Содержание сахара в готовых завтраках для детей может быть разным. Поэтому перед покупкой нужно внимательно изучить состав продукта.

Обращайте внимание не только на количество сахара, но также на наличие красителей и ароматизаторов.

По нормативам, потребление добавленного сахара у детей не должно превышать 10% от калорийности суточного рациона. При этом, по итогам проведенных исследований, фактическое потребление добавленного сахара у детей 3-7 лет в среднем составляет 14,5 %, у подростков – 13%, у более старших детей 12%.

Добавленный сахар – это тот, который привносится в любое блюдо или продукт дополнительно к тому количеству, что содержится в нем изначально.

Следует помнить, что к продуктам с высоким содержанием «быстрых» углеводов относятся не только кондитерские изделия и сладкие газированные напитки, но и готовые завтраки (глазированные, с медом), десерты (в том числе мороженое), а также нектары и даже натуральные соки и мед.

Завтракать детям нужно обязательно, ведь утренний прием пищи является профилактикой возникновения избыточного веса у детей и подростков. Приобретенная привычка защитит от ожирения и во взрослом возрасте.

Сухие завтраки (мюсли, хлопья, шарики и звездочки с молоком или же йогуртом) можно предложить ребенку 2–3 раза в неделю. В остальные дни хорошо готовить кашу на молоке, йогурты с фруктами, омлет или яичницу, запеканку.

Здоровое питание населения – ежедневный рацион, основанный на принципах здорового питания, способный полностью обеспечить физиологические потребности взрослых и детей в энергии, пищевых и биологически активных веществах.

Ежедневный рацион должен состоять из пищевой продукции, отвечающей требованиям безопасности и характеризоваться оптимальными показателями качества, создающими условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствовать укреплению здоровья взрослых и детей, а также профилактике заболеваний.