

Осторожно, лакомка!

Какая мама откажет ребенку в его любимом лакомстве? Вот и оказывается в руках малыша очередная упаковка конфет или чипсов. Хотя врачи советуют быть с такой едой осторожнее.



Начнем с продуктов, которые обожают все дети без исключения, – со сладостей. Многие взрослые считают, что ограничивать в конфетах или печенье нужно только полных малышей; остальные пусть едят, сколько душа просит. Увы, проблема не только в лишних килограммах. Даже если не брать во внимание состав некоторых сладостей (а там можно найти и красители, и ароматизаторы, и многое другое), достаточно того, что вместе с любимыми шоколадками или слойками малыш получает избыток сахара и жиров. А это затрудняет работу поджелудочной железы и других органов пищеварения, усиливает риск аллергии и кариеса.

Вторая группа популярных детских лакомств – так называемый фастфуд, то есть «быстрая» еда, которой можно перекусить на бегу: гамбургеры, хот-доги, картофель фри, чипсы. Все это с удовольствием уплетают даже капризные малоежки; правда, увлечение такими продуктами быстро сказывается на пищеварении. Почти все блюда из кафе быстрого питания трудно усваиваются, перегружая желудочно-кишечный тракт.

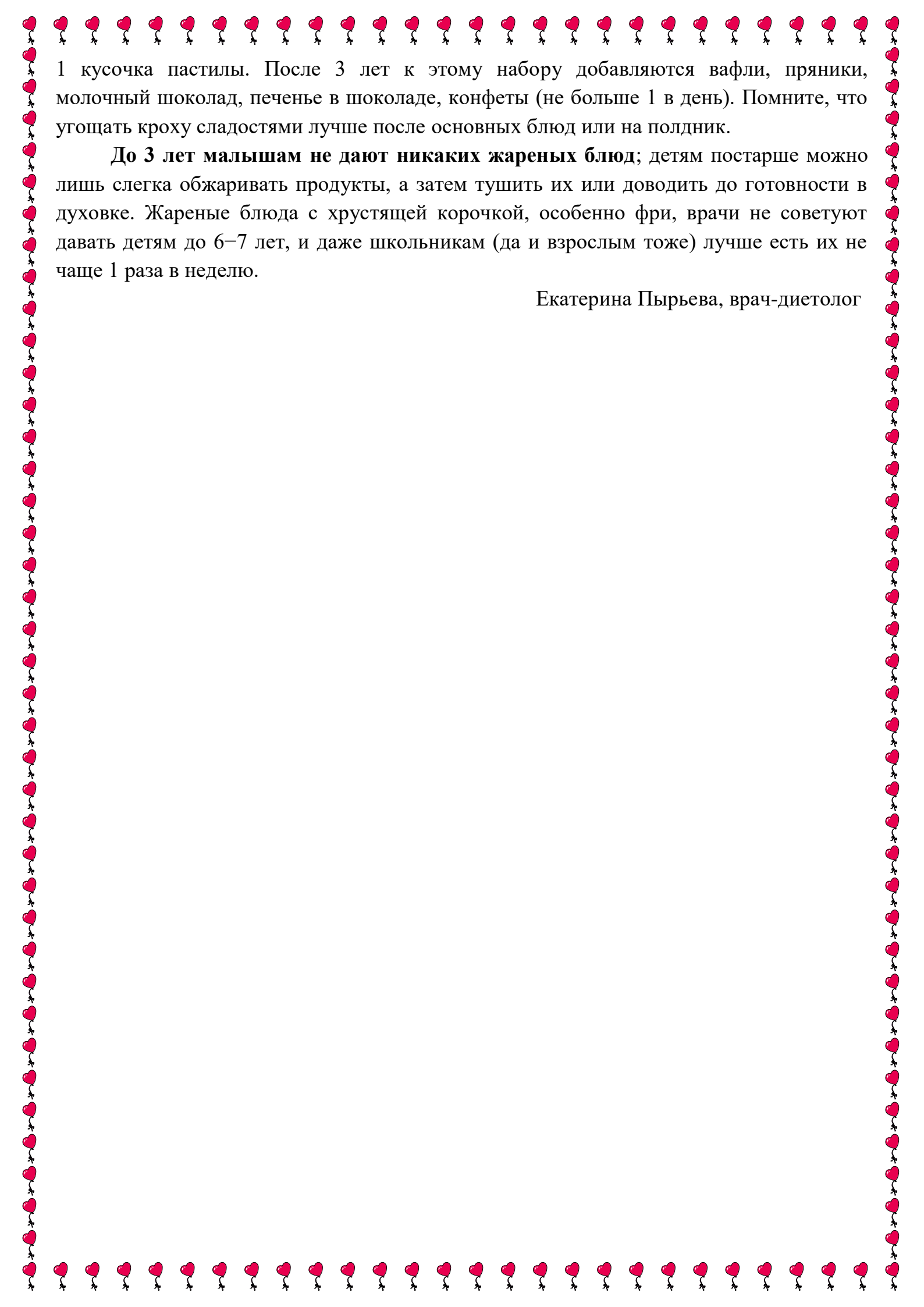
Это особенно касается продуктов, приготовленных во фритюре, которых всегда много в меню закусочных. После жарки в кипящем масле продукты впитывают много жира, а его избыток может нарушить нормальную работу желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы.

Несмотря на все недостатки сладостей и фаст-фуда, многим городским малышам они часто заменяют более полезную еду. Спору нет, «соблазнить» ребенка хрустящей картошкой с кетчупом легче, чем отварными овощами, а булочку с шоколадом он съест охотнее, чем кашу... Тем не менее, диетологи не зря советуют родителям дошколят осторожно относиться к не слишком полезной «вкуснятине». И если исключить ее вовсе вряд ли получится, то, по крайней мере, взять под контроль в наших силах.

Когда, что и сколько?

Правила обращения с любимыми продуктами малышей

Самыми подходящими сладостями для детей до 3 лет считаются: специальное детское и сухое печенье, сухари, баранки, мармелад, пастила, зефир, повидло, джем. В день ребенку вполне достаточно 1 сухого печенья и



1 кусочка пастилы. После 3 лет к этому набору добавляются вафли, пряники, молочный шоколад, печенье в шоколаде, конфеты (не больше 1 в день). Помните, что угощать кроху сладостями лучше после основных блюд или на полдник.

До 3 лет малышам не дают никаких жареных блюд; детям постарше можно лишь слегка обжаривать продукты, а затем тушить их или доводить до готовности в духовке. Жареные блюда с хрустящей корочкой, особенно фри, врачи не советуют давать детям до 6–7 лет, и даже школьникам (да и взрослым тоже) лучше есть их не чаще 1 раза в неделю.

Екатерина Пырьева, врач-диетолог