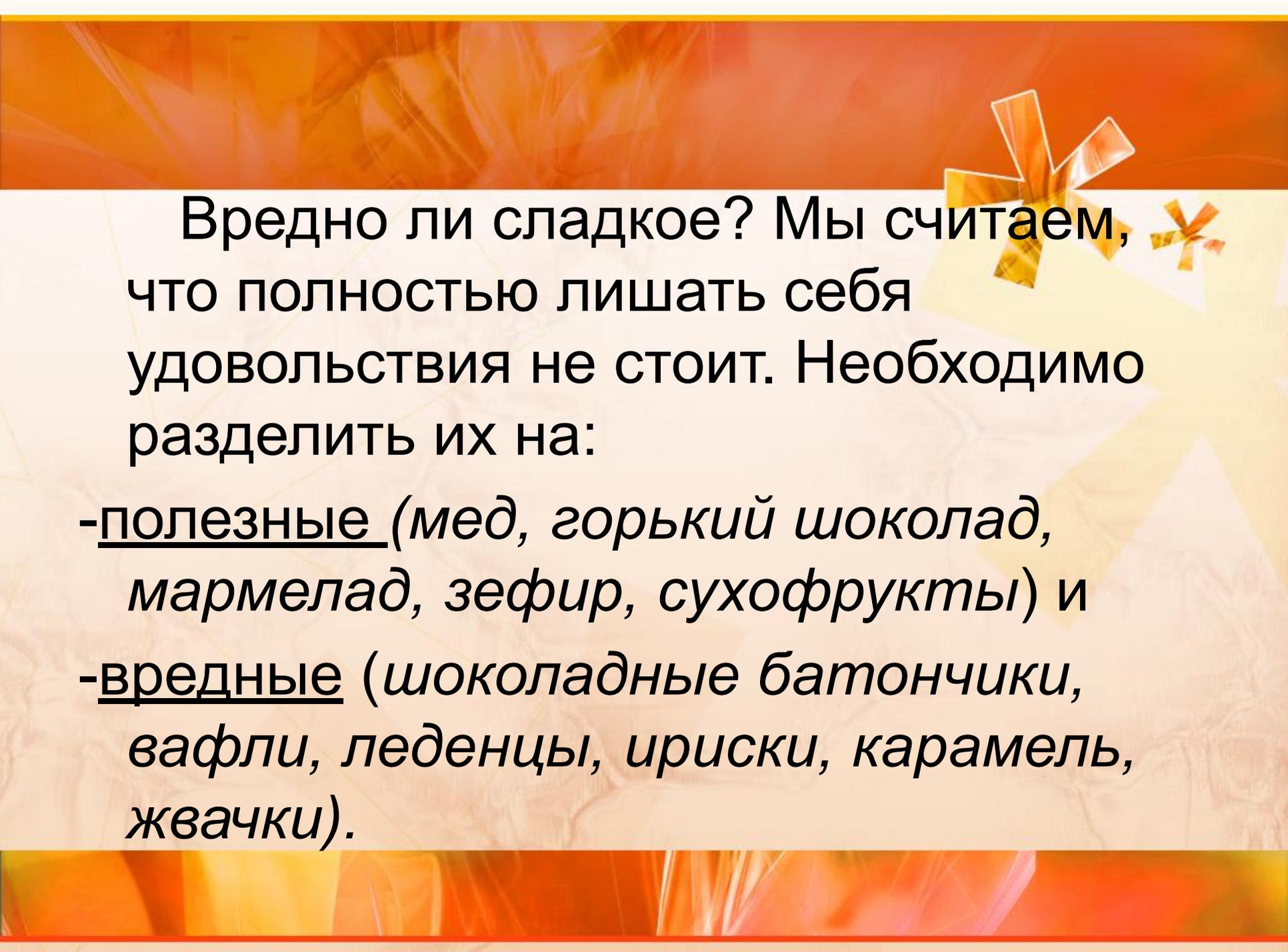


**«Полезные и вредные
жвачки, конфеты,
шоколад»**



Вредно ли сладкое? Мы считаем, что полностью лишать себя удовольствия не стоит. Необходимо разделить их на:

- полезные (*мед, горький шоколад, мармелад, зефир, сухофрукты*) и
- вредные (*шоколадные батончики, вафли, леденцы, ириски, карамель, жвачки*).

