

# Можно ли детям есть сладкое?

Большинство малышей — ужасные сладены. Порой кажется, что была бы их воля — все завтраки, обеды и ужины состояли бы исключительно из пирожных, мороженого и конфет. Так сколько сахара требуется ребенку, и когда нужно ограничить употребление сладостей?

Любовь к сладкому заложена в ребенке на генетическом уровне. Первое питание в жизни младенца — это грудное молоко, сладость которому придает молочный сахар — лактоза. При искусственном вскармливании с молочными смесями ребенок получает лактозу и мальтозу. Введение прикорма расширяет ассортимент источников углеводов — фруктовые и овощные соки, пюре, каши, которые полностью покрывают потребности детского организма в углеводах. Как правило, они не содержат столового сахара — сахарозы, и желание некоторых родителей подсластить то или иное блюдо по своему вкусу, чтобы ребенок больше скушал, совершенно недопустимо. Такое поведение взрослых может привести к извращению вкусовых ощущений у ребенка, отказу от несладких блюд и как следствие — перееданию, избытку веса.

# Можно ли детям есть сладкое?

Начать знакомство со сладостями можно с различных муссов, которые готовятся на ягодно-фруктовой основе (из свежих и свежемороженых ягод и фруктов). Затем можно полакомиться зефиром, мармеладом, пастилой, а также различными видами варенья, джемов, повидла. В основе зефира и пастилы лежит фруктово-ягодное пюре, взбитое с сахаром и яичными белками. Впервые угощая ребенка зефиром, лучше выбрать ванильный или сливочный, позже можно предложить зефиры с фруктовыми наполнителями.

Предлагать жевательные разновидности мармелада нежелательно, так как в них содержится много красителей, к тому же он имеет жесткую консистенцию, и малыш глотает его, практически не пережевывая.

С трехлетнего возраста (не ранее) можно предлагать подросшему крохе торты и пирожные, не содержащие кремов на жировой основе, и нежирные сорта мороженого (не пломбир). Употребление сладостей не должно носить характер поощрения для ребенка и, конечно, давать их следует после основного приема пищи или на полдник.



# Можно ли детям есть сладкое?

До четырехлетнего возраста нельзя давать детям карамель и леденцы, так как существует риск подавиться, кроме того данные виды сладостей вызывают развитие кариеса зубов. Что касается шоколада и какао, а также зефира в шоколаде, конфет в шоколаде и так далее, то ребенку до трехлетнего возраста лучше с ними не сталкиваться. Шоколад содержит в себе много жира и создает нагрузку для ферментативной системы желудка и поджелудочной железы ребенка. Совсем не рекомендуется его употреблять маленьким аллергикам и детям с измененными функциями поджелудочной железы. Если нет противопоказаний, то с трех лет можно давать немного белого и молочного шоколада, а с 5-6 лет — остальные его виды.

Отдельно скажем о меде. Он обладает не только высокой питательной ценностью (за счет легко усваиваемых сахаров — глюкозы и фруктозы, калорийность его достигает 335 ккал/100г), но и целебными свойствами. Цветочный пчелиный мед благоприятно воздействует на органы пищеварения, улучшая секреторную и двигательную активность желудка и других органов, стимулирует аппетит и оказывает некоторое послабляющее действие на желудочно-кишечный тракт.



Заместитель заведующего по ВМР  
Тарасова И.Ю., 1 КК