

Здоровье во многом зависит от рациона питания, и для подрастающего поколения это особенно важно.

От того, какие пищевые привычки заложены в начале жизни, будет зависеть ее дальнейшее качество. Роспотребнадзор напоминает, что, согласно рекомендациям кардиологов, человеку в среднем можно употреблять около шести ложек сахара в день. Такое количество не влияет на наш организм.

К сожалению, нередко сладости являются самым легким и доступным способом доставить ребенку радость. Вместо того чтобы приучить ребенка к фруктам или сухофруктам, мамы и папы, бабушки и дедушки с умилением позволяют малышу поглощать горы конфет и печенья. Но большое количество рафинированного сахара и сладостей с ним очень вредно. Это влечет за собой лишний вес уже в раннем возрасте, нарушение целостности эмали зубов и возникновение кариеса, формирование неправильного пищевого поведения (ребенок отказывается от пищи без сахара, все реже ест овощи, фрукты, молочные и мясные продукты, вследствие чего возникает дефицит необходимых пищевых веществ). При бесконтрольном употреблении сладкого формируется замкнутый круг: уровень глюкозы в крови повышается, интенсивно выделяется инсулин, что вызывает усиление аппетита и быстрое желание снова поесть сладкого. Впоследствии обеспечен набор веса и высокий риск развития сахарного диабета 2-го типа.

Из этого следует, что рафинированный сахар детям не нужен. Если баловать ребенка разными сладостями, то только в сочетании с физической активностью (в том числе на свежем воздухе), и регулярной чисткой зубов.

Ученые советуют:

- детям в возрасте от 10 до 18 лет можно давать не более шести чайных ложек сахара;
- в возрасте от 3 до 10 лет — не более трех;
- в возрасте до 3 лет — не давать сахар совсем.

Одна чайная ложка содержит 6 г сахара.

Самый лучший сахар — натуральный, из овощей и фруктов.

Позаботьтесь о здоровье своих детей! Ограничивайте их доступ к десертам и конфетам.

Еще больше информации по проекту Здоровое Питание на сайте здоровое-питание.рф и в социальных сетях проекта.