenyebben reagálnak az ételek ízeire.

Az ételek elfogadását gyermekeknél nem elsősorban az egészséges vagy egészségtelen volta határozza meg, hanem az íze, illata, kinézete, a szülők és a környezet étkezési szokásai. Az ember elsősorban a nyelven lévő ízlelőbimbók segítségével öt íz megkülönböztetésére képes, amelyből az egyik az édes íz. A különböző ízekhez szubjektív kellemes vagy kellemetlen benyomás is csatlakozik. Már csecsemőknél is megfigyelhető, hogy mosolyognak, gagyognak az édes íz érzékelésekor, ennek fontos szerepe van az anyatej elfogadásában. Ha a szülők az édességet jutalmazásra használják túlzottan ráerősítenek a kellemes állapot és az édesség összefonódására. Éppen ezért ne használjuk az étkezést sem dicséretre, sem büntetésre. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) GYERE[®] (Gyermekek Egészsége Program) programja, amely Szerencsen is működik dietetikusok bevonásával, a helyes táplálkozásról szóló tematikus foglalkozásokkal és ismeretterjesztő anyagokkal támogatja a szülőket és a pedagógusokat abban, hogy olyan ételeket tudjanak a gyerekeknek kínálni, ami ízlik és egyúttal egészséges is, hiszen a kettő nem zárja ki egymást. Azoknak az anyagoknak érezzük az ízét, amelyek feloldódnak a nyálban, és így érintkezésbe kerülnek az ízérző sejtekkel. Az édes íz nemcsak a túlzottan cukrozott édességekkel, hanem a gyümölcsök, aszalványok segítségével is elérhető és kevesebb cukor felhasználásával is finom ételek készíthetők.

Az MDOSZ GYERE[®] programja is hangsúlyozza, hogy nem tilos az édesség, csak a gyakoriságra és a mennyiségre kell odafigyelni. A GYERE[®] nagy hangsúlyt fektet arra, hogy gyakorlati tanácsokkal lássa el a szülőket és a gyerekeknek praktikus példákkal alátámasztott órák keretében megismertesse az egészséges táplálkozás ismérveit.