

Нужны ли ребёнку сладости?

Скоро новый год и главные подарки детям – это сладости! Выбор угощений огромен, но не всегда удачный. Как правильно это сделать?

Все дети, да и многие взрослые, очень любят сладости.

Многие родители воспринимают тягу своих детей к сладкому, как неизбежное зло. И каждый родитель естественно беспокоится о здоровье своего ребенка и волнуется о том, сколько же сладостей можно съесть ему без вреда для организма.

Давайте посмотрим, надо ли запрещать своему малышу есть сладости, когда во многих случаях мы сами не можем отказаться от сладкого десерта.

Сладости - это углеводы, то есть важнейший источник легкодоступной энергии. Все дети очень подвижны и расходуют много энергии. Поэтому употребление сладостей должно было бы быть им полезным. К тому же они уже привыкли к сладковатому вкусу материнского молока или детских смесей.

Как известно, сладости способствуют улучшению настроения и приносят удовольствие. А в последнее время появился новый аргумент в пользу шоколада, в нем обнаружены антиоксиданты - вещества, которые способствуют очищению нашего организма от вредных веществ.

Однако чрезмерное употребление сладостей приводит к возникновению аллергических реакций, нарушению обмена веществ и кариесу зубов. Иногда сладости могут вызвать у ребенка тошноту, боль в животике и рвоты

К сладостям относят все конфеты, шоколад, зефир, драже, халву, мармелад. А к мучным изделиям, содержащим сладости печенье, вафли, пряники, кексы, рулеты, торты и пирожные.

Самыми вредными для детей считаются любимые детьми чупа-чупсы, жевательные мармелады, цветные зефиры, представляющие собой плавленный сахар с ароматизаторами и с красителями. В них нет никакой пищевой ценности, зато идет дополнительная нагрузка на ферментные системы организма.

Также не старайтесь давать даже попробовать детям до 3-х лет газированные напитки, такие как, "Кока-кола", "Пепси", лимонады и другие.

Школьников трудно отговорить от газировки, ведь эти напитки рекламируют по телевизору и пьют его друзья. Но приучить ребенка к здоровому питанию и объяснить вред сладких продуктов и напитков необходимо, тем более обязательно надо проконтролировать, чтобы газировка не стала каждодневным напитком вашего ребенка.

Приучайте ребенка с малых лет пить натуральные соки и компоты, полезные его здоровью.



Установлено, что для полноценного развития ребенку необходимо потреблять 30-40 г сладостей в день, а это значит, две-три конфеты в день, или один зефир, или два печенья. Если один день ребенок съел больше дозволенного, то в следующий день необходимо отказаться от сладкого.

Детям до 1,5 лет сладкое давать не советуют вообще, а вот начиная с 3 лет сладости в вышеуказанных нормах полезны для нормального развития детского организма. Распределять потребление сладостей в течение дня следует таким образом: на завтрак - сладкий чай или какао, обед - без сладкого, полдник - печенье или кусочек шоколада, ужин - без сладкого.

В праздник можно позволить съест торты, пирожные и мороженое. Но в основном, всегда надо останавливать детскую руку, тянущуюся за очередным лакомством. Потому что, чрезмерное потребление сладостей не приносит пользу детскому организму.

Один из распространенных современных мифов гласит, что шоколад полезен детям. Натуральный шоколад может быть полезен в разумном количестве, но ситуация такова, что добавки, используемые в производстве шоколада и конфет, подчистую убивают все его ценные вещества. Детям в возрасте до 3-5 лет можно дать маленькие кусочки из плитки молочного или белого шоколада, а вот горький шоколад им не рекомендуется.

Дети раннего возраста должны питаться сбалансированной едой, состоящей из каши, супов, овощей, фруктов и молочных продуктов. В шоколаде не содержится ни одного полезного компонента, которое бы не можно было заменить здоровыми продуктами питания.

Любимое детьми мороженое отчасти можно отнести к полезным продуктам. Детям старше 3 лет можно иногда дать съесть пачку мороженого. В хорошем качественном мороженом, есть кальций, витамин В2, и молоко. Однако надо учесть, что мороженое- это жирный продукт и его не рекомендуют, есть детям с избыточным весом, страдающим ангиной и болезнями печени.

Самый полезный сладкий продукт для детей - это натуральный мед. Качественный мед, не содержащий сахара, обладает многими целебными свойствами. Он благоприятен для желудочно-кишечного тракта, обладает противовоспалительными свойствами и укрепляет иммунитет. Ежедневно давайте ребенку пить чай с чайной ложкой меда. Ложечка меда поможет восполнить потребность сладкого детскому организму.

Основы здорового питания закладываются в детстве. Если вы с детства приучите своего ребенка к здоровому питанию и запретите бесконтрольное потребление сладостей, то он всю жизнь будет обожать здоровую пищу.

Вкус надо воспитывать с детства!