

Как давать детям сладости



Большинство малышей — ужасные сладстены. Порой кажется, что была бы их воля — все завтраки, обеды, полдники и ужины состояли бы исключительно из пирожных, мороженого и конфет.

Родители часто сталкиваются с проблемой, как поступить, если ребенок-сладкоежка, можно ли детям сладкое, какие сладости можно ребенку, а какие нельзя, как объяснить ребенку, что сладкое - это вредно. Сегодня уделим время этой животрепещущей проблеме.

Сладкое – понятие относительное и разнообразное. Сладости – это кондитерские изделия, лакомства, сласти. Например, сладостями мы называем и леденцы, и конфеты, и тортики с пирожными, а еще это пироги, муссы, желе, зефир и мармелад и т.д., всё то, что содержит фруктозу и сахарозу в приличном количестве.

Отдельные родители запрещают своим детям сладкое. Правильно ли это? Можно ли давать детям сладкое? **Можно и нужно!** Почему? Давайте разберемся. Можно ли детям сладкое? Да. Сладкое – это источник энергии. Детям, которые постоянно находятся в движении, подзаряжаться ею просто необходимо! Можно ли детям сладкое? Да. Сладости необходимы также для нормальной работы мозга. Если полностью лишить человека (ребенка) сладкого, то умственная деятельность затормаживается и ухудшается настроение. Шоколад, например, обладает тонизирующим и общеукрепляющим свойствами, в нем содержится «гормон радости». Можно ли детям сладкое? Да. Многие сладкие продукты содержат полезные вещества, необходимые организму. Они содержат легкоусвояемые углеводы и микроэлементы. К таким продуктам относятся сухофрукты, мармелад, пастила и варенье. Лидер полезности – это мед. Можно ли детям сладкое? Да. Для ребенка сладости – это источник позитивных эмоций. Например, какой праздник без торта!

Итак, на вопрос «можно ли детям сладкое?» мы дали утвердительный ответ и убедились в их несомненной пользе. С другой стороны, не всякая сладость полезна. Поэтому рассмотрим подробнее, как правильно давать детям сладкое и

какое именно, 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 кушал, совершенно недопустимо. Такое поведение взрослых может привести к извращению вкусовых ощущений у ребенка, отказу от несладких блюд и как следствие — перееданию, избытку веса.



После года детям разрешается вводить в питание небольшое количество столового сахара, а также сладости. Для детей от 1 года до 3 лет количество сахара в сутки составляет 40 г, от 3 до 6 лет — 50 г. 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.

Мармелад — желеобразное кондитерское изделие, получаемое в результате уваривания смеси фруктово-ягодного пюре, сахара, патоки (продукта переработки крахмала), пектина. Лучше не предлагать ребенку жевательные разновидности мармелада, 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 крем 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.

До четырехлетнего возраста нельзя давать детям карамель и леденцы, так как существует риск подавиться! 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.

Важно правильно приучить к получению сладостей. Ребенок не должен иметь свободного доступа к ним, и не должен поощряться сладким за хорошее поведение. Сладкое должно соответствовать еде, например, в полдник или на десерт после обеда. *Особенно остерегайтесь утешительных «конфеток», когда ради молчания вместо плача родители суют сладости, но и в наказание отбирать сладкое тоже нельзя.*

Не поддавайтесь на детский шантаж или мольбы о сладком, например, на улице или в магазинах «ну купи», это может продолжаться бесконечно, в итоге к моменту обеда у ребенка не будет аппетита и начнутся капризы. Бывает так, что до кормления еще далеко, а ребенок нагулялся и проголодался, не стоит давать сладкое, лучше дайте ему фрукт или салат из овощей. В итоге аппетит немного снизится, но при этом много калорий он не получит и вскоре будет готов к обеду.

Дети до 7 лет очень подвижны. Все, чтобы они ни делали, происходит быстро и тратится масса энергии, вследствие этого обмен веществ у детей более интенсивный. Помимо прочего, энергия им приходит и от углеводов, эти же углеводы являются строителями гормонов, крови и белков. Тем не менее, углеводы очень разные, одни могут быстро усваиваться, например, сахар в сладостях или же углеводы из каш, хлебных изделий и макарон, такие углеводы усваиваются медленно. Именно такие углеводы дают ребенку зарядку нужным количеством энергии.



Пчелиный деликатес. 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. Кроме того, мед обладает антимикробными свойствами в отношении ряда бактерий, вызывающих нарушение кишечной микрофлоры, повышает устойчивость организма к некоторым вирусам, оказывает противовоспалительный и отхаркивающий эффект при заболеваниях дыхательных путей. Однако использование меда в питании дошкольников ограничено его высокой аллергенностью. До 3 лет употребление меда, как самостоятельного продукта, нецелесообразно. Он может входить в различные продукты детского питания

промышленного производства (каши или печенье), но его количество там ничтожно мало. После 3 лет можно вводить мед в питание детей, но изредка, не более 1-2 чайных ложек, добавляя его в некоторые блюда, как лакомство. Если ребенок страдает аллергией, употреблять природное лакомство можно только после дополнительной консультации с лечащим врачом.

Последствия сладкой жизни или все хорошо в меру - угощая ребенка различными сладостями, следует помнить о том, что избыточное их потребление может привести к ряду заболеваний. Например, к кариесу — прогрессирующему разрушению твердых тканей зуба с образованием дефекта в виде полости. Учеными доказано, что сахара обладает выраженной способностью вызывать эту болезнь. Низкая частота кариеса у детей наблюдается в том случае, когда уровень потребления сахара составляет около 30 г в день, что примерно соответствует физиологической норме его потребления.

Еще одной проблемой является ожирение, вызванное избыточным приемом пищи по сравнению с уровнем энерготрат, так называемое алиментарное ожирение (от лат. alimentary — пищевой). При этом масса тела ребенка на 20% и более превышает нормальные значения для данного возраста. У таких детей возникают функциональные изменения центральной нервной системы, эндокринных желез, снижается иммунитет, повышается риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Существуют и психологические последствия ожирения: оно часто снижает самооценку ребенка, приводит к депрессии.

Естественно, никто из родителей не приучает ребенка к сладостям сознательно. Нерациональное питание начинается с попыток решить проблему плохого аппетита. Дети, в отличие от взрослых, не имеют привычки регулярно кушать. Их аппетит может сильно отличаться день ото дня. Это различие может быть связано с физической активностью.

Педиатры считают, что нет необходимости уговаривать или принуждать ребенка кушать. Не существует добровольно голодающих детей. Однако не следует поддаваться мифу о том, что ребенок сам инстинктивно выбирает нужную ему пищу. Именно родители должны еще в раннем детстве сформировать любовь ребенка к правильному рациону. Малышу нужно привить вкус к овощам, фруктам, супам и кашам. И конечно, нельзя идти на поводу у ребенка, предлагая ему сладости и кондитерские изделия, если он отказывается от еды. Именно родители ответственны за правильное понимание питания ребенка, т.к. ребенок смотрит, прежде всего, на то, как питаются в его семье. Если дома все едят в одно время и употребляют полноценную еду, а на десерт в семье, к примеру, фрукты вместо торта, то и ребенок будет иметь такое же представление о питании.