Давайте в этом разберемся.



Жвачка.

Мы жуем её, жуем –
Утром, вечером и днем.
Иногда и ночью тоже –
Дети, мамы, вся страна...
До чего же, до чего же
Приставучая она!

Жевательную резинку изобрели в США более **140** лет назад.

Реклама приписывает жевательной резинке самые разнообразные полезные свойства – укрепление зубной эмали, предотвращение появления зубного камня, устранение запаха изо рта, восстановление во рту кислотно-щелочного баланса и т.д. Всё это, мягко говоря, неправда. А если в составе жвачки – сахар или глюкоза, то ротовая полость превращается в среду для бурного размножения бактерий.

При использовании заменителей сахара – другая беда: при длительном употреблении они вредны для здоровья. А компоненты на букву Е сами могут вызвать стоматологические и другие заболевания (Е-320, Е-322, Е-414, Е-422 и др.). Большую проблему составляет очистка от прилипшей использованной жвачки. До сих пор никто толком не знает, как это делать. А давать жвачку детям до 3 лет вообще вредно, нельзя.

Детей лучше к жвачке не приучать, пусть жуют овощи и фрукты.

Из всего вышеизложенного делаем вывод:

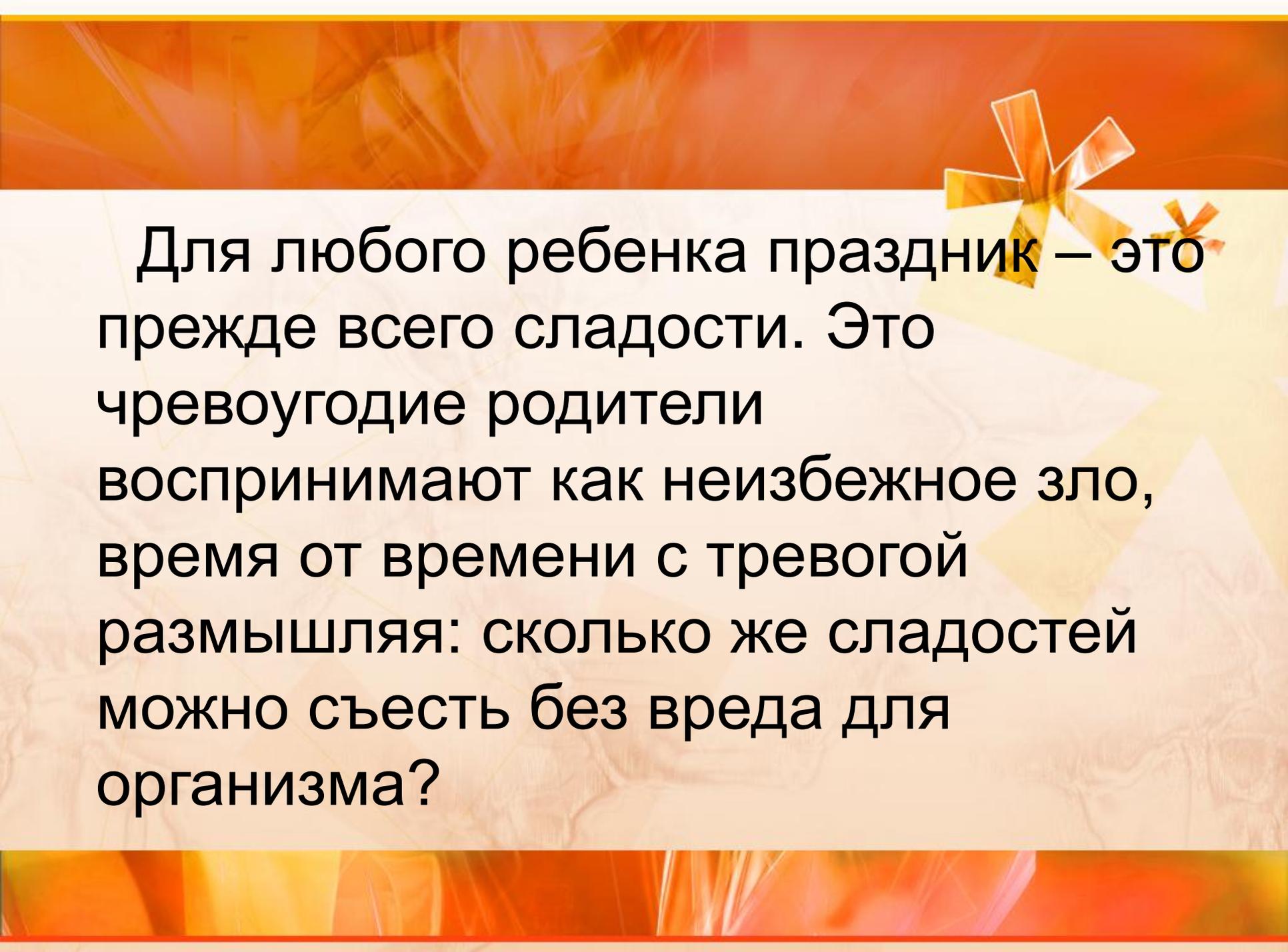
Давать детям жвачку можно с 5-6 лет, однако надо помнить жевательная резинка не должна стать для ребенка заменой сладости или лакомства. Выбирайте детскую жвачку без сахара и давайте жевать ее ребенку не дольше 15 минут, только после еды.





