

**Полезные сладости.** Разве можно представить детство без сладостей? Конечно, нет. Но как быть родителям, если везде говорят и пишут о вреде сладкой пищи? Обсудим.

Конфеты не так вредны, как многие считают. Главное, обучить малышей «правилам пользования» сладостями.

Во-первых, после конфеты, в идеале, почистить зубы, но щетка не всегда оказывается под рукой, поэтому нужно обязательно прополоскать рот или попить чистой воды.

Во-вторых, лакомиться сладостями следует только после еды. Учеными доказано: налет от съеденных перед этим продуктов защищает зубы от молочной кислоты, содержащейся в конфетах.

В-третьих, одной-двух конфет в день предостаточно. Если случилось съесть больше, значит, завтра нужно сделать перерыв.

Карамельки не подходят детям, они их грызут и кусают, что повреждает зубную эмаль и появляется лазейка для развития кариеса. А вот шоколадки, если нет аллергии, в небольших количествах полезны. Особенно это касается дошкольников: дети много двигаются, расход энергии у них большой, нагрузка возрастает, организму требуются силы и подпитка, а шоколад содержит антиоксиданты – вещества, которые хорошо влияют на иммунный статус, обмен веществ, предотвращают развитие сердечно-сосудистых и инфекционных болезней.

Сладости – это углеводы, а значит – важный источник энергии. Сладкое помогает думать, поскольку питает клеточки головного мозга. Углеводы участвуют в построении мембран, белков крови, гормонов. Как же можно отказаться от сладкого? Главное – разумный выбор лакомств.

**Чем заменить конфеты?** Очень полезен для мышц, кожи, волос и сосудов мармелад, также он выводит шлаки и токсины, очищает кишечник, не дает накапливаться холестерину. Еще можно предложить малышу белый (без красителей) зефир, пастилу, сухофрукты (чернослив, курага, инжир, изюм), орехи, фрукты. Полезной сладостью также считается мед, натуральное мороженое (лучше выбирать без добавок). В мороженом содержится кальций, который необходим для растущего организма. К тому же это все

такое вкусное! Сладости – это всегда радость. А что же это за детство без  
маленьких радостей?

Иванычева Е.К. детский сад №3