

Musy w tubkach okiem logopedy

Odkąd pojawiły się na rynku spożywczym zawojowały na półkach w domu większości polskich rodzin. Są podręczne, szybkie do podania i niestety zastąpiły wiele tradycyjnych posiłków. Należy pamiętać, że musy czy to owocowe czy warzywne, należą do **ŻYWNOŚCI PRZETWORZONEJ**. Zamknięte w plastikowym opakowaniu, dodatkowo pasteryzowane (aby miały długi termin przydatności do spożycia) – zostają całkowicie pozbawione naturalnej witaminy C. Żaden mus nie zastąpi świeżych warzyw i owoców.

Tylko produkt podawany na łyżce lub odgryzany zapewnia dziecku poznanie faktury, konsystencji, smaku i zapachu. Jedząc mus dziecko ssie i połyka bez większego zastanowienia co się w nim znajduje – wpływa to niekorzystnie na rozszerzanie diety, na rozwój i funkcje aparatu mowy. Ssanie jako nadrzędna forma pobierania pokarmu jest fizjologiczna do 1 r.ż. Potem dziecko wchodzi na wyższy poziom odgryzania, żucia i połykania już dorosłego człowieka. Nie nauczy się tego, gdy będzie dostawało gładkie konsystencje do wysśania.



Czy tubka jest alternatywą dla niejadka?

Nie. Tubki jeszcze bardziej przyczyniają się do neofobii i nietolerancji pokarmowych. Owoce, warzywa czy warzywa połączone z owocami całkowicie zmieniają smak naturalnych produktów. Burak w tubce smakuje zupełnie inaczej niż burak samodzielnie przygotowany w domu w postaci soku czy jarzynki. Mix owocowo-warzywny sprawia, że dziecko nie czuje smaku pojedynczych warzyw – nie wie czy zjadło brokuł czy buraka. Dodatkowo musy (głównie owocowe) są skoncentrowanym źródłem cukru. W jednej tubce można znaleźć nawet 15 g cukru (3 łyżeczki). Owszem, jest to cukier z owoców jednak dostarcza dużą ilość cukru jak na jeden „posiłek” i sprzyja wczesnemu powstawaniu próchnicy. **Musy to nie jest dzienna porcja warzyw i owoców, które dziecko powinno spożywać w ciągu dnia.**

Jak jedzenie z tubki wpływa na rozwój mowy i zgryz?

Pobieranie pokarmu z tubek hamuje rozwój funkcji aparatu mowy. Dziecko ssie zamiast odgryzać, żuć i połykać jedzenie. Pojawiają się nietolerancje pokarmowe i neofobie. Spada siła mięśniowa warg, języka, policzków, mięśnia okrężnego ust przez co dziecko połyka i oddycha nieprawidłowo. Sprzyja to powstawaniu wad wymowy: międzyzębowej realizacji głosek.

Na opuszkach palców i wokół ust mamy najwięcej receptorów czuciowych więc dzieci, które się „nie brudzą” podczas jedzenia mają więcej nadwrażliwości w sferze orofacjalnej. Stomatolodzy ostrzegają, że ssanie tubek przyczynia się do rozwoju próchnicy ze względu na dużą dawkę cukru. **Tylko gryzienie i żucie stymuluje rozwój kości szczęki, a także warunkuje prawidłowe kształtowanie się zgryzu.**

Tubki zmorą ekologów

Kupowanie dużej ilości tubek to nie tylko obciążenie dla domowego budżetu (cena tubki to ok. 4 zł) ale również dla środowiska. Plastikowe opakowanie generuje ogromną liczbę odpadów. Jedna tubka dziennie to 366 opakowań w ciągu roku!

Jeść czy nie jeść?

Jeśli musy w tubce potraktujemy jako słodycz, a nie posiłek, to podawane z umiarem w „awaryjnej” sytuacji (gdy nie mamy przy sobie bardziej wartościowej przekąski) nie spowodują większych „szkód”. Jednak dostępność i wygodna forma podania ich jako posiłku niestety zdarzają się coraz częściej. Pamiętajmy, że żadna tubka nie zastąpi posiłku ani dziennej porcji warzyw i owoców, których potrzebuje dziecko do prawidłowego rozwoju.



Opracowała:
Marta Podbielska
neurologopeda