Конфеты

В нашем доме был буфет,
В нём лежало пять конфет...
Но однажды, как-то раз,
В нашем доме свет погас.
А когда включили свет,
Больше не было конфет.
Если рядом были дети?
Где сейчас конфеты эти?



Для любого ребенка праздник – это прежде всего сладости. Это тревоугодие родители воспринимают как неизбежное зло, время от времени с тревогой размышляя: сколько же сладостей можно съесть без вреда для организма?

Польза

Сладости — это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них велик, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости детям полезны. Углеводы также участвуют в построении клеточных мембран, белков крови, гормонов.



По мнению специалистов, для полноценного развития ребенку необходимо потреблять 30 – 40 г «сладких углеводов» в день: 2 - 3 конфеты, или одну зефирину, или 2 печеньица. В какой-то день норму можно удвоить, а следующий прожить без сладкого.

Вред

Давайте проследим, что происходит в организме, когда туда отправляется ...надцатая порция сладкого. Все, что содержит сахар — конфеты, карамель, повидло и т.д. — относится к низкомолекулярным углеводам — так называемым сахарам, в которые входят сахароза, глюкоза, фруктоза и др.

Всякий раз, когда ребенок съедает конфету, присутствующая в ней сахароза образует молочную кислоту, которая повышает естественную кислотную среду во рту. Если сладости съедаются сразу после обеда, то оставшийся после еды на эмали зубов налет защищает их от разрушительного воздействия сахаров. Если же ребенок схватил конфету часа через два после обеда или перед едой, эмаль оказывается неприкрытой. И даже зубам с самой хорошей наследственностью в этом случае грозит кариес.

Воспитание вкуса

Каким сладостям отдавать предпочтение?

Из конфет лучше выбрать шоколадные. Шоколад, кроме калорий, содержит еще и калий, и необходимые организму биофлавоноиды. Сейчас разрабатываются сорта шоколада с добавками витаминов, кальция, железа.

Карамель, к которой относится и любимый детьми чупа-чупс, — это плавленный сахар с ароматизаторами. Пищевой ценности — ноль, зато идет дополнительная нагрузка на ферментные системы организма.

