



Современные дети едят слишком много сладостей. Еще 16 лет назад в рационе школьника было в два-три раза меньше сахара. Все это негативно сказывается на детском здоровье. Что делать? Свои рекомендации дают врач и специалист по детскому питанию. Авторы книги «Как отучить ребенка от сладкого» Джейкоб Тейтельбаум и Дебора Кеннеди говорят, что сахар способен вызывать самые разные болезни: от кариеса до диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. В книге они рассказывают о том, как сохранить здоровье ребенка, научить его правильно питаться и ограничить сладости в его ежедневном рационе.

Предлагаем вам любопытные факты и советы от врача Джейкоба Тейтельбаума и специалиста по детскому питанию Деборы Кеннеди.

1. Диетологи советуют детям употреблять не больше 260 ккал из жиров и сахара, то есть всего ВОСЕМЬ чайных ложек в день.

2. Сладкие еда и напитки вызывают привыкание. Их действие на мозг схоже с действием наркотиков. При употреблении сахара, алкоголя или наркотиков в отдельных участках мозга возникают схожие реакции.

25 советов, как отучить ребенка от сладкого

Автор: Administrator
16.05.2019 09:44 -

3. Ученые доказали, что сладкий вкус любят даже младенцы.
4. Значительное количество сахара в рационе ребенка мешает нормальному обмену веществ, затрудняет усвоение клетчатки, витаминов А, С и Е, фолиевой кислоты, магния и кальция.
5. По данным исследований: если ограничить количество сахара и увеличить количество белка в рационе подростка, то за три месяца у него станет в 2 раза меньше прыщей.
6. Сахар приводит к пищевой недостаточности, которая влияет на весь организм в целом. Дети плохо учатся, у них становится меньше сил на спорт, а у подростков она способна вызвать задержку полового развития.
7. Искусственные подсластители (ацесульфам калия, аспартам, сукралоза, сахарин, неотам) вредны для детей. Они способны настраивать вкусовые рецепторы на очень сладкий вкус, приучая ребенка к неестественно сладким продуктам.
8. Подсластители, даже натуральные, – чрезмерно сладкие (стевия бывает в 300 раз слаще сахара) и совсем не похожи по вкусу на природную сладость фруктов и овощей. Поэтому вкусовые рецепторы ребенка будут настраиваться неправильно.
9. Откажитесь от соков, на упаковках которых написано «на 50% меньше сахара» и «легкий сок». В их составе есть искусственные подсластители.
10. Если ребенок будет выпивать всего один стакан шоколадного молока в день, это даст целых 15–34 стакана (3–7 кг) лишнего сахара в год.
11. Не стоит поить детей газировкой. В ней огромное количество сахара! В каждой банке (объем 355 мл) содержится около 10 чайных ложек сахара.
12. Когда ребенок ест цельнозерновые продукты, питательные вещества поступают в организм медленно, постепенно, ведь сначала приходится поработать над расщеплением сложных углеводов на молекулы сахара. Рафинированное же зерно выделяет углеводы в кровоток одним мощным потоком, вызывая такой резкий скачок уровня сахара в крови, будто ваш ребенок наелся чистого сахара.
13. Обратите внимание на готовые завтраки. Их можно считать здоровыми, если они соответствуют четырем параметрам, все остальные – замаскированные конфеты:
 - на первом месте в составе – цельные зерна;
 - не более 4 г сахара в порции (1 чайная ложка);
 - никаких пищевых красителей;
 - список ингредиентов должен быть коротким.

25 советов, как отучить ребенка от сладкого

Автор: Administrator
16.05.2019 09:44 -

14. Смотрите на состав продуктов с низким содержанием сахара. В них не должно быть сахарных спиртов (сорбитол) и подсластителей.

15. По-настоящему полезный перекус для детей должен сочетать два элемента: фрукты и белки, цельные злаки и белки или овощи и белки.

16. В соусах (медовом, кисло-сладком, барбекю, кетчупе) много сахара. Не позволяйте детям приправлять ими всю еду, иначе со временем они не смогут есть нормальную пищу без приправ.

