



## **Рафинированный сахар в детском питании**

На сегодняшний день это очень актуальная тема - сладости являются самым легким и доступным способом доставить ребенку радость. И вместо того,

чтобы давать своему ребенку по настоящему полезный сахар, который содержится во фруктах, или сухофруктах, мамы, папы, бабушки и дедушки с умилением смотрят, как малыш с удовольствием поглощает горы конфет, печенья. Взрослые не задумываются о том, что рафинированный сахар и прочие сладости являются источниками быстро усваиваемых углеводов, а большое их количество в рационе питания вредно для детей. Основные проблемы, возникающие при большом употреблении сладкого, это:

- Лишний вес.

Сахар, как сказано ранее, быстро усваивается. Следовательно, чтобы сбросить этот лишний груз, ребенку необходимо много двигаться. Однако, в XXI веке ребенку порой интереснее дома смотреть мультфильмы на своих гаджетах, играть в такие игры, которые не требуют огромного запаса энергии. Им не интересно выходить на улицу, потому что дома лучше. В результате этого, энергия, поступившая в организм вместе с сахаром, так и остается не потраченной. И ребенок начинает прибавлять в весе.

- Нарушение целостности эмали зубов и возникновение кариеса.

Контакт сахара и эмали зубов приводит к появлению кариеса. Большинство детей не любят чистить зубы, и родители иногда закрывают глаза на это. В результате чего у ребенка начинаются проблемы со здоровьем зубов. И тут без вмешательства стоматолога обойтись сложно.

Помимо проблем, перечисленных выше, существуют и другие негативные последствия на организм при чрезмерном употреблении сахара, это:

- излишнее потребление сахара нарушает пищевое поведение – у ребенка меняются вкусы и он отказывается есть любую пищу не содержащую сахар, перестает есть овощи, фрукты, молочные и мясные продукты. Соответственно в организм перестают поступать необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины.

- сладости промышленного производства являются частыми аллергенами.

Из этого следует – рафинированный сахар детям не нужен, а уж если баловать ребёнка разными «вкусняшками» в виде сладкого, то тогда не

забывать о физической активности, в том числе на свежем воздухе, и регулярной чистке зубов.

Бывают ситуации, когда потребность в легкоусвояемых углеводах необходима, например, восстановление после затяжной болезни, спортивные соревнования или «мозговой штурм» при подготовке к экзаменам, тогда употребление углеводов для получения необходимой энергии оправдано.

У малышей до 3 -х лет лучше вообще исключить сладкое из рациона питания, а у детей постарше дневная норма потребления сахара не должна превышать 10% от необходимой суточной нормы калорий.

**Позаботьтесь о здоровье своих детей! Ограничивайте их доступ к десертам и конфетам.**



Используемый ресурс:

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3681/>