

Памятка

для

родителей

«Сладости - польза и вред»



Г. Екатеринбург, 2024

Самые вредные для организма ребенка сладости.

Самое вкусное всегда является самым вредным. К таким сладостям можно отнести газированные напитки, различные конфетки и леденцы, напоминающие «чупа-чупс», чипсы и многое другое.

Конечно, очень трудно запретить ребенку **продукты**, которые так красиво рекламируются по телевизору. Однако этому необходимо противостоять. Многие специалисты рекомендуют полностью исключить из рациона ребенка такие «вкусности». Какова причина этому? Газированные напитки содержат огромное количество сахара и его заменителей. При этом когда утоляешь жажду таким напитком, сахар не чувствуется. А это между прочим 5 чайных ложек на 1 стакан воды. Кроме того сахар в «шипучках» содействует с различными кислотами – лимонной, яблочной и так далее. В результате этого **напиток** довольно быстро всасывается в кровь, оказывая невероятную нагрузку на поджелудочную железу и остальные

органы пищеварения. Также такие напитки включают в свой состав различные красители, ароматизаторы, которые оказывают негативное влияние на состояние желудочно-кишечного тракта.

Леденцы не отличаются по своему составу от напитков. Сахар, содержащийся в них, сжигает витамин В, что обуславливает ожирение, сахарный диабет и развитие в организме различных бактерий. От таких сладостей также страдают зубы, поскольку под воздействием различных веществ разрушается эмаль, а это приводит к кариесу.

Сладости, которые можно употреблять в ограниченных количествах.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва.

Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми **витаминами** и элементами. К

тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и Е, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями.

Однако довольно часто халва может стать причиной **аллергии**. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от **шоколада**. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы. Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат **пектин**, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка. Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

Спасибо за просмотр!