

Если составить хит-парад того, что больше всею любят дети, второе место после игрушек наверняка заняли бы сладости. Однако объяснить малышу, почему нельзя съесть еще одну конфету, очень сложно. В чем нужно ограничивать маленьких сладкоежек и чем вкусненьким порадовать малыша?



Известно, что сладости плохо влияют на детские зубки (заболевания зубов могут быть наследственными, поэтому следует быть особенно внимательными, если кто-то из родителей - постоянный пациент стоматолога). Некоторые лакомства вызывают аллергию, заболевания желудочно-кишечного тракта и даже неврологические и психические расстройства.

Обычно первые в списке запрещенных конфет - шоколадные. Однако они менее вредны, чем «иногда разрешенные» леденцы и желейные с наполнителями. Во-первых, шоколад легко растворяется в слюне, во-вторых, в его состав входят антиоксиданты - вещества, положительно влияющие на иммунную систему и предотвращающие развитие сердечно-сосудистых заболеваний. А начинки из помадки или вязких составляющих прилипают к зубам, как клей, надолго задерживаясь во рту, и содействуют развитию кариеса.

От леденцов, типа чупа-чупс в состав которых, как правило, входят только растопленный сахар и ароматизаторы, нужно отказаться. Наверное, и сами замечали, что после них некоторое время во рту держится кисловатый привкус (а именно кислоты приводят к заболеванию зубов).

Не слишком балуйте ребенка выпечкой. Пирожные и бабушкины пирожки - это

## Какие сладости выбрать детям

Автор: ukrainka  
22.07.2014 22:27

---

праздничные блюда, ведь пользы от них мало, а щечки вырастут очень быстро. Угощайте лучше нежирным печеньем.

Натуральные безопасные сладости мед и варенье. Мед, несмотря на высокую питательную ценность и лечебные свойства, может вызывать аллергию, примерно у 3% деток. Хотя издавна его давали и младенцам в небольших количествах.

А в варенье, содержащее натуральный фруктовый сахар, добавляют еще и обычный, который не считают полезным в больших количествах. Поэтому не злоупотребляйте им. С чего же лучше всего начать знакомство со сладостями? Это могут быть различные муссы на фруктово-ягодной основе, фруктовые салаты, заправленные йогуртом, запеканки из овощей и фруктов. Все эти лакомства безопасные, а главное – вкусные. Тем более сейчас самое время готовить их из свежих плодов.

Кстати:

Сладости не должны быть последним блюдом в рационе малыша. После их употребления ребенку как минимум нужно дать что-то попить, а еще лучше - почистить зубки.