



Консультация для родителей: «Сладкое... польза или вред?»

Мы должны признать важный факт – все любят сладости! При каждом удобном случае мы балуем себя кусочком шоколада, торта или пирожного. А дети чаще всего являются главными сладкоежками. Какой ребенок не любит шоколадку или конфету? Давайте порассуждаем, насколько сладкое вредно и можно ли вообще его детям.

Вот интересно, вам известно, что сладкое бывает, как «вредным», так и «полезным». Полезные сладости насыщают наш организм необходимыми веществами, укрепляют здоровье и поднимают настроение. Вредные же сладости способствуют набору веса, а также массе проблем со здоровьем.

Есть сладости можно. Самое главное – в небольшом количестве и заменять «вредное» сладкое на «полезное».

Например, зефир, за счет содержания пектина, агар-агара или желатина выводит вредные вещества с организма и убивает вредные бактерии. Мед укрепляет иммунитет и успокаивает нервную систему, а горький шоколад полезен для сердца и сосудов.

К «полезным» сладостям можно отнести и халву. Она содержит много растительных жиров, которые благоприятно отражаются на качестве кожи, ногтей и волос, а за счет содержания витаминов группы В помогает справиться со стрессом.

Чем же особенно неполезны сладости? Они содержат много сахара, и при неограниченном потреблении это может неблагоприятно отразиться на работе всего организма.

Самая безобидная болезнь от сладкого – кариес. Чем больше сладкой еды употребляет человек, тем больше бактерий развивается в полости рта. Они истончают зубную эмаль, что приводит к появлению кариеса.

О мере, пользе и вреде сладкого рассказывают специалисты.

Влияют ли сладости на состояние зубов (отвечает детский стоматолог Марина Абрацумова)

Первые признаки кариозного и некариозного поражения зубов появляются уже в два года, поэтому родителям нужно внимательно следить за этим и в случае появления пятен на зубах незамедлительно обратиться к стоматологу.

Однако винить во всем сладости было бы неправильно. В первую очередь на возникновение кариеса влияют врождённая предрасположенность и общее состояние здоровья ребенка. Одни дети едят много сладкого, но у них нет кариеса. Другие редко едят конфеты, но стоматолога им приходится посещать чаще сверстников. Причиной тому может стать плохая усвояемость кальция в организме. Следующим важным фактором здоровья зубов является гигиена полости рта. В идеале, конечно, чистить зубы после каждого приёма пищи, чтобы не давать питание бактериям. Если вы в дороге или на прогулке, предложите ребенку прополоскать рот питьевой водой, чтобы минимально «почистить» зубки. А если ребенку уже 5 -6 лет, уже можно дать ему жевательную резинку без сахара.

Как победить тягу к сладкому? (отвечает детский психолог Виктория Шинкаренко)

Отрицать притягательность сладкого бессмысленно. Конфеты и сладкая выпечка запускают выброс эндорфинов уже от одного своего вида. Далее подключаются удовольствия для слуха и осязания – леденцы хрустят, потрескивают и шипят во рту, становятся гладкими на языке, а нуга – мягкой и тягучей... Ребенок смакует конфету совсем как взрослый чашку кофе... Этот процесс успокаивает малыша, поэтому сладкое и считается хорошим антидепрессантом.

Но подобная зависимость не является врождённой, её формируем мы, взрослые: убрал игрушки - получи конфетку, выдержал прививку – идем в булочную, устроил истерику – неделю без сладкого... Еда не должна быть предметом манипуляции. Точно так же еда не может быть заместителем чувств и эмоций. Если вы хотите поощрить или наказать малыша, выразите это в другой форме.

Сколько сладкого может съесть ребёнок без вреда для здоровья? (отвечает нутрициолог Анна Полетаева)

Сам по себе сахар не вреден: главная причина диабета и ожирения в калорийности блюд, и сахар – один из множества компонентов. Поэтому когда мы говорим о правильном питании, то прежде всего ставим во главу угла правильное пищевое поведение.

Перед тем, как попробовать вкус шоколада, ребёнок должен ознакомиться со вкусом основного рациона питания. Это знакомство длится примерно до трёх лет. Когда кроха за обе щёки уплетает фасоль, рыбу, брокколи и много чего ещё, можно ставить на стол десерт.

Сладости однозначно влияют на аппетит: во-первых, шоколад или выпечка – это тоже еда, после которой голод будет частично утолён; во-вторых, сладкое раздражает вкусовые рецепторы, и для ребёнка другая еда становится невкусной.

Если хотите ограничить ребёнка в сладостях, убирайте вазочку с конфетами в одночасье. Постепенно заменяйте их сухофруктами, йогуртами, соками. Отучите гостей приходить с пакетами сладостей, предупредите о своих планах родственников, которые в ваше отсутствие присматривают за детьми. Предлагайте ребенку не одну большую шоколадку, а 2-3 маленькие – он может всё и не съесть. Если же она одна, доесть её – дело чести.

Чтобы не испытывать дискомфорт и избежать «срыва» при соблюдении правильного питания, замените вредные сладости более полезными. Например, мороженое на сорбит, молочный шоколад на горький. Добавьте в рацион свежие фрукты, ягоды и сухофрукты.

Теперь, я надеюсь, Вы поняли, что сладости могут приносить пользу и вред нашему организму. Главное выбирать хорошие продукты и употреблять всего в меру.

Подготовила Губина Е.Г. старший воспитатель