

«Полезные сладости для детей»

Каждый из нас слышал, что сладости детям есть вредно. Однако это правило касается не всех лакомств. В этой статье мы расскажем про полезные сладости, которые можно давать ребенку и при этом не беспокоиться о его здоровье. Углеводы содержатся в каждом десерте. Сахароза, фруктоза и глюкоза участвуют в процессах обмена и придают энергию всему организму. Энергия же в свою очередь обеспечивает нормальное функционирование всех систем и органов, помогает выдерживать эмоциональные и физические нагрузки. Кроме того защищают организм от болезней.

Рациональное и сбалансированное питание базируется на следующем принципе: сколько организм получит углеводов, столько должно быть израсходовано. Ведь все излишки складываются про запас. Именно отсюда и начинаются проблемы со здоровьем. И особенно опасно для растущего организма. Поэтому необходимо не исключать сладкое из рациона, а правильно выбирать лакомства.

**На самом деле не так уж и мало натуральных сладостей.
Давайте ознакомимся поближе с ними:**



Натуральный мед

Вкусный и полезный продукт, который еще применяют как лекарство от различных заболеваний. Ведь в нем уникальный сбалансированный состав минеральных солей, фруктовых кислот, эфирных масел и множество полезных витаминов для детей и взрослых.

Сухофрукты

Натуральное лакомство нормализует работу ЖКТ, тонизирует сердечно-сосудистую систему, повышает иммунитет ребенка. Выбирайте сухофрукты, которые выглядят естественными для этих продуктов оттенков. Если вы видите идеальный внешний вид и яркие сухофрукты, то это признак того, что ягоды и фрукты были обработаны вредным сернистым газом.



Цукаты

Многие их путают с сухофруктами. Однако цукаты - это засахаренные экзотические фрукты. В них содержится много сахара, а некоторые производители добавляют подсластители. Но есть и натуральные цукаты, которые будут полезны вашему ребенку. Кроме того, вы можете сделать цукаты самостоятельно.

Зефир

Воздушное и легкое лакомство, которое не оставит равнодушным никого. Натуральный зефир в своем составе должен содержать фруктовое или ягодное пюре, натуральные пектины и белки.

Только в этом случае будет полезен для ребенка.





Мармелад

Полезная и вкусная сладость, но только в том случае если при ее приготовлении использованы натуральные ингредиенты - ягодное или фруктовое пюре, агар-агар, желатин, пектин и сахар.

Медовая халва

Если эта восточная сладость будет приготовлена из натуральных ингредиентов с медом, а не с патокой и сахаром, то это очень вкусное и полезное лакомство для ребенка.



Шоколад

Натуральный чёрный шоколад очень полезен. Главное чтобы в его составе было от 65% какао бобов, только в этом случае он будет и полезным, и вкусным. В

день ребенок может съесть 1-2 дольки шоколадной плитки. Натуральный шоколад способствует улучшению кровообращения и деятельности пищеварительной системы.

Варенье

Домашнее варенье или даже натуральный джем станет прекрасным лакомством и альтернативой промышленным сладостям.

Самым полезным вареньем является холодного приготовления, а также джемы-пятиминутки. Именно этот метод позволяет сохранить витамины. Ребенку рекомендуется давать малиновое или айвовое варенье, варенье из орехов и кизила. Не стоит приобретать сладкие заготовки, которые подвергались многочасовой термообработки.



Тростниковый сахар

Превосходная альтернатива традиционному рафинированному сахару. В необработанном сахаре содержатся минералы и витамины.



Фрукты и ягоды

Это наверно самое полезное вкусное лакомство природного происхождения. Фрукты и ягоды дают растущему организму все что нужно: антиоксиданты, органические кислоты, микроэлементы и витамины. Рекомендуется ежедневно давать фрукты и ягоды.

