

## **Солодощі на новорічні свята: чи можуть смаколики бути корисними**

Наближаються зимові свята, тож час замислитися про те, якими корисними солодощами замінити цукерки, що стали традиційним доповненням подарунків на зимові свята.

Вже давно не секрет, що у традиційних магазинних цукерках та тістечках міститься дуже багато «вільних» цукрів. Цукор – це джерело енергії, але його надмірне споживання порушує енергетичний баланс і призводить до проблем зі здоров'ям уже в дитячому віці: ожиріння, серцево-судинні хвороби, цукровий діабет, карієс.

До «вільних» цукрів належать ті сполуки, що додають до харчових продуктів і напоїв виробники, кухарі або самі споживачі. Тобто «вільний» цукор - це той, який ви додали собі в чай, кухар до соусу в ресторані або виробник у кетчуп із супермаркету, кондитерські вироби тощо.

Яка ж норма споживання цукру? 25 г (5 чайних ложок) – саме така добова норма цукру для дітей за рекомендаціями ВООЗ. Для людей, які щодня витрачають у середньому 2 тис. ккал (а це більшість дорослих із малоактивним способом життя) – до 50 г на добу (10 чайних ложок). Проте МОЗ разом з експертами ВООЗ рекомендує зменшити денне споживання цукру ще вдвічі - до 25 г або до п'яти чайних ложок (така кількість вільного цукру міститься, наприклад, у склянці фруктового соку).

Перш ніж купувати солодкі новорічні подарунки, зауважте, що дітям до двох років краще взагалі не вживати солодкого.

Що ж подарувати ласунам, щоб не нашкодити? По-перше, можна замінити шоколадні цукерки на пастилу, приготовану без додавання цукру, а льодяники - на сухофрукти. Замість головного напою багатьох дитячих свят - пакетованого соку та солодких газованих напоїв - краще дати натуральний морс, узвар чи ягідно-фруктовий чай.

По-друге - замість магазинних бісквітів, печива та крекерів, що містять чимало барвників і консервантів, знайдіть найпростіший рецепт і приготуйте вдома. Морквяний пиріг, бананове печиво, пудинг із насіння чіа/льону, яблука, запечені з корицею, домашнє морозиво з йогурту або сорбет із ківі. Це не тільки смачно, а й корисно, якщо не захоплюватися цукром.

Уникайте продуктів харчування промислового виробництва, смаженої їжі: пончиків та пиріжків.

Обов'язково знайдіть місце у святковому подарунку для свіжих сезонних фруктів - мандарини, хурма, яблука і груші пізніх сортів, апельсини (якщо немає алергії на цитрусові), багаті на клітковину, вітаміни та антиоксиданти.

Льодяники і карамельки не становлять жодної користі, а крім цукру можуть містити барвники, консерванти та ароматизатори. Тому такі продукти взагалі варто виключити з раціону дитини. До того ж вони шкідливі для зубів та ними легко вдавитися.

Не варто застосовувати практику заохочення цукерками, адже так можна сформувати у дитини шкідливу звичку. Краще замінити солодощі чимось, що спонукає до творчості чи ігор.

Важливо контролювати якість і кількість споживаних дитиною солодощів. Водночас не потрібно робити з них «забороненого плоду» й повністю виключати з раціону. Бо як говорить приказка, чого не вільно, те й кортить.

Веселих і корисних свят вам і вашим малюкам!

**Олександрійське районне управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
в Кіровоградській області**