**Ребенок и сладости: стоит ли запрещать?**

**Вопрос о том, можно ли давать детям сладости, вызывает много обсуждений среди родителей и специалистов в области питания. Сладости, безусловно, привлекательны для детей, однако их употребление должно быть сбалансированным и контролируемым**.

Организм каждого человека ежедневно нуждается в углеводах. Это основной источник энергии для клеток, что очень важно для физической активности и умственной работы. Углеводы также необходимы для нормального роста и развития ребенка, а такой углевод, как глюкоза, – единственный источник питания головного мозга. Но ее желательно получать из сложных углеводов (цельнозерновых продуктов, овощей и фруктов), тогда как сладости – углеводы простые (или быстрые).

Всасываясь уже в ротовой полости, сладости поступают в организм в виде глюкозы. Далее она запасается в печени в виде гликогена, а избыток идет на образование жировой ткани. Помимо энергии сладости могут приносить радость (всплеск дофамина) и удовлетворение. Они помогают успокоиться – ведь еще до рождения у нас формируется тесная связь «сладкое = безопасность», так как амниотические воды, в которых находится плод, сладкие, а после того как ребенок рождается, его ждет также сладкое грудное молоко.

К сожалению, дети ежедневно употребляют много углеводов, а значит, в организм поступает много сахара. Например, в возрасте 4–10 лет в среднем ребенок съедает 40 г сахара в сутки при норме 20–24 г в день. То есть больше в два раза!

Рекомендуемые ВОЗ нормы ежедневного потребления сахара:

дети 0–4 года – не рекомендовано включать сахар в рацион;

дети 4–10 лет – 20–24 г сахара в день;

дети 11–18 лет – не более 30 г сахара в день.

Кроме того, многие сладости содержат трансжиры, поэтому их употребление повышает риск раннего развития ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Также они перебивают аппетит, и в итоге ребенок отказывается от полезной пищи.

Несмотря на все перечисленное, полностью запрещать сладости и делать из них «запретный плод» не стоит. Однако в современном мире родители должны ограничивать детей в употреблении сладкого, а также следить за тем, в каком виде они его едят.

Большую часть сахара дети получают из сладких напитков – таких как соки, газировка, энергетики. Например, в бутылке колы (объем 330 мл) содержится 9 кубиков сахара (36 г). То есть достаточно выпить маленькую бутылку газировки, чтобы превысить дневную норму сахара для детей всех возрастов.

При покупке любых продуктов, в том числе сладостей, нужно обращать внимание на количество сахара, которое там находится. Даже если на упаковке написано, что продукт «без сахара», внимательно изучите этикетку – там могут быть добавленные сахара, сиропы, подсластители. Самые распространенные из них: коричневый сахар, кукурузный подсластитель, кукурузный сироп, декстроза, фруктоза, глюкоза, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, мед, лактоза, солодовый сироп, мальтоза, патока, сахар-сырец (сахар на основе тростника), сироп агавы, топинамбура и сахароза. Всего существует более 60 наименований.

**Покупая продукт, смотрите на объем добавленных сахаров в граммах, а не на количество углеводов. Если сахар указан в составе в самом начале, значит, его в продукте будет больше всего.**

**Помните, что дети, которые получают более 10% своих ежедневных калорий из добавленных сахаров, сиропов, подсластителей, с большей вероятностью будут иметь аномальный уровень холестерина, включая более высокий уровень «плохого» холестерина ЛПНП и триглицеридов при более низком уровне «хорошего» холестерина ЛПВП, защищающего сердце.**

Пояснения от Златы Казариновой, врача-педиатра, детского эндокринолога Центра молекулярной диагностики CMD Проспект Вернадского ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

 Нурлатский ТО Управления Роспотребнадзора