

Сколько детям можно сладкого?

Вредны детям не столько сладости, сколько их излишнее количество. По исследованиям ФИЦ питания и биотехнологии, в России дети в основном злоупотребляют всевозможными печеньками, вафлями, булками и прочей выпечкой. В итоге дети получают больше, чем нужно, не только сахара, но и жиров.

Сейчас в рационе малышей 3-7 лет добавленный сахар составляет 14,5%, у подростков – 13%. Хотя в норме количество добавленного сахара не должно превышать 10%, а в идеале не более 5%. Добавленный сахар — это тот, который не содержится в блюде или продукте изначально, а добавляется к нему. Например, варенье содержит как естественный сахар из ягод, так и добавленный, который положили при варке.

Не хотите лишать детей сладкого? Тогда лучше отдайте предпочтение качественным продуктам — пастиле, зефиру, мармеладу с натуральными добавками фруктов и соков, цукатам из фруктов.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует совсем исключить сахар в питании детей до 2 лет. Для трехлетних малышей суточная норма не должна превышать 15 г, для 4-6 лет — 20 г. Естественно, для школьников постарше норма немного больше. Всё зависит от количества потребности в энергии ребенка, но не более 40 грамм добавленного сахара в день.