МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 58»

**Консультация для родителей**

**«Безобидные» сладости!**

Подготовила: инструктор

по физической культуре

Абузярова О.В.

Уже с младенчества мамы начинают кормить деток сладкой смесью, особенно когда нет материнского молока. Часто это бывает причиной того, почему детишки не пьют соки из овощей и фруктов. А ведь вкусовая привычка и вкусовые ощущения начинают вырабатываться у человека, когда он ещё младенец.

Поэтому нет такого взрослого, который не любил бы сладкое. А некоторые люди злостно злоупотребляют сладким, сознательно подвергая свой организм риску возникновения самых разнообразных заболеваний. Нужно помнить, что употреблять сахар и продукты, содержащие сахар, следует в небольших количествах, не выходя за границы разумного.

Часто можно увидеть на улице, в кино и других общественных местах, детей, которые грызут какую-нибудь конфету, шоколадку, леденец. И наверняка дома их тоже балуют сладостями. А не лучше ли вместо вышеуказанных сладостей дать в руки ребенка яблоко, грушу, морковку, огурец. Получается, что вместо витаминов и положенных 60 г сахара в день, детишки портят себе аппетит избытком сладкого.

У 6-7 летнего ребенка надо воспитывать чувство сознательного отношения к тому, что он ест, особенно к сладостям. В результате чрезмерного употребления сладкого могут развиться характерные заболевания. Особенного контроля заслуживают дети, которые подвержены аллергии, аллергическому диатезу. Темп, в котором течет жизнь современного человека, требует наиболее качественного и рационального питания.

Так людям, работающим в офисах, где отсутствует физическая нагрузка можно исключить из рациона энергетические напитки и продукты. Известный факт, чтобы чувствовать себя нормально необходимо, чтобы организм получал нужное количество, жиров и углеводов, белков, микроэлементов, витаминов, минеральных солей.

Сладости не могут похвастаться тем, что в них содержатся питательные или полезные вещества. Ведь в основном сахар - это энергия. При этом, чем белее сахар, тем он бесполезнее. В процессе переработки все полезные вещества уничтожаются. Можно только одним регламентировать чрезмерное употребление сахара: это напряженные физические нагрузки, усиленные занятия спортом. Но это подходит только для взрослых.

Для ребенка сахар - это лишние калории, в результате чего нарушается жировой и углеводный обмен. С чрезмерным употреблением сахара связана ещё одна неприятная болезнь, это сахарный диабет. Если обратиться к любой статистике, везде найдется информация, что количество больных детей и взрослых, больных сахарным диабетом неуклонно увеличивается. Для здоровых детей чрезмерное употребление сахара может повлечь развитие такой болезни, как функциональная гипогликемия (это когда снижается уровень сахара в крови). Как это получается?

Поджелудочная железа в организме человека выделяет инсулин, который поддерживает необходимое количество сахара в крови. Т.е. когда человек кушает сладкое, а тем более, много сладкого, автоматически поджелудочная железа выделяет много инсулина, а это вредно для организма. Гипогликемия является практически основной причиной возникновения сахарного диабета.

Таким образом, и сахарный диабет и функциональная гипогликемия зависят от работы секреторной функции поджелудочной железы. На фоне гипогликемии может развиться пристрастие к алкоголю, курению, даже к наркотикам.

Гипогликемия не способствует выздоровлению больных, у которых проблемы с желудком, рассеянный склероз, эпилепсия, псориаз, подагра. Некоторые медики считают, что гипогликемия ведет к кислородному голоданию, на фоне чего развиваются нервно-психические болезни. Гипогликемия влияет на гормон роста.

У взрослых некоторые болезни можно вылечить без последствий для организма. Существуют специальные препараты при гипогликемии. Для маленьких детей же такие болезни опасны и чреваты задержкой умственного развития, они могут быть причиной серьезных нарушений мозговых функций. Такие дети очень активные, нервные, с психопатическими проявлениями, все ломают, агрессивные, ничего не хотят, вредничают, капризничают. Как же этого избежать?

Если уже намечаются какие-либо из указанных признаков, то следует соблюдать диету, которая должна быть высокобелковой, с малым количеством углеводов, с отсутствием сахара и большим содержанием витаминов. Сладости исключить из рациона совсем. Употреблять натуральные продукты: молоко, творог, сметану, мясо, печень, овощи, фрукты, рыбу. Такая диета будет полезна как для детей, так и для взрослых.