17. Изучайте этикетки продуктов. Не покупайте те, в которых среди первых трех ингредиентов есть сахар. Они очень сладкие.

18. В обезжиренных продуктах обычно больше сахара, чем в обычных разновидностях.

19. Пищевые привычки малышей можно сформировать в семье. Не приучайте детей к сладкому с младенчества, давайте им полезные продукты, и они привыкнут именно к ним. Это полезная пищевая привычка останется с ними на всю жизнь.

20. В 450 мл пакетированного апельсинового сока содержится столько сахара, сколько в восьми апельсинах. Давайте ребенку только свежевыжатые соки.

21. В сладких молочных продуктах очень мало кальция, необходимого для роста костей. Покупайте натуральное молоко без добавок и натуральный йогурт.

22. Учите ребенка есть меньше сладкого с помощью поощрений. Например, малышам давайте наклейки за каждую несъеденную сладость. Детям постарше начисляйте очки или баллы, которые в дальнейшем можно обменять на приз.

23. Вы влияете на то, что будет есть ваш ребенок. Ученые доказали, что дети учатся у родителей, то есть они перенимают пищевые привычки взрослых. Если вы сами едите много сладкого, то и ваш ребенок будет делать так же.

Поэтому если хотите привить ему здоровые привычки, начните с себя.

24. Исключите десерт из основных приемов пищи. Многие дети отказываются есть суп или салат в ожидании сладостей. Чтобы избежать этого, замените привычный десерт фруктами. Тогда малыш перестанет ждать сладкого завершения обеда и научится наедаться здоровыми блюдами.

25. Дети, как и взрослые, каждый день переживают свои маленькие стрессы. И многие пытаются заесть их сладостями. Они дарят приятные ощущения и вызывают привыкание. Чтобы избавить ребенка от такой привычки, старайтесь каждый день разговаривать с ним о делах в школе и своевременно решайте его проблемы.

Современные дети едят слишком много сладостей. Еще 16 лет назад в рационе школьника было в два-три раза меньше сахара. Все это негативно сказывается на детском здоровье. Что делать? Свои рекомендации дают врач и специалист по детскому питанию.

Авторы книги «Как отучить ребенка от сладкого» Джейкоб Тейтельбаум и Дебора Кеннеди говорят, что сахар способен вызывать самые разные болезни: от кариеса до диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. В книге они рассказывают о том, как сохранить здоровье ребенка, научить его правильно питаться и ограничить сладости в его ежедневном рационе.

Предлагаем вам любопытные факты и советы от врача Джейкоба Тейтельбаума и специалиста по детскому питанию Деборы Кеннеди.

1. Диетологи советуют детям употреблять не больше 260 ккал из жиров и сахара, то есть всего **ВОСЕМЬ** чайных ложек в день.

2. Сладкие еда и напитки вызывают привыкание. Их действие на мозг схоже с действием наркотиков. При употреблении сахара, алкоголя или наркотиков в отдельных участках мозга возникают схожие реакции.

3. Ученые доказали, что сладкий вкус любят даже младенцы.

4. Значительное количество сахара в рационе ребенка мешает нормальному обмену веществ, затрудняет усвоение клетчатки, витаминов А, С и Е, фолиевой кислоты, магния и кальция.

5. По данным исследований: если ограничить количество сахара и увеличить количество белка в рационе подростка, то за три месяца у него станет в 2 раза меньше прыщей.

6. Сахар приводит к пищевой недостаточности, которая влияет на весь организм в целом. Дети плохо учатся, у них становится меньше сил на спорт, а у подростков она способна вызвать задержку полового развития.

7. Искусственные подсластители (ацесульфам калия, аспартам, сукралоза, сахарин, неотам) вредны для детей. Они способны настраивать вкусовые рецепторы на очень сладкий вкус, приучая ребенка к неестественно сладким продуктам.

8. Подсластители, даже натуральные, – чрезмерно сладкие (стевия бывает в 300 раз слаще сахара) и совсем не похожи по вкусу на природную сладость фруктов и овощей. Поэтому вкусовые рецепторы ребенка будут настраиваться неправильно.

