

Дитина та солодощі

розділ: Дитяче харчування, прикорм, дата: 02.05.2021, автор: Буренок А.С.



Солодощі можуть бути присутніми в раціоні дитини. Питання в кількості. Також необхідно враховувати, що солодощі не повинні замінювати основні прийоми їжі. Діти, які їдять багато продуктів з додаванням цукру, менше їдять здорову їжу, фрукти, овочі, кисломолочні продукти та злаки.

П'ять способів зменшити споживання цукру в раціоні дитини:

- Прибрати або зменшити споживання солодких напоїв. Замість цього можна пити воду, молоко і їсти соковиті фрукти.
- Пропонуйте більше овочів і фруктів. Діти (і дорослі теж) в день повинні з'їдати 5 і більше порцій овочів і фруктів - яблука, морква, броколі, банан, перець, тому що цілі фрукти та овочі містять воду і клітковину.
- Заздалегідь плануйте перекус, щоб уникнути булочок, з'їдених на бігу.
- Читайте етикетки готових продуктів про зміст цукру.
- Готуйте самостійно-таким чином ви будете впевнені в кількості цукру.

Максимальні рекомендовані норми споживання цукру в день:

4 - 6 років - 19 г (5 чайних ложок)

7 - 10 років - 24 г (6 чайних ложок)

старше 11 років - 30 г (7 чайних ложок)

У віці до 4 років рекомендується уникати напоїв і продуктів з доданим цукром.

Альтернатива солодким продуктам і напоям- несолоні горіхи, хлібці, фрукти, сир. Замість цукровмісних напоїв можна додати у воду ягоди, шматочки лимона або огірка або змішати на блендері ягоди і фрукти з молоком або кефіром. Суть не в тому, щоб "демонізувати" якийсь продукт, а надихнути дитину робити вибір на користь більш здорових продуктів, їсти більше фруктів, овочів і цілюзернових продуктів.

Кращий спосіб - демонстрація власного прикладу.