

Glad i snop?

Dess meir søtsaker du et, dess gladare blir du i mat som smaker søtt.

Av Kjersti Busterud | Publisert 12.11.2018 | Oppdatert 13.12.2019

Del ↵ | Last ned ↓

Masse godteri som ligger blandet utover.

Mesteparten av sukkeret barn og unge får i seg, kjem frå brus, saft og snop. Foto: Shutterstock.

Norske forskarar har følgt 150 barn frå dei var fire til seks år. Mellom anna undersøkte dei kor søt sjokoladen og safta barna likte, var. Dei barna som ofte åt søtsaker heime, ville helst ha sjokolade og saft med mykje sukker. Barn som åt lite søtsaker heime, ville derimot heller ha sjokolade og saft med mindre sukker.

Forskinga er gjort ved Matforskningsinstituttet Nofima.

Kjenner mindre søtsmak

I undersøkinga såg forskarane òg at seksåringane trong meir sukker for å kjenne søtsmaken enn det fireåringane gjorde. Barn kjenner altså mindre søtsmak etter kvart som dei blir eldre.

8 kilo snop i året

Mange barn og unge et framleis meir sukker enn det som er tilrådd. Mesteparten av sukkeret barn og unge får i seg, kjem frå brus, saft og snop. Ifølgje spørjeundersøkinga Ungkost et ein norsk fjerdeklassing i gjennomsnitt nærmare 8 kilo sjokolade og søtsaker i året. I tillegg drikk ho eller han 55 liter saft og brus med sukker i.

Kropp og helse

Mat