9. Откажитесь от соков, на упаковках которых написано «на 50% меньше сахара» и «легкий сок». В их составе есть искусственные подсластители.

10. Если ребенок будет выпивать всего один стакан шоколадного молока в день, это даст целых 15–34 стакана (3–7 кг) лишнего сахара в год.

11. Не стоит поить детей газировкой. В ней огромное количество сахара! В каждой банке (объем 355 мл) содержится около 10 чайных ложек сахара.

12. Когда ребенок ест цельнозерновые продукты, питательные вещества поступают в организм медленно, постепенно, ведь сначала приходится поработать над расщеплением сложных углеводов на молекулы сахара. Рафинированное же зерно

25 советов, как отучить ребенка от сладкого

Автор: Administrator
16.05.2019 09:44 -

выделяет углеводы в кровоток одним мощным потоком, вызывая такой резкий скачок уровня сахара в крови, будто ваш ребенок наелся чистого сахара.

13. Обратите внимание на готовые завтраки. Их можно считать здоровыми, если они соответствуют четырем параметрам, все остальные – замаскированные конфеты:

- на первом месте в составе – цельные зерна;
- не более 4 г сахара в порции (1 чайная ложка);
- никаких пищевых красителей;
- список ингредиентов должен быть коротким.

14. Смотрите на состав продуктов с низким содержанием сахара. В них не должно быть сахарных спиртов (сорбитол) и подсластителей.

15. По-настоящему полезный перекус для детей должен сочетать два элемента: фрукты и белки, цельные злаки и белки или овощи и белки.

25 советов, как отучить ребенка от сладкого

Автор: Administrator
16.05.2019 09:44 -

16. В соусах (медовом, кисло-сладком, барбекю, кетчупе) много сахара. Не позволяйте детям приправлять ими всю еду, иначе со временем они не смогут есть нормальную пищу без приправ.

17. Изучайте этикетки продуктов. Не покупайте те, в которых среди первых трех ингредиентов есть сахар. Они очень сладкие.

18. В обезжиренных продуктах обычно больше сахара, чем в обычных разновидностях.

19. Пищевые привычки малышей можно сформировать в семье. Не приучайте детей к сладкому с младенчества, давайте им полезные продукты, и они привыкнут именно к ним. Это полезная пищевая привычка останется с ними на всю жизнь.

20. В 450 мл пакетированного апельсинового сока содержится столько сахара, сколько в восьми апельсинах. Давайте ребенку только свежевыжатые соки.

21. В сладких молочных продуктах очень мало кальция, необходимого для роста костей. Покупайте натуральное молоко без добавок и натуральный йогурт.

22. Учите ребенка есть меньше сладкого с помощью поощрений. Например, малышам давайте наклейки за каждую несъеденную сладость. Детям постарше начисляйте очки или баллы, которые в дальнейшем можно обменять на приз.

23. Вы влияете на то, что будет есть ваш ребенок. Ученые доказали, что дети учатся у родителей, то есть они перенимают пищевые привычки взрослых. Если вы сами едите много сладкого, то и ваш ребенок будет делать так же.

Поэтому если хотите привить ему здоровые привычки, начните с себя.

24. Исключите десерт из основных приемов пищи. Многие дети отказываются есть суп или салат в ожидании сладостей. Чтобы избежать этого, замените привычный десерт фруктами. Тогда малыш перестанет ждать сладкого завершения обеда и научится наедаться здоровыми блюдами.

25 советов, как отучить ребенка от сладкого

Автор: Administrator
16.05.2019 09:44 -

25. Дети, как и взрослые, каждый день переживают свои маленькие стрессы. И многие пытаются заесть их сладостями. Они дарят приятные ощущения и вызывают привыкание. Чтобы избавить ребенка от такой привычки, старайтесь каждый день разговаривать с ним о делах в школе и своевременно решайте его проблемы.

Источник: <http://www.parents.ru/article/25-sovetov-kak-otuchit-rebenka-ot-sladkogo/>
Обсудить в форуме - <http://mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=1&t=37207>