

# Соль и сахар. Стоит ли давать ребенку?

Соль и сахар — неоднозначные продукты не только в системе питания взрослых, но и в детском рационе. А вообще, стоит ли давать ребенку соль и сахар или лучше обойтись без них?



## Соль

### *Свойства соли*

- Не вызывает аллергии (т.к. входит в состав всех клеток организма).
- Способствует поддержанию водного баланса в организме, не допускает обезвоживания.
- Улучшает вкус пищи.

### Вредные:

- Задерживает жидкость в организме.
- Увеличивает нагрузку на почки.

### Когда вводить соль в рацион ребенка?

Мы привыкли считать, что соль — очень важный компонент любого рациона, поэтому если его нет в питании ребенка, родители начинают волноваться.

Однако надо учесть, что в рационе новорожденных и детей до первого года жизни

суточная норма соли составляет 0,3 г (после года — 0,5 г), которую он получает из маминого молока или молочных смесей. Если помимо этого вы захотите обогатить рацион малыша солью, то его почки и поджелудочная железа просто не справятся с такой колоссальной нагрузкой.

Также одной из причин для споров по теме соли в детском питании является опасение родителей, что они обделяют любимое чадо, лишая его привычных для нас вкусовых ощущений при применении данного продукта. На самом деле, проблемы здесь нет: рецепторы, воспринимающие соль, у ребенка с рождения не развиты, поэтому он не понимает, соленая ли его еда или нет, и, соответственно, не чувствует нехватки. Но вот когда вы познакомите ребенка со вкусом соли, эти рецепторы начнут развиваться и требовать соль в пище в тех или иных объемах. В связи с этим большинство педиатров настоятельно рекомендуют отказаться от соли, пока ребенку не исполнится хотя бы год.

После этого родителям нужно придерживаться следующей дозировки: не более 0,25-0,35 г соли (фактически на кончике ножа) в сутки, затем можно увеличить до 0,5-1 г (до 3 лет) и постепенно довести до взрослой дозы в 4-5 г соли в сутки.

### **Какую соль нужно давать ребенку?**

Покупайте обычную поваренную соль. Если вы живете в средней полосе России, которая считается йододефицитным регионом, приобретайте йодированную соль (имейте в виду, ее срок годности всего 3-4 месяца).

Также существует гипонатриевая соль, в которой содержание натрия, по сравнению с поваренной, значительно ниже. Как правило, ее назначают при гипертонической болезни, ожирении и заболеваниях почек. Чтобы определиться с видом соли, который действительно необходим вашему ребенку, проконсультируйтесь с врачом.

Внимание! Морская соль в питании детей до года не используется.

### **Полезные советы родителям**

- Солить продукты «на глазок» нежелательно — это может привести к избыточному употреблению поваренной соли. Например, 1 ч. л. содержит 10 г соли (что в 2 раза выше взрослой суточной нормы).
- Старайтесь минимизировать употребление ребенком следующих продуктов, содержащих соль: кетчупов, майонеза, консервированных соленых продуктов, соленой рыбы, колбасы и т. п.
- Будьте аккуратны с модной бессолевой диетой: ее назначают только в лечебных целях и проводят под строгим наблюдением педиатра.

## **Сахар**

### ***Свойства сахара***

#### Полезные:

- Является легко усваиваемым источником энергии.
- Ускоряет многие жизненно важные процессы в организме.

- Способствует активности головного мозга.
- Является отличным консервантом, останавливающим развитие многих вредных бактерий.

#### Вредные:

- 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.

#### Когда вводить сахар в рацион ребенка?

У ребенка до 1 года потребность в сахаре всего 4 г в день (это чуть меньше 1 ч.л.), соответственно, если у малыша нет аллергии, можно добавлять сахар в указанном объеме в кислые морсы. Однако многие педиатры утверждают, что до года ребенка можно не знакомить со вкусом сахара.

Ребенку от 1,5 до 3 лет нужно уже 6 г сахара в сутки, а от 3 до 6 лет – 7 г.

#### Правила ввода сладостей в рацион ребенка:

- 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.

#### Полезные советы родителям

- Нельзя подслащивать прикорм: это может привести к формированию вредных пищевых привычек. Педиатры рекомендуют начинать первый прикорм с овощных пюре, а не с более сладких фруктовых.
- В детское питание врачами рекомендуется добавлять не обычный сахар (сахарозу), а натуральный фруктовый сахар (фруктозу). Природные источники глюкозы и фруктозы - овощи и фрукты.

- Не давайте конфеты детям на завтрак: утром им достаточно сладкого какао или чая. Десертом балуйте малыша во время полдника, но при этом контролируйте порции сладкого.
- Под запретом следующие вредные сладкие продукты: сладкие газированные напитки, жевательные резинки, товары возле кассы супермаркетов, сладкие плитки-заменители шоколада.