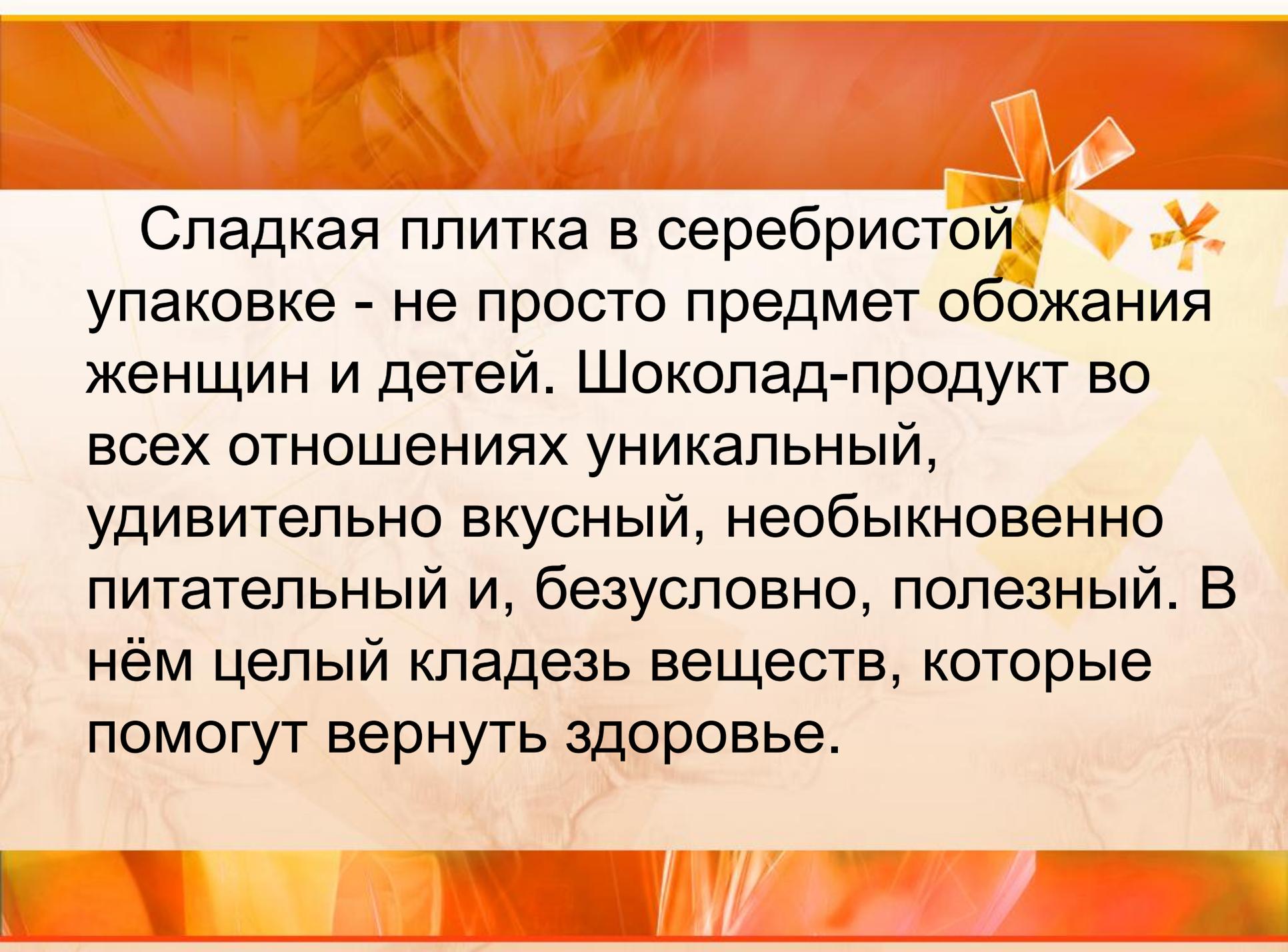
К мармеладу, зефиру, драже следует относиться с осторожностью из-за красителей и ароматизаторов.



