

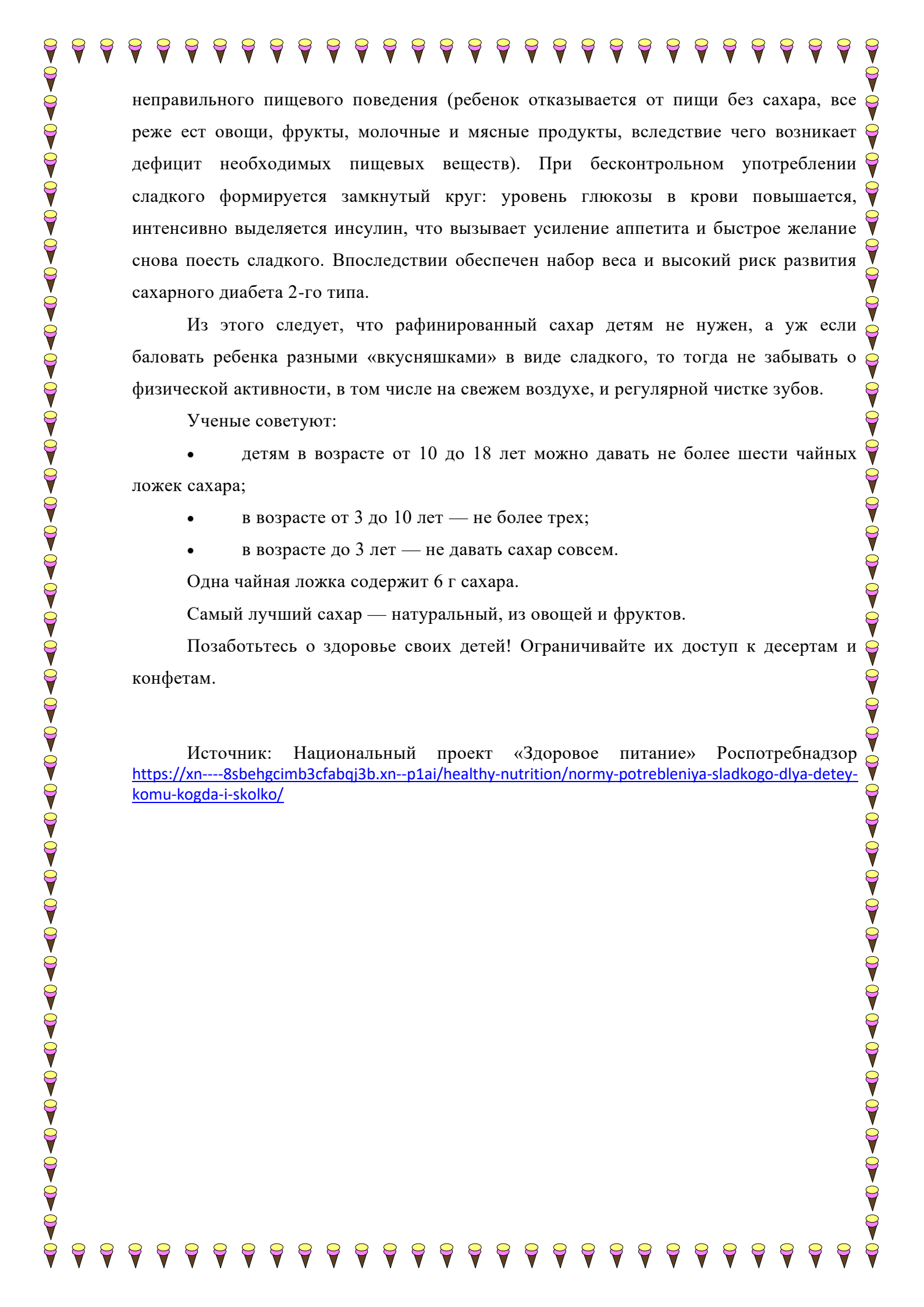
# Нормы потребления сладкого для детей: кому, когда и сколько

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, а уж если баловать ребенка разными «вкусняшками» в виде сладкого, то тогда не забывать о физической активности, в том числе на свежем воздухе, и регулярной чистке 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.

Источник: Национальный проект «Здоровое питание» Роспотребнадзор  
<https://xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/normy-potrebleniya-sladkogo-dlya-detey-komu-kogda-i-skolko/>