Сладости: давать нельзя отбирать

Выясняем, сколько и каких сладостей можно есть детям.

Сладости – это быстрые углеводы, которые детям необходимы. Нюанс, как и всегда, в количестве. Сколько (и каких?) «вкусняшек» положено ребенку в день, а каких – совсем не положено? Разберемся, что об этом думают специалисты.

Сколько нужно сахара?

Эксперты-нутрициологи единодушны: вредны детям не столько сладости, сколько их излишнее количество. Причем это справедливо не только для России, но и для мира в целом. В Европе и Америке норма сладкого обычно превышается за счет увлечения сладкими напитками (например, газированными). А у России, как обычно, свой путь: по исследованиям ФИЦ питания и биотехнологии, наши дети (и их родители) в основном злоупотребляют всевозможными «печеньками» (а также вафлями, булками и т.п.). В итоге дети получают больше, чем нужно, не только сахара, но и жиров. Сейчас в рационе малышей 3-7 лет добавленный сахар составляет 14,5%, у подростков – 13%. Хотя в норме количество добавленного сахара не должно превышать 10%.

Добавленный сахар — это тот, который не содержится в блюде или продукте исходно, а добавляется к нему. Например, варенье содержит как естественный сахар из ягод, так и добавленный, который положили при варке.

А нужен ли сахар вообще?

Может быть, проще совсем не давать детям сладостей, чем высчитывать нормы? Мы все рождаемся с врождённым пристрастием к сладкому. Даже грудное молоко имеет сладкий вкус. Ребенку необходима энергия для роста и развития, и он берет ее именно из углеводов, содержащихся в сахаре. Так что дети не зря так любят все сладкое: быстрые углеводы в разумном количестве им просто необходимы, иначе не будет сил, ни на учебу, ни на занятия спортом, ни даже просто на активные игры. Поэтому, если у

ребенка нет особых противопоказаний и избытка массы тела, не стоит полностью исключать кондитерские изделия.

Важно не добавлять сахар в каши, а также ягоды и фрукты, имеющие природную естественную сладость. Не приучайте ребенка к послащенной еде или питью.

И все-таки сколько?

Младшие школьники вполне могут съедать в день до 10-15 г сладостей: это примерно соответствует двум небольшим печеньям или мармеладкам, вафельке, зефирке или пастиле. Не повредит и качественный шоколад (лучше молочный, чтобы нервная система не перевозбуждалась из-за избытка кофеина, который содержится в горьком шоколаде). Естественно, для школьников постарше норма немного больше.

Кроме того, в жизни ребенка есть периоды, когда у него возникает усиленная потребность в сладком – скачок роста, большая физическая или умственная активность, гормональный взрыв.

В любом случае лучше отдавать предпочтение качественным продуктам – пастиле, зефиру, мармеладу с натуральными добавками фруктов и соков, цукатам из фруктов. Вместо нектаров выбирайте натуральные соки (норма дошкольника – до 150 мл в сутки, школьника – 150-200 мл).

Сахар – не награда

Ваш ребенок – не дрессированная собачка, поэтому не надо делать сладости – или вообще любую еду – наградой или поощрением за что-то. Лучше всего вообще не акцентировать внимание на сладком как на чем-то особенном. Это просто часть еды, которую он может, если хочет, съесть в конце приема пищи. Детсадовская классика: первое, второе и компот имеет свой смысл – вкус сладкого через центральную нервную систему обеспечивает чувство удовлетворения и означает окончание трапезы.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Сахарозаменители (фруктоза, ксилит, сорбит), не предназначены для питания здорового ребенка. Их нужно использовать только после консультации с врачом-диетологом.

Когда все-таки можно?

Правильное питание начинается с утра. Точнее, с плотного завтрака. После него вполне допустима небольшая порция чего-то сладкого. Конфета или долька шоколада не повредит и после занятия – например, после тренировки по футболу.

А вот до еды лучше не давать ребенку сладостей (даже сока). Любой продукт, богатый углеводами, перебьет аппетит. Не поев как следует, через полтора-два часа ребенок снова захочет перекусить — и снова съест сладкое.

Праздники: опасное время

Покупая к празднику сладкий подарок для ребенка, перед этим нужно внимательно изучить маркировку, на которой указаны компоненты, состав и главное — срок годности. Если подарок упакован в самом магазине, в нем вполне могут оказаться просроченные сладости.

Особенно быстро портятся вафли, печенье и конфеты из желе. Их срок годности должен быть указан на общей коробке. Кроме того, у товара должна быть так называемая декларация о соответствии, где перечислен его состав, а на упаковке не должно быть вмятин и подтеков.

Если вы купили подарок, который оказался некачественным, магазин обязан обменять

его или вернуть деньги. В случае отказа обратитесь в Роспотребнадзор. Содержимое подарка будет изучено в лаборатории, и, если с составом что-то не так, магазину грозит серьезный штраф. Однако, по мнению большинства диетологов, гораздо больше шансов, что вред ребенку принесет не качество сладостей, а их количество. Конечно, праздники – время, когда трудно думать об ограничениях. Но все же постарайтесь сохранять меру.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф