**МОЖНО ЛИ ДЕТЯМ ЕСТЬ СЛАДКОЕ?**



Почти все малыши – сластены. Будь их воля, они бы заменили все завтраки, обеды и ужины одним лишь шоколадом, конфетами и мороженым. Конечно, мы часто идем на поводу желаний наших детей. Но давайте попробуем найти компромисс- выберем десерты, которые наименее вредны. А заодно разберемся, чем плоха «сладкая жизнь».

Вроде бы, все знают, что много сладкого – это вредно. Только мы, взрослые, обычно ассоциируем сладости с лишними килограммами, но, в случае с детьми больше стоит переживать за их желудок. К примеру, во всеми любимом шоколаде высокое содержание жира, который создает большую нагрузку на неокрепшее «юное» пищеварение. Не будем забывать и о кариесе, который развивается при молочных зубах в разы быстрее. Но самое печальное в том, что десерты просто извращают вкусовые предпочтения ребенка. Он очень быстро привыкает к сладкому и уже «не может» есть обычные блюда.

Паниковать и выбрасывать все сладкое из буфета, конечно, не надо. Все-таки детям от 3 до 6 лет позволительно есть до 50 грамм сахара в день. Да и это бесполезная мера – все равно кто-нибудь из заботливых родственников будет привозить конфеты. Просто попробуйте заменять привычные десерты легкими муссами на ягодной основе, творожками или свежими фруктами. Благо, нам сегодня не приходится жаловаться на продуктовый дефицит.

Другие «безопасные» варианты в небольшом количестве – варенье, мармелад и пастила. В них много сахара – что есть, то есть. Но зато почти нет жира, так что пищеварительная система ребенка не будет сильно «страдать». От тортов и пирожных тоже никуда не деться. Их придется покупать хотя бы на дни рождения. Зато можно подбирать их так, чтобы там не было масляного крема, а коржи состояли из воздушного бисквита. В общем, вы поняли, что главное правило – если уж давать ребенку десерт, то хотя бы в ограниченном количестве и с небольшим содержанием жира.