

9. **Воспитывайте друзей и родственников.** Бабушки так и норовят угостить ребенка конфеткой, а друзья традиционно приходят в гости с тортом. Вежливо объясните и тем, и другим, что вы будете счастливы, если они захватят свежих фруктов вместо сладостей.



Кроме того, научитесь готовить домашнюю выпечку к праздникам - и вы всегда будете знать, сколько сахара в ней содержится.

10. **Придумайте здоровую альтернативу.** Если вы готовите сладкие блюда, тщательно дозируйте количество сахара в рецепте. Старайтесь чаще делать красивые и вкусные блюда **из свежих фруктов** и **молочных продуктов**. В конце концов, **держите на виду обычные яблоки и другие сезонные фрукты**, чтобы дети всегда имели к ним неограниченный доступ.

Самое важное

Приучить ребенка есть минимальное количество сахара довольно просто: предложите ему здоровую альтернативу, не скупитесь при покупке овощей и фруктов и воспитывайте родственников-сладкоежек.



*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
- детский сад № 189*

КАК СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО САХАРА В ДЕТСКОМ РАЦИОНЕ



МБДОУ - детский сад № 189
620031 г. Екатеринбург,
ул. Рабочих, д. 22
Телефон: (343)334-34-24(04)
E-mail: dou189@yandex.ru
Сайт: detsad-189.ru

Екатеринбург, 2016

Знаете ли вы, сколько сахара ваш ребенок съедает за день?

Ученые подсчитали, что за день можно съесть до 46 ложек «спрятанного» сахара — почти целую сахарницу.

Вот **несколько советов**, как помочь малышу **сократить потребление сладостей**.

1. Не держите нездоровую пищу дома. Если вы покупаете домой газировку и сладости, они обязательно будут съедены. Вместо этого запаситесь большим количеством **свежих овощей и фруктов** и давайте их ребенку в качестве перекусов.



2. Внимательно **читайте этикетки**. Полулитровая бутылка холодного чая может содержать более десяти чайных ложек сахара. А на три ложки готового детского завтрака производитель может добавлять целую ложку этого продукта. Не забудьте подсчитать, сколько сахара получит малыш, съев печенье и запив его нектаром из пакета.

3. **Не забывайте о скрытых источниках сахара**. Конечно, вы знаете, что его полно в конфетах. Но вспоминаете ли вы об излишках сахара при покупке готовой пиццы, кетчупа или йогурта? Повторим еще раз: внимательно читайте этикетки даже на тех продуктах, наличие сахара в которых вы не подозреваете.

4. Сахар умеет прятаться. Его можно найти под именем фруктозы, глюкозы, сахарозы, кукурузного сиропа и патоки. **Мед** — это тоже сахар, хотя и более полезный, чем обычный рафинад.



5. Показывайте детям **здоровый пример**. Не стоит ожидать, что ребенок выпьет стакан молока, если родители угощаются колой. Ваши дети смотрят и слушают, даже если вам кажется, что взрослые разговоры их не интересуют. Если вы хотите, чтобы малыши ели здоровую пищу и снизили потребление сахара, начните с себя.

6. Воспитывайте вкусовые рецепторы своих детей. Выраженный сладкий вкус пищи «забивает» остальные — любая еда, употребленная после сладкого, кажется пресной и безвкусной. Именно поэтому десерт всегда съедается последним.

Приучите малышей к тому, что сладкое они получают только после основного приема пищи. В качестве перекусов отдайте предпочтение несладкой еде, иначе обед может показаться малышу несъедобным.

7. **Приучите ребенка к несладким лакомствам**: разбавляйте фруктовый сок чистой питьевой водой, не добавляйте к кисло-сладким фруктам и овощам сахар, откажитесь от сахарозаменителей. Со временем вы заметите, что малышу разонравились карамельки: он будет считать их слишком сладкими.



8. Не отказывайтесь от сладостей совсем. Чтобы сделать конфету или газировку желанной для малыша достаточно полностью их запретить. Приучите ребенка к умеренности: позвольте съесть, например, печенье после еды.