



*Консультация для родителей*

## «Сладости и ребенок»

Ребенок и конфеты практически неразделимы, но почему дети такие сладкоежки? Многие родители задаются вопросом: можно ли детям сладкое? И большинство решает — нельзя. Во всех сладостях неизменно содержатся углеводы, которые просто необходимы растущему организму, поскольку являются источником энергии, поддерживают рост клеток, общее развитие организма и, безусловно, необходимы для правильной работы мозга.

Так что же, сладости вредны? Нет! Вредно их потребление в огромных количествах. Если же ограничивать сладости в дневном рационе ребенка несколькими конфетами, кусочком шоколадки, одним пирожным или парой штук печенья, то тогда сладости не только порадуют своим вкусом, но и принесут детскому организму немалую пользу.

Ведь сладости – замечательный источник энергии, поскольку содержат огромное количество углеводов. А энергия детям просто необходима.

### *Сладкое: польза и вред*

В небольших количествах сладкое, конечно, полезно. Можно делать натуральные десерты из ягод и фруктов, угощать зефиром и пастилой. Торты и пирожные нельзя давать до 3х лет. Это жирная пища, которая ребенку ни к чему. Это относится и к мороженому. Карамельки и леденцы, шоколад и конфеты также забудьте до 3 лет. Чем позже малыш познакомится с ними, тем лучше. Кстати, когда ребенок не знает вкус промышленных сладостей, он воспринимает конфеты больше как игрушки, чем еду.

### *Опасность сладостей для детей состоит в том, что:*

- \* Сладкое вызывает привыкание, а как следствие отказ от пресного.
- \* Дети не умеют контролировать свои желания и едят чрезмерно много.
- \* Сахар вызывает кариес даже молочных зубов.

\* Переедание сладкого ведет к ожирению.

\* Диабет 2 типа появляется именно из-за сладостей.

В раннем возрасте родители должны сформировать вкусовые привычки ребенка, чтобы он рос здоровым и активным.

### *Полезные сладости*



*Шоколад*



*Сухофрукты*



*Мёд*

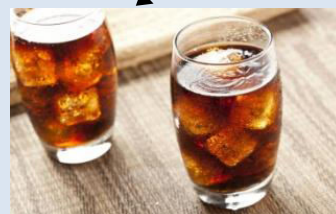
### *Опасные сладости*



*Сахар*



*Леденцовая карамель*



*Кола*

И последнее: лучше всего давать детям именно шоколад, сливочное мороженое, и пирожные с какой-либо фруктовой или ягодной, или же творожной начинкой. Стоит избегать различных леденцов, так как они, чаще всего, состоят из сахара с красителями. Также необходимо ограничить потребление ребенком кондитерских изделий с большим количеством жирного крема.

Особенно стоит следить за отпрыском во время праздничных застолий, однако, в этот период как раз рекомендуется, при разумных ограничениях, не быть слишком строгим. В конце-концов, праздники бывают всего несколько раз в году!