

Нужны ли детям сладости?

В последнее время пропаганде здорового образа жизни уделяется большое внимание. Все мы знаем, что сахар, а также изделия с большим его содержанием, вредны для здоровья. Как известно, много сахара содержится в газированных сладких напитках, нектарах, кондитерских изделиях, в том числе мучных, соусах, кетчупах (которые часто используются в фаст-фуде). Как же все-таки поступать: давать ли сладости детям или совсем отказаться от них?

Любому ребенку необходима энергия для роста и развития, а сахар это быстрые углеводы, которые в разумном количестве необходимы детям для занятия спортом, учебы, активных игр, хорошего настроения. Если у ребенка нет особых медицинских противопоказаний, то полностью исключать сладости из рациона питания не стоит.

Безусловно, изредка давать ребенку можно и конфеты, и шоколад, и мучные кондитерские изделия.

Младшие школьники могут съесть в день до 15г. сладостей. Но предпочтение при выборе сладостей лучше отдавать зефиру, цукатам, пастиле, мармеладу с натуральными добавками фруктовых соков.

Важно помнить, что сладкое нельзя давать до приемов пищи, так как быстрые углеводы могут перебить аппетит. Лучше съесть сладкое блюдо в конце приема пищи.

Но если ребенок ведет преимущественно домашний образ жизни, не занимается спортом, свободное время проводит с телефоном, у компьютера или телевизора, сладости лучше максимально ограничить, поскольку углеводы и малоактивный образ жизни несовместимы. Задача родителей состоит из прививания детям с раннего детства правильного отношения к сладостям. Так, например, нельзя преподносить сладкие блюда, как некий бонус, в награду за что-то. Своим примером можно показать ребенку более здоровую альтернативу шоколадкам и конфетам – это может быть фруктовый салат или порция ягод. Безусловно, во фруктах и ягодах также присутствует сахар, но там есть еще и необходимые питательные вещества, витамины, микроэлементы, которые так необходимы растущему организму, а также клетчатка и пектин, которые помогают правильной работе кишечника.

Как альтернативу конфетам можно предложить сухофрукты и орехи в небольшом количестве. Из сухофруктов можно варить компоты, а тщательно вымоченные чернослив, курагу, изюм - добавлять в каши, творог.

Таким образом, полностью исключать сладкое из рациона ребенка не рекомендуется, однако количество сладостей должно быть в разумных пределах.

