

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 327
Железнодорожного района
города Екатеринбурга

Консультация для родителей **«Если ребенок - сладкоежка»**



Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Ребенка знакомят с традициями питания, происходит формирование его вкусовых пристрастий, осваиваются правила поведения за столом.

Часто родители задумываются над тем, а стоит ли давать детям **сладости**?

Да, но в небольших количествах. На сегодняшний день сахар является одним из незаменимых продуктов питания. Он помогает в поддержании энергии, повышает силы и настроение, а также обладает хорошими вкусовыми свойствами. Однако необходимо помнить: чрезмерное потребление сахара может оказаться вредным для организма ребенка.



Если ребенок, который активно двигается, не будет получать сладкое, то рано или поздно он начнет чувствовать упадок сил.

Ребенку, который привык большую часть времени проводить сидя -



сладости не принесут много полезного.

Потребление большого количества сладкого может привести к появлению избыточной массы тела. Если же с этим не бороться, то у ребенка могут начаться серьезные проблемы со здоровьем.

Также, врачи утверждают, что,

если не чистить после сладостей зубы, бактерии, содержащиеся в зубном налете, начнут вырабатывать специальную кислоту. Она разрушает зубную эмаль, и, как следствие у детей появляется кариес.

Когда малыш появляется на свет, его вкусовые рецепторы на языке и в ротовой полости еще не развиты. Больше всего **младенцам** нравится вкус маминого молока. Сладкий вкус появляется с введением первого прикорма – фруктовых соков и фруктового пюре. Это-то не страшно, поскольку в

детском питании находится не сахар, а натуральные сахара, присутствующие во фруктах.

Когда ребенок становится чуть постарше, ему предлагают леденцы, такие как чупа-чупс, петушок на палочке. Ребенка это занимает.

Ребенку уже **3-4 года** и в нем просыпается осознание собственного «Я». С его стороны неизбежны капризы, со стороны родителей – принцип «кнут и пряник». Не рекомендуется из сладкого делать ни того, ни другого!

Наказывать или поощрять сладостями нельзя.



Познакомившись со вкусом конфет, ребенок начинает их требовать, сначала робко, например, в качестве поощрения за послушание или удачные действия, а потом все более настойчиво. Таким образом постепенно вырабатывается пристрастие. Остается одно – стараться как можно дальше отодвигать срок знакомства ребенка со сладостями. Вкусовые привычки

у человека формируются до пятилетнего возраста. А значит, существенно ограничивая ребенка в потреблении различных сладостей до пяти лет, мы можем иметь хотя бы какую-то гарантию развития здоровых привычек в еде.

В шесть-семь лет у ребенка уже можно активно воспитывать сознательное отношение к потреблению сладостей. Необходимо, чтобы употребление сладостей ни в коем случае не превращалось в систему.

Сладости практически лишены всего этого набора полезных веществ. Их основа – сахар, который является носителем “пустых” калорий и никакой иной ценности, кроме энергетической, не имеет.

Если взрослый начинает покупать аналог «повкуснее» каждый раз, когда ребенок отказывается есть натуральный вариант (например, сладкий йогурт вместо обычного), ребенок быстро превратится в малоежку.

Не стоит включать мультики во время еды, потому что ребенок привыкает к потреблению пищи, не чувствуя при этом вкуса еды и не возникает возможности научиться уважать собственные чувства голода и сытости.

Советы по питанию

1. Не держите дома газированную воду

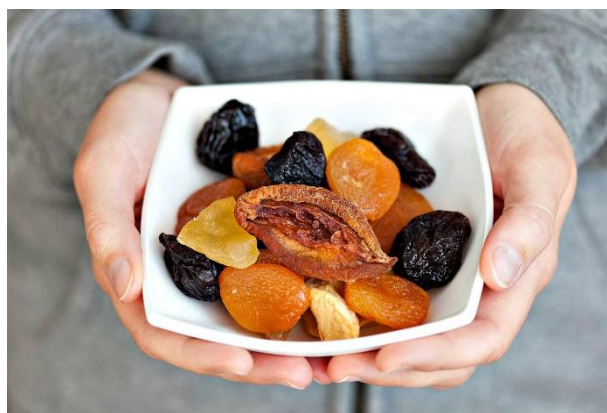
Главный источник добавленного сахара — сладкие напитки: соки, газировки, чудо-молоко и даже бутилированная вода с разными вкусами. Ваш ребенок без труда может запросто выпить 2 литра сладкой газировки и попросить еще. Например, популярные газировки на литр жидкости содержат 100 грамм сахара! Тогда, как суточная норма потребления сахара для детей в составе пищи: 4-6 лет -19 грамм, 7-10 лет -24 грамма, от 11 лет — 30 граммов.

2. Не следует покупать детям продукты Sugar free

Любые напитки, сладости, на которых гордо красуется надпись «Sugar Free» содержат искусственные подсластители.

3. Включите в рацион полезные сладости

Не запрещайте ребенку есть домашние фрукты, ягоды и сухофрукты в разумных пределах. Этих продуктах содержится фруктоза, простой легкоусвояемый углевод. Пусть ваш ребенок съест 5 сладких груш, чем одну сладкую конфету.