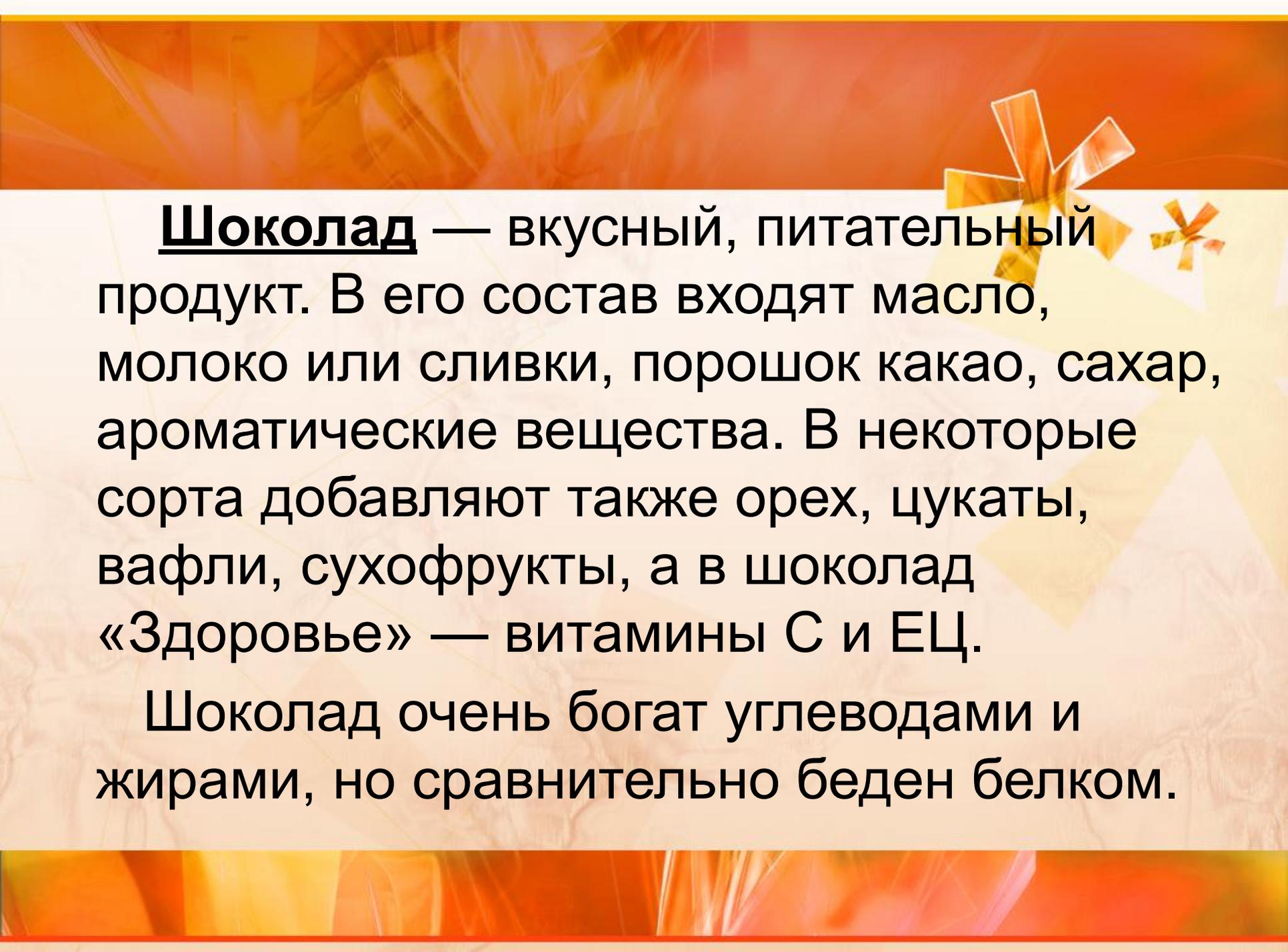
Шоколад

Шоколад всегда в почете
И в быту, и на работе
Любят взрослые и дети
Позабывать про все на свете

Стать счастливей во сто крат,
Шоколаду каждый рад!



