

## *«Безобидные сладости».*

Наверно не существует ни одного ребенка, который бы равнодушно относился к сладкому. Практически все дети – сладкоежки. Иногда, даже кажется, что малыши

питались бы только мороженым, пирожными и конфетами.

На сегодняшний день ассортимент сладостей настолько велик, что очень трудно понять, какие же из них приносят пользу, а каких стоит исключить из рациона ребенка. В каждом сладком продукте содержатся углеводы, которые необходимы для пополнения



запаса энергии, для нормального роста, формирования новых тканей и клеток. Особенно важную роль углеводы играют при работе мозга.

Если в организме ребенка небольшое количество углеводов, энергия вырабатывается за счет жиров и белков, в результате чего происходит нарушение обмена веществ.

Кроме того, сахар является самым действенным антидепрессантом. Ребенок, не получающий сладостей, может быть весьма раздражительным, капризным, стрессовые ситуации для него обеспечены.

### *Самые вредные для организма ребенка сладости.*

Самое вкусное всегда является самым вредным. К таким сладостям можно отнести газированные напитки, различные конфетки и леденцы, напоминающие «чупа-чупс». Конечно, очень трудно запретить ребенку продукты, которые так красиво рекламируются по телевизору. Однако этому необходимо противостоять.

Многие специалисты рекомендуют полностью исключить из рациона ребенка такие «вкусности». Какова причина этому?

Газированные напитки содержат огромное количество сахара и его заменителей. При этом, когда утоляешь жажду таким напитком, сахар не чувствуется. А это между прочим 5 чайных ложек на 1 стакан воды. Кроме того, сахар в «шипучках» содействует с различными кислотами – лимонной, яблочной и так далее. В результате этого напиток довольно быстро всасывается в кровь, оказывая неимоверную нагрузку на поджелудочную железу и остальные органы пищеварения. Также такие напитки включают в свой состав различные красители, ароматизаторы, которые оказывают негативное влияние на состояние желудочно-кишечного тракта. Леденцы не отличаются по своему составу от напитков и так же



наносят вред организму ребенка. Поэтому балуйте своего ребенка сладостями, как можно реже, предлагая вместо них полезные для здоровья овощи и фрукты!

### *Сладости, которые можно употреблять в ограниченных количествах.*



В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами. К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и Е, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы. Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка. Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.



### *Сладости, приносящие пользу детскому организму.*



Существуют сладости, которые весьма полезны для ребенка: ягоды, фрукты и сухофрукты. Эти продукты натуральные, поэтому вреда от них практически никакого. Перечисленные сладости не только укрепляют иммунитет, но и способствуют ускорению обмена веществ. Кроме того, ягоды и фрукты являются богатым источником витаминов и микроэлементов, которые необходимы

для нормального роста и развития ребенка. Поэтому балуйте своего ребенка только такими сладостями, которые можно кушать без ограничений и получать при этом колоссальную пользу для детского организма!