

Консультация для родителей

«Важность ограничения сладкого в питании ребенка»

Самая распространенная ошибка в организации питания детей – избыток сладостей и употребление их в любое время и в любом месте. Как часто приходится видеть малышей, которым во время прогулок мамы или бабушки предлагают то печенье, то пряник, тот кекс, а еще хуже – мороженое. Сладости снижают аппетит и активность пищеварительной системы. После конфеты ребенок вряд ли будет есть суп. А 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 и первых постоянных – чрезмерное употребление углеводов. Доказано, что у детей, потребляющих около 30 граммов сахара в день, частота возникновения кариеса заметно ниже, чем у их сверстников, превышающих эту норму. Самыми опасными сладостями для детских зубов являются леденцы и ириски. Безудержное поедание сладостей расшатывает регуляторный механизм обмена веществ. Кроме того, чрезмерное количество углеводов способствует усилению секреции желудочного сока, особенно у детей с нарушениями вегетативной системы, у них сладкое может вызвать изжогу, тошноту, 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. Из меню дошкольника с избыточным весом сладости, разумеется, не исключаются, однако его

суточный рацион сахара должен составлять только 30 г. Ему можно давать не более 2-3 раз в неделю 1-2 штуки пастилы, зефира, мармелада или 1 чайную ложку варенья.

Информация взята из доступных интернет источников