Сладкая плитка в серебристой упаковке - не просто предмет обожания женщин и детей. Шоколад-продукт во всех отношениях уникальный, удивительно вкусный, необыкновенно питательный и, безусловно, полезный. В нём целый кладёзь веществ, которые помогут вернуть здоровье.



Шоколад — вкусный, питательный продукт. В его состав входят масло, молоко или сливки, порошок какао, сахар, ароматические вещества. В некоторые сорта добавляют также орех, цукаты, вафли, сухофрукты, а в шоколад «Здоровье» — витамины С и ЕЦ.

Шоколад очень богат углеводами и жирами, но сравнительно беден белком.



Детям до трех лет шоколад не рекомендуется. Ребенку постарше не следует давать более 3—5 долек или 1—2 шоколадных конфет, в день. Это обусловлено тем, что шоколад содержит вещество, близкое к кофеину, возбуждающее нервную систему, а также дубильные вещества, способствующие запорам. Кроме того, шоколад, особенно у детей раннего возраста, часто усиливает или вызывает проявление экссудативного диатеза—высыпания типа крапивницы, тошноту, боль в животе. Он запрещается также полным детям и страдающим заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря и печени.

А детям ослабленным, выздоравливающим от гриппа, ангины, респираторных заболеваний, кори, ветряной оспы, свинки, шоколад давать можно.

Итак, пройдясь по основным видам сладостей, украшающих наш рацион, мы сделали следующие выводы:

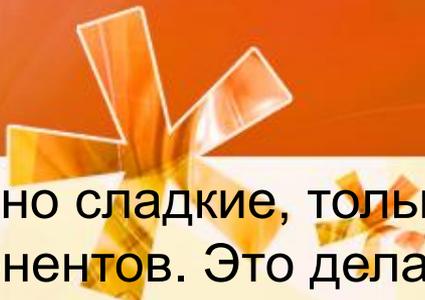


Вредно:

1. Ириски, помадки, жевательные конфеты. Любые тягучие и липкие сладости — настоящее убийство для наших зубов. Шансы получить кариес — в разы больше от них. Прилипая к зубам и забиваясь, промежутки между ними, мягкие конфеты создают великолепные условия для развития и питания бактерий. И те с успехом поедают вашу эмаль. То же касается карамели и шоколада с жидкими начинками.

2. Шоколадные батончики. Вы удивитесь, но шоколад в батончике действительно намного вреднее, чем плиточный, несмотря на то, что стандартная плитка почти в 2 раза больше (плитка весит 100 г, батончик — от 40 до 65). Дело в том, что батончики как такового шоколада содержат по минимуму, а остальное составляет нуга, карамель и другие наполнители, вредные для зубов и содержащие большое количество жира.

Чем заменить:

- 
- 1. Леденцы без сахара.** Не пугайтесь, они всё равно сладкие, только вкус достигается за счёт отличных от сахара компонентов. Это делает конфеты намного безопаснее и для наших зубов. Найти их нетрудно: как правило, производители годятся таким продуктом и выносят пометку «Без сахара» на самое видное место упаковки.
 - 2. Жвачка.** Естественно, тоже без сахара. Только жевать надо с умом не дольше, чем 5-7 минут подряд. Иначе рискуете получить гастрит и язву желудка.
 - 3. Тёмный плиточный шоколад.** В тёмном шоколаде, как правило, гораздо меньше жиров, чем в молочном. Кроме того, он полон антиоксидантами и считается хорошим средством профилактики сердечнососудистых заболеваний.
 - 4. Фруктовые батончики.** Зайдите в любую аптеку — увидите там огромный выбор различных мюсли - и фруктовых батончиков. Можно найти. Например, 30-граммовый батончик, сделанный на меду и натуральных фруктах.



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!