

КАКОВА ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В САХАРЕ?

Ребёнок привыкает к сладкой пище с самого раннего детства.

Материнское молоко сладковато на вкус, большинство смесей имеет сладкий привкус. Да и мамы стараются подсластить первые кашки, фруктовые пюре. Ребёнок пьёт сладкий сок и чай.

Но ведь сахар - это обилие «пустых» калорий, которые не дают организму ничего, кроме лишнего веса. Сахар и многие сладости не содержат полезных веществ, витаминов. Организм очень быстро усваивает сахар и переводит его в запас лишнего жира.

Если у ребёнка проблемы с лишним весом, ему противопоказано сладкое.

Однако свойство сахара быстро усваиваться используют при кормлении детей с недостатком веса и для тех, кто занимается спортом.

Ребёнку с нормальным обменом веществ и с нормальным весом можно давать примерно шесть чайных ложек сахара в день. Не добавляйте сахар в уже готовые продукты, не нужно подслащивать кефир или свежие фрукты, подсластить можно лимон, хотя многие дети любят именно кислое.