

Новогодние праздники это не только салат «Оливье», мандарины и елка, но огромное количество сладостей. Понятие «сладости» включает в себя: конфеты, шоколад, карамель, кондитерские изделия. И особенно сладкое любят дети. Давайте разберемся, с какого возраста можно давать детям сладости.

Детям до года не рекомендуется давать в пищу сладкое, так как иммунная и пищеварительная система малыша еще не наладили свою работу. Сахар может вызывать брожение в кишечнике, а отсюда проблемы со стулом и высыпания.

- С года начинают включать в рацион обычный столовый сахар, слегка сладкую воду, натуральный йогурт, десерты из свежих фруктов и ягод.
- В 2 года разрешается давать натуральные сладости, среди которых варенье и джем. А вот с медом лучше подождать до трехлетнего возраста и не давать малышу более двух чайных ложек в течение дня;
- После трех лет дают зефир, мармелад, пастилу и некоторые восточные лакомства. Кстати, натуральные и восточные сладости считаются самыми безопасными. А натуральные изделия даже полезны для организма, так как они повышают иммунитет и помогают при вирусных заболеваниях;
- Зефир выбирайте ванильный или сливочный белого или кремового цвета, после 4-5 лет можно давать продукт с фруктовыми наполнителями. Не давайте изделия ярких цветов, среди которых розовый и желтый зефир! В такие продукты добавляют красители, ароматизаторы и другие вредные компоненты;
- Мармелад выбирайте желеобразный и мягкий. Не рекомендуется давать детям жевательный тип мармелада, так как он содержит большое количество красителей. Кроме того, такой продукт достаточно жесткий, и маленький ребенок не сможет его разжевать;
- До трех-четырех лет нельзя давать детям торты, пирожные, шоколад и другие «тяжелые» сладости. Самыми безопасными являются темный и горький шоколад, торты и пирожные на жировой основе без содержания крема, а также нежирные сорта мороженого;
- Зефир в шоколаде, молочный и белый шоколад, карамельки и леденцы нельзя давать детям до 4-5 лет. Эти продукты вредны для внутренних органов и зубов. Они не несут никакой пользы, а карамельками и леденцами кроха вообще может подавиться;
- Старайтесь давать ребенку натуральные продукты без содержания консервантов, красителей, ароматизаторов и других вредных добавок.

Необходимо понимать, что родители сами формируют пищевые привычки своих детей. При чрезмерном потреблении сладких блюд может появиться риск развития нарушения

обмена веществ, что в дальнейшем приведет к ожирению, сахарному диабету и другим эндокринным заболеваниям. Старайтесь не поощрять ребенка конфетой. Лучше лишний раз похвалить его или обнять. Не формируйте у малыша пищевую зависимость к конфетам.

А для того чтобы лакомиться безопасными сладостями, необходимо соблюдать следующие правила приобретения безопасного новогоднего подарка для ребенка:

- · покупайте подарки в местах организованной торговли;
- · на этикетке товара должна быть отражена следующая информация от изготовителя, фасовщика: состав подарка, дата фасовки, масса, срок и условия хранения, пищевая ценность, нормативный документ, в соответствии с которым изготовлен подарок, наличие единого знака обращения товара на рынке, данные по фасовщику – название и адрес компании;
- · отдавайте предпочтение новогодним наборам, которые состоят из кондитерских изделий без красителей, пищевых добавок, консервантов и других вредных для здоровья веществ;
- · откажитесь от продукции, которая содержит арахис, ядра абрикосовой косточки, так как они являются сильными аллергенами;
- · наборы с карамелью, в том числе леденцовой, а также с кондитерскими изделиями, которые включают в себя более 0,5% этанола, не безопасны для детей;

- · при наличии внутри сладкого подарка игрушки, она должна находиться в упаковке, которая предназначена для контакта с пищевой продукцией.

Помните, что продавец обязан по требованию покупателя показать документы, которые подтверждают качество и безопасность всего содержимого новогоднего подарка – декларации соответствия, транспортные накладные.

Выбирайте подарки правильно и будьте здоровы!