В

4. Порадуйте ребенка полезными десертами

Сладкое не всегда бывает вредным, если знать, из чего приготовить кулинарный шедевр и какие пропорции брать. Банановые блинчики, фруктовые коктейли, грушевые маффины, — выбор огромен. И понадобятся самые простые продукты, что тоже важно.

5. Исключите сладкие десерты во время основной еды

Исключите сладкий десерт из основных приемов пищи. Многие дети отказываются есть суп или салат в ожидании сладостей. Чтобы избежать этого, исключите привычные десерты на обед. Тогда малыш перестанет ждать сладкого завершения обеда и научится наедаться здоровыми блюдами.

И последнее: лучше всего давать детям именно шоколад, сливочное мороженое, и пирожные с какой-либо фруктовой или ягодной, или же творожной начинкой. Стоит избегать различных леденцов, так как они, чаще всего, состоят из сахара с красителями. Также необходимо ограничить потребление ребенком кондитерских изделий с большим количеством жирного крема.

Лучший пример для малышей — их родители. Решив ввести здоровое питание для детей, мамам и папам следует начать с себя и придерживаться правил

Полезные сладости детям

- ❖ зефир и пастила
- ❖ мармелад
- ❖ шоколад
- ❖ безе
- ❖ сухофрукты (фрукты)
- ❖ натуральный мед

ЗЕФИР И ПАСТИЛА



Эти сладости смело можно давать малышам от 2 лет, поскольку они считаются самыми безвредными для растущего организма.

Зефир (как и пастила) делается из фруктового пюре, сахара и яичных белков. А вот растительные и животные жиры, ароматизаторы и синтетические красители в состав зефира не входят,

поэтому он легко и быстро переваривается.

Известно, что **пектин** улучшает обмен веществ. **Агар-агар** богат йодом, железом и кальцием. А **желатин** положительно влияет на волосы, кожу, мышцы и сосуды ребенка.

МАРМЕЛАД

Еще одна любимая детская сладость — это мармелад. Это лакомство считается легким и диетическим. Его можно давать детям начиная с 2 лет, поскольку в нем нет никаких вредных добавок и жиров.

А еще малыши очень любят такую разновидность мармелада, как **жевательные желейные конфеты**. Сейчас такие конфеты выпускают в виде разных фигурок или зверюшек, с добавлением натурального сока и витамина С.

ШОКОЛАД

Педиатры рекомендуют отложить знакомство с шоколадом до возраста 4-5 лет. Деткам следует давать **молочный и белый шоколад**, а вот от черного

лучше отказаться. Ведь в последнем содержится больше всего какао-порошка, а у некоторых детей на него бывает аллергия.

И все же шоколад — это полезное лакомство! Его рекомендуют есть школьникам во время экзаменов, чтобы избавиться от стресса, а также для улучшения иммунитета после болезни. Ведь в нем содержатся антиоксиданты, которые позволяют противостоять различным инфекциям, положительно действуют на иммунную систему и обмен веществ.

БЕЗЕ

В состав безе входят лишь сахар и яичный белок, а потому оно совершенно безопасно. Его прелесть заключается в том, что его запросто можно приготовить дома: достаточно просто сбить в крутую пену ингредиенты и запечь в духовке в виде небольших пирожных.



СУХОФРУКТЫ

Всем известно, что сухофрукты полезны и взрослым, и детям. В них очень много витаминов и микроэлементов, они стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Изюм, курага, инжир, чернослив — именно такие сухофрукты можно давать детям уже с 2 лет.

А вот что не следует покупать детям, так это цукаты. В них много сахара и мало полезных веществ. К тому же их делают из экзотических фруктов, на которые у ребенка может возникнуть аллергия.

Не забывайте, что фрукты должны обязательно присутствовать на вашем столе и быть доступными для ребенка.

Какие сладости еще можно дать ребенку? Это мороженое, сделанное из качественного молока, варенье и джемы, мед. Все это можно давать понемногу малышам, если у них нет аллергии на что-либо.

НАТУРАЛЬНЫЙ МЕД

Продукт отличается уникальным сбалансированным составом фруктовых кислот, минеральных солей и эфирных масел, других веществ очень полезных и для детей, и для взрослых. Кроме того, определенные сорта меда используются в лечебных и профилактических целях.

Так, липовый мед незаменим при простуде, мед с шалфеем эффективен для лечения болезней желудочно-кишечного тракта. Людям, страдающим заболеваниями кровеносной системы и с ослабленным иммунитетом, рекомендуется гречишный мед. Кстати, чтобы пополнить запас глюкозы в организме, достаточно съесть пару чайных ложек меда.



Один из способов вовлечь всю семью в здоровое питание — это посадить небольшой огород на даче и показать детям, как за ним ухаживать. Выращивая травы, салаты и овощи, ваши дети научатся брать на себя ответственность и гордиться продуктами, которые они научатся любить. Устройте из сбора урожая моркови праздник, только не заставляйте их съесть сразу все.

В каком возрасте начинать давать ребенку **сладкое** – решать каждый должен сам. Но, при этом, обязательно надо помнить, что много – не всегда значит хорошо.

Подготовила: воспитатель
МАДОУ детский сад № 327 Баранкова
Александра Викторовна