

Консультация для родителей

Безобидные сладости для ребенка

Составила :ст.воспитатель Бикташева Г.А.



Почти все дети – сладкоежки. И часто их любовь к сладкому приводит к проблемам со здоровьем. Задача родителей – правильно формировать пищевые привычки детей и ограничивать потребление ими сладкого. Для этого надо знать, с какого возраста, в каком количестве и какие сладости можно давать малышам.

Первое знакомство ребенка со сладким вкусом

Первое знакомство ребенка со сладким вкусом происходит почти сразу после рождения. Грудному молоку придает сладость молочный сахар – лактоза, а молочным смесям – лактоза и мальтоза. Затем малыш узнает вкус сладкого, когда начинает пить соки и есть фруктовое пюре, ведь во фруктах содержится природный сахар. При первом прикорме, некоторые родители стараются подсластить то или иное блюдо по своему вкусу, чтобы ребенок больше съел. Делать это совершенно недопустимо. Не приучайте ребенка к сладкому. И чем дольше, тем лучше. Постарайтесь продержаться хотя бы полгода, а лучше - год.

Первые детские сладости

После года детям уже можно начинать понемногу давать сладости. Первыми сладостями для ребенка могут стать различные сладкие ягоды, фрукты и сухофрукты. Они натуральные, а потому более безопасные.

Затем ребенка можно познакомить с зефиром, пастилой и мармеладом. Пастила, мармелад и зефир разрешены детям уже с двух лет, только они не должны содержать консерванты и искусственные ароматизаторы. Эти продукты полезны из-за высокого содержания в них пектина, который благотворно сказывается на работе желудка и кишечника. Пектин изначально содержится во фруктовом пюре, которое и используется для изготовления мармелада, зефира и пастилы. Единственный минус этих продуктов – большое количество содержащегося в них сахара, потому употреблять в больших количествах эти продукты не рекомендуется. Для детей от 1 года до 3 лет количество сахара в сутки не должно превышать 40г.

Ребенку 2,5 – 3 лет можно давать немного варенья и меда. Наиболее полезной сладостью по праву считается мед, который содержит весь спектр витаминов

и микроминералов, аминокислоты, фруктозу и глюкозу. Но следует учитывать, что мед – сильный аллерген, давать детям его необходимо осторожно.

Детям в возрасте до трех лет не желательно давать шоколад, шоколадные конфеты и другие кондитерские изделия. А самыми вредными сладостями являются газированные напитки («Кока-кола», «Пепси» и др.) и леденцы («Чупа-чупс»).

Чем опасны сладости для ребенка

Самая распространенная ошибка в организации питания детей – избыток сладостей и употребление их в любое время и в любом месте.



Сладости снижают аппетит и активность пищеварительной системы. Когда аппетит испорчен и ребенок плохо ест, он недополучает необходимые ему вещества: белки, жирные кислоты, микроэлементы, витамины, а это неблагоприятно сказывается на его развитии и здоровье.



Маленького сладкоежку подстерегает угроза кариеса. Одна из основных причин кариеса молочных зубов – чрезмерное употребление углеводов. Самыми опасными сладостями для детских зубов являются леденцы и ириски.



Безудержное поедание сладостей регуляторный механизм обмена веществ. Кроме того, чрезмерное количество углеводов способствует усилению секреции желудочного сока, что может вызвать изжогу, тошноту и боль в желудке.



У сластен велик риск избыточного веса и ожирения. У полных детей возникают функциональные изменения центральной нервной системы, эндокринных желез, снижается иммунитет, повышается риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Следует учитывать и психологические последствия ожирения: оно часто снижает самооценку ребенка, приводит к депрессии.

Ответственность за формирование правильных пищевых привычек у детей лежит, прежде всего, на родителях, поскольку традиции питания в семье являются образцом для ребенка.