



Консультация для родителей «Сладкое польза или вред».



Мы должны признать важный факт – все дети любят **сладости**! При каждом удобном случае мы балуем ребенка кусочком шоколада, тортика или пирожного. А дети чаще всего являются главными **сладкоежками**. Какой ребенок не любит шоколадку или конфету? Давайте порассуждаем, насколько **сладкое вредно** и можно ли вообще его детям.

Вот интересно, вам известно, что **сладкое бывает**, как *«вредным»*, так и *«полезным»*. Полезные **сладости** насыщают наш организм необходимыми веществами, укрепляют здоровье и поднимают настроение. **Вредные же сладости** способствуют набору веса, а также массе проблем со здоровьем.

Есть **сладости можно**. Самое главное – в небольшом количестве и заменять *«вредное» сладкое на «полезное»*.

Например, зефир, за счет содержания пектина, агар-агара или желатина выводит **вредные** вещества с организма и убивает **вредные бактерии**. Мед укрепляет иммунитет и успокаивает нервную систему, а горький шоколад полезен для сердца и сосудов.

К *«полезным» сладостям* можно отнести и халву. Она содержит много растительных жиров, которые благоприятно отражаются на качестве кожи, ногтей и волос, а за счет содержания витаминов группы В помогает справиться со стрессом.

Чем же особенно неполезны **сладости**? Они содержат много сахара, и при неограниченном потреблении это может неблагоприятно отразиться на работе всего организма.

Самая безобидная болезнь от **сладкого** – **кариес**. Чем больше **сладкой** еды употребляет человек, тем больше бактерий развивается в полости рта. Они истончают зубную эмаль, что приводит к появлению кариеса.

Однако, психологически человеку трудно отказаться от **сладкого**. Чтобы не испытывать дискомфорт и избежать *«срыва»* при соблюдении правильного питания, замените **вредные сладости более полезными**. Например, мороженое на сорбет, молочный шоколад на горький. Добавьте в рацион свежие фрукты, ягоды и сухофрукты.

Теперь, я надеюсь, Вы поняли, что **сладости могут приносить пользу и вред нашему организму**. Главное выбирать хорошие продукты и употреблять всего в меру.