

ВРЕДНО ЛИ РЕБЁНКУ МОРОЖЕНОЕ?

Это сладкое лакомство любимо всеми детьми, но многие взрослые считают мороженое небезопасным. На самом деле этот продукт питательный, содержащий белки и витамины. До трёх лет ребёнок может попробовать пару ложечек мороженого, а после трёх постепенно можно увеличивать порцию. Умеренное количество немного подтаявшего мороженого поможет детям с хроническими тонзиллитами и фарингитами закалить горлышко, но в период обострения этих болезней есть мороженое нельзя! Нужно только стараться соблюдать некоторые правила.

Во-первых, выбирайте мороженое без химических добавок, лучше всего белый пломбир, сливочное мороженое. Избегайте мороженое ненатуральных цветов и вкусов.

Во-вторых, не кормите ребёнка мороженым на жару.

В-третьих, не кормите ребёнка мороженым на голодный желудок. Нельзя также кормить мороженым сразу после горячего супа, чая или другого горячего блюда. Резкий перепад температур приведёт к ангине и может повредить зубную эмаль.

В-четвёртых, мороженое - очень калорийный продукт. Если ваш ребёнок худенький, оно пойдёт ему на пользу. А вот ребёнку с лишним весом придется остановиться на фруктовых сортах и есть мороженое реже.