

Новогодние праздники это не только салат «оливье», мандарины и елка, но огромное количество сладостей. Понятие «сладости» включает конфеты, шоколадки, карамель. И особенно сладкое любят дети. Но все таки давайте разберемся, с какого возраста можно давать детям сладости.

Сладкое детям до года не рекомендуется давать в пищу, так как иммунная и пищеварительная система малыша еще не наладили свою работу. Сахар может вызывать брожение в кишечнике, а отсюда проблемы со стулом и высыпания.

- С года начинают включать в рацион обычный столовый сахар, слегка сладкую воду, натуральный йогурт, десерты из свежих фруктов и ягод.

- В 2 года разрешается давать натуральные сладости, среди которых варенье и джем. А вот с медом лучше подождать до трех летнего возраста и не давать малышу более двух чайных ложек в течение дня;

- После трех лет дают зефир, мармелад, пастилу и некоторые восточные лакомства. Кстати, натуральные и восточные сладости считаются самыми безопасными. А натуральные изделия даже полезны для организма, так как они повышают иммунитет и помогают при вирусных заболеваниях;

- Зефир выбирайте ванильный или сливочный белого или кремового цвета, после 4-5 лет можно давать продукт с фруктовыми наполнителями. Не давайте изделия ярких цветов, среди которых розовый и желтый зефир! В такие продукты добавляют красители, ароматизаторы и другие вредные компоненты;

- Мармелад выбирайте желеобразный и мягкий. Не рекомендуется давать детям жевательный тип мармелада, так как он содержит большое количество красителей. Кроме того, такой продукт достаточно жесткий, и маленький ребенок не сможет его разжевать;

- До трех-четырех лет нельзя давать детям торты, пирожные, шоколад и другие «тяжелые» сладости. Самыми безопасными являются темный и горький шоколад, торты и пирожные на жировой основе без содержания крема, а также нежирные сорта мороженого;

- Зефир в шоколаде, молочный и белый шоколад, карамельки и леденцы нельзя давать детям до 4-5 лет. Эти продукты вредны для внутренних органов и зубов. Они не несут никакой пользы, а карамельками и леденцами кроха вообще может подавиться;

- Старайтесь давать ребенку натуральные продукты без содержания консервантов, красителей, ароматизаторов и других вредных добавок.

Родители сами формируют пищевые привычки своих детей. При чрезмерном потреблении сладких блюд может появиться риск развития нарушения обмена веществ,

что в дальнейшем приведет к ожирению, сахарному диабету и другим эндокринным заболеваниям. Старайтесь не поощрять ребенка конфетой.

Лучше лишний раз похвалить его или обнять. Не формируйте у малыша пищевую зависимость к конфетам.

А для того чтобы лакомиться безопасными сладостями, необходимо соблюдать

следующие правила приобретения безопасного новогоднего подарка для ребенка:

- · покупайте подарки в местах организованной торговли;
- · на этикетке товара должна быть отражена следующая информация от изготовителя, фасовщика: состав подарка, дата фасовки, масса, срок и условия хранения, пищевая ценность, нормативный документ, в соответствии с которым изготовлен подарок, наличие единого знака обращения товара на рынке, данные по фасовщику – название и адрес компании;
- · отдавайте предпочтение новогодним наборам, которые состоят из кондитерских изделий без красителей, пищевых добавок, консервантов и других вредных для здоровья веществ;
- · откажитесь от продукции, которая содержит арахис, ядра абрикосовой косточки, так как они являются сильными аллергенами;
- · наборы с карамелью, в том числе леденцовой, а также с кондитерскими изделиями, которые включают в себя более 0,5% этанола, не безопасны для детей;
- · при наличии внутри сладкого подарка игрушки, она должна находиться в упаковке, которая предназначена для контакта с пищевой продукцией.

Помните, что продавец обязан по требованию покупателя показать бумаги, которые подтверждают качество и безопасность всего содержимого новогоднего подарка – декларации соответствия, транспортные накладные.

Проконсультироваться со специалистами Роспотребнадзора по республике Алтай по вопросам требований к качеству и безопасности пищевой продукции. продукции детского ассортимента можно по телефону «горячей линии»: (38822) 64384 по будням с 9-00 до 13-00 и с 14-00 до 18-00. В пятницу рабочий день сокращен до 16-45.