

## КАК СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО САХАРА В ДЕТСКОМ РАЦИОНЕ



29 августа 2012 года, 07:38

[Распечатать](#)

Знаете ли вы, сколько сахара ваш ребенок съедает за день? Ученые рекомендуют подсчитать, ведь избыток этого продукта приводит к ожирению, [сахарному диабету](#), сердечно-сосудистым заболеваниям, [гипертонии](#), [раку](#) и другим недугам.

Вот несколько советов, как помочь малышу сократить потребление сладостей.

### **Детский рацион в саду и школе**

Что такое [правильное питание для детей](#)? Узнайте, [чем кормить дошкольника](#), и каким должно быть [питание школьника](#).

1. **Не держите нездоровую пищу дома.** Если вы покупаете домой газировку и сладости, они обязательно будут съедены. Вместо этого запаситесь большим количеством [свежих овощей и фруктов](#) и давайте их ребенку в качестве перекусов.

2. **Внимательно читайте этикетки.** Полулитровая бутылка холодного чая может содержать более десяти чайных ложек сахара. А на три ложки [готового детского завтрака](#) производитель может добавлять целую ложку этого продукта. Не забудьте подсчитать, сколько сахара получит малыш, съев печенье и запив его [нектаром из пакета](#).

3. **Не забывайте о скрытых источниках сахара.** Конечно, вы знаете, что его полно в конфетах. Но вспоминаете ли вы об излишках сахара при покупке готовой пиццы, [кетчупа](#) или йогурта? Повторим еще раз: внимательно читайте этикетки даже на тех продуктах, наличие сахара в которых вы не подозреваете.

4. **Сахар умеет прятаться.** Его можно найти под именем фруктозы, глюкозы, сахарозы, кукурузного сиропа и патоки. [Мед](#) – это тоже сахар, хотя и более полезный, чем обычный рафинад.

5. **Показывайте детям здоровый пример.** Не стоит ожидать, что ребенок выпьет стакан молока, если родители угощаются колой. Ваши дети смотрят и слушают, даже если вам кажется, что взрослые разговоры их не интересуют. Если вы хотите, чтобы малыши ели здоровую пищу и снизили потребление сахара, начните с себя.

6. **Воспитывайте вкусовые рецепторы своих детей.** Выраженный сладкий вкус пищи «забивает» остальные – любая еда, употребленная после сладкого, кажется пресной и безвкусной. Именно поэтому десерт всегда подается последним.

Приучите малышей к тому, что сладкое они получают только после основного приема пищи. В качестве перекусов отдайте предпочтение несладкой еде, иначе обед может показаться малышу несъедобным.

7. **Приучите ребенка к несладким лакомствам:** разбавляйте фруктовый сок чистой питьевой водой, не добавляйте к кисло-сладким фруктам и овощам сахар, откажитесь от [сахарозаменителей](#). Со временем вы заметите, что малышу разонравились карамельки: он будет считать их слишком сладкими.

8. **Не отказывайтесь от сладостей совсем.** Чтобы сделать конфету или газировку желанной для малыша достаточно полностью их запретить. Приучите ребенка к умеренности: позвольте съесть, например, печенье после еды.

#### **Как есть меньше сладкого**

Ученые посчитали, что за день можно съесть до 46 ложек «спрятанного» сахара — почти целую сахарницу. Узнайте, [как отказаться от лишнего сахара](#).

9. **Воспитывайте друзей и родственников.** Бабушки, вспоминая голодное детство, так и норовят угостить ребенка конфеткой, а друзья традиционно приходят в гости с тортом. Вежливо объясните и тем, и другим, что вы будете счастливы, если они захватят свежих фруктов вместо сладостей.

Кроме того, научитесь готовить домашнюю выпечку к праздникам – и вы всегда будете знать, сколько сахара в ней содержится.

10. **Придумайте здоровую альтернативу.** Если вы готовите сладкие блюда, тщательно дозируйте количество сахара в рецепте. Старайтесь чаще делать красивые и вкусные блюда из свежих фруктов и молочных продуктов. В конце концов, держите на виду обычные яблоки и другие [сезонные фрукты](#), чтобы дети всегда имели к ним неограниченный доступ.

#### **Самое важное**

Приучить ребенка есть минимальное количество сахара довольно просто: предложите ему здоровую альтернативу, не скупитесь при покупке овощей и фруктов и воспитывайте родственников-сладкоежек.