

## Соль и сахар в питании ребенка



Больше всего споров вызывает добавление соли и сахара при приготовлении блюд маленьким детям.

Вопрос не настолько сложен, как кажется.

Пока ребенок кушает мамино молоко, у нас не возникает мысли, что его нужно подсаливать. Само собой разумеется, что это полностью сбалансированное питание. Когда малышу начинают вводить прикорм, мамы считают, что приготовить кашу или суп без соли или сахара – невкусно. Хочется спросить: невкусно кому? Маме или бабушке?, но мы не маме и не бабушке приготовили этот суп.

Ребенок не знает пока вкусов, кроме молока и поэтому тренировать вкусовые рецепторы нужно постепенно, изучив для начала оригинальный вкус продукта.

На этапе введения прикорма соли и сахара ребенку хватает того, что содержится в продуктах, но постепенно с ростом и развитием крохи необходимость в них все же появляется.



### Соль!

Соль или натрия хлорид – пищевой продукт, кристаллы белого цвета.

“+”

Соль (вернее ионы натрия и хлора) – важный продукт в жизнедеятельности организма :

участвует в пищеварении – необходимое сырье в выработке соляной кислоты (желудочный сок)

проведении нервного импульса

поддержании водно-электролитного баланса

мышечном сокращении и т.д.

“-“

Отрицательное влияние соли на организм:

задержка жидкости в организме и развитие, связанных с этим заболеваний

увеличивает нагрузку на почки

способствует развитию некоторых заболеваний (сердечно-сосудистой ...)

Отрицательное влияние развивается при регулярном злоупотреблении приема соли. Физиологической нормой взрослого человека является 5 гр в сутки – это 1 ч.л. Соответственно детям еще меньше.

Поскольку физиологическая потребность ребенка до 1 года покрывается полностью микроэлементами, входящими в состав продуктов, пищу детям до 1 года солить не рекомендуется. После 1 года, можно начинать добавлять соль (особенно к мясным блюдам) в объеме 1-2 грамма в сутки (на кончике ножа) К 2,5 годам это количество возрастает до 3 гр После 3 лет постепенно приближаемся к 5 гр, Соль для детей лучше брать самую обычную



## Сахар!

“+”

Сахар – отличный, легко усваиваемый источник энергии.

Положительно влияет на работу печеночных клеток.

Участвует во многих жизненно важных процессах в организме.

Способствует активности головного мозга.

“-”

Отрицательное влияние сахара на организм

Усиливает процессы гниения и брожения в кишечнике (что вызывает вздутие), в результате чего продукты неполного расщепления белка всасываются в кровь и вызывают аллергию.

Является одной из главных причин ожирения, сахарного диабета и изменений центральной нервной системы.

При чрезмерном употреблении приводит к разрушению эмали зубов.

Вызывает погрешности в правильном питании: подслащенная пища дает иллюзию насыщения, от чего ребенок начинает меньше есть.

Вызывает зависимость: от полученной глюкозы ребенок испытывает эмоциональный подъем, но когда уровень сахара в крови понижается, доходя до нормы, малышу начинает не доставать чувства радости, он начинает просить, а потом и требовать сладкую пищу.

Принцип введения сахара такой же, как и соли.

До 1 года подслащивать пищу не рекомендуется. Кроме того, дополнительный сахар на этапе формирования ЖКТ, способствует росту патогенной флоры, что

отрицательно сказывается на самочувствии ребенка. После 1 года, необходимость в нем возникает, в первую очередь это связано с активностью ребенка. Малыш приобретает навыки (начинает ходить, бегать, прыгать, меньше спит) – тратит очень много энергии, поэтому от года до 2 лет количество сахара постепенно увеличивается с 5 до 15 гр. После 2.5-3 лет количество сахара в сутки около 30 гр. НО! нужно учитывать сахар, входящий в разные продукты.

Поэтому ориентировочная табличка по сладостям:

От 1 года — сладкая выпечка и варенье.

От 1,5 лет — пастила, зефир, мармелад.

С 2-3 лет — карамель, ирис.

С 3 лет — мороженое (сливочное или молочное).

С 3-4 лет — шоколад (20 г или одна конфета в день), торты и пирожные (с кремом из взбитых сливок или фруктовой начинкой).

С 3-5 лет — мед

С 5 лет — шоколадные конфеты с начинкой.

Не рекомендуется в рационе детей использовать продукты со скрытыми сахарами и солью, которые учесть сложно: кетчупы, полуфабрикаты, колбаса и т.д.

И самое главное, помните, что если рассматривать питание с точки зрения безопасного и здорового питания, то до 3 лет детям хватает соли и сахара из употребляемых продуктов. Т.е. специального досаливания или подслащивания пища не требует.

Потребности ребенка удовлетворены за счет состава продуктов.

Соль и сахар используется лишь как усилитель вкуса.

И не ориентируйтесь на свои вкусы, считая, что суп без соли не вкусен, у ребенка может быть другой взгляд на кулинарию)