

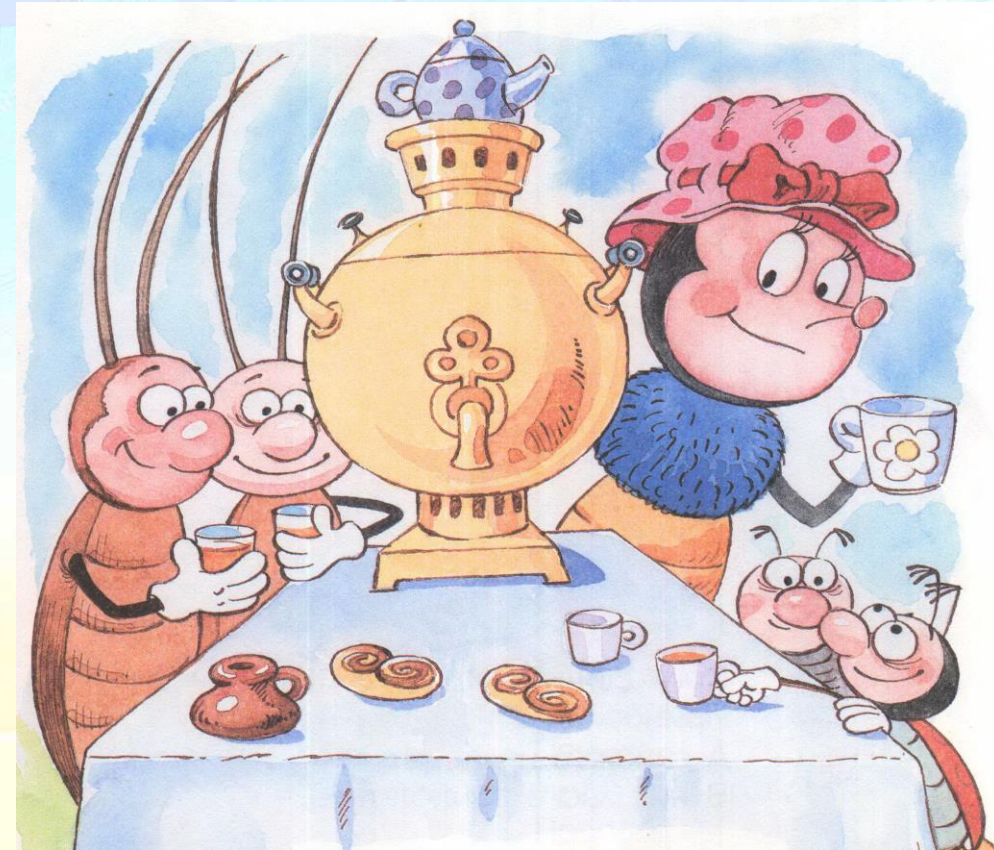
«Конфеты, шоколад и другие сладости. Польза и вред для здоровья»

Белый он, как снег, колючий.

Как песок сухой, сыпучий.

Сладкий-сладкий, словно мёд.

Чай с ним часто муха пьёт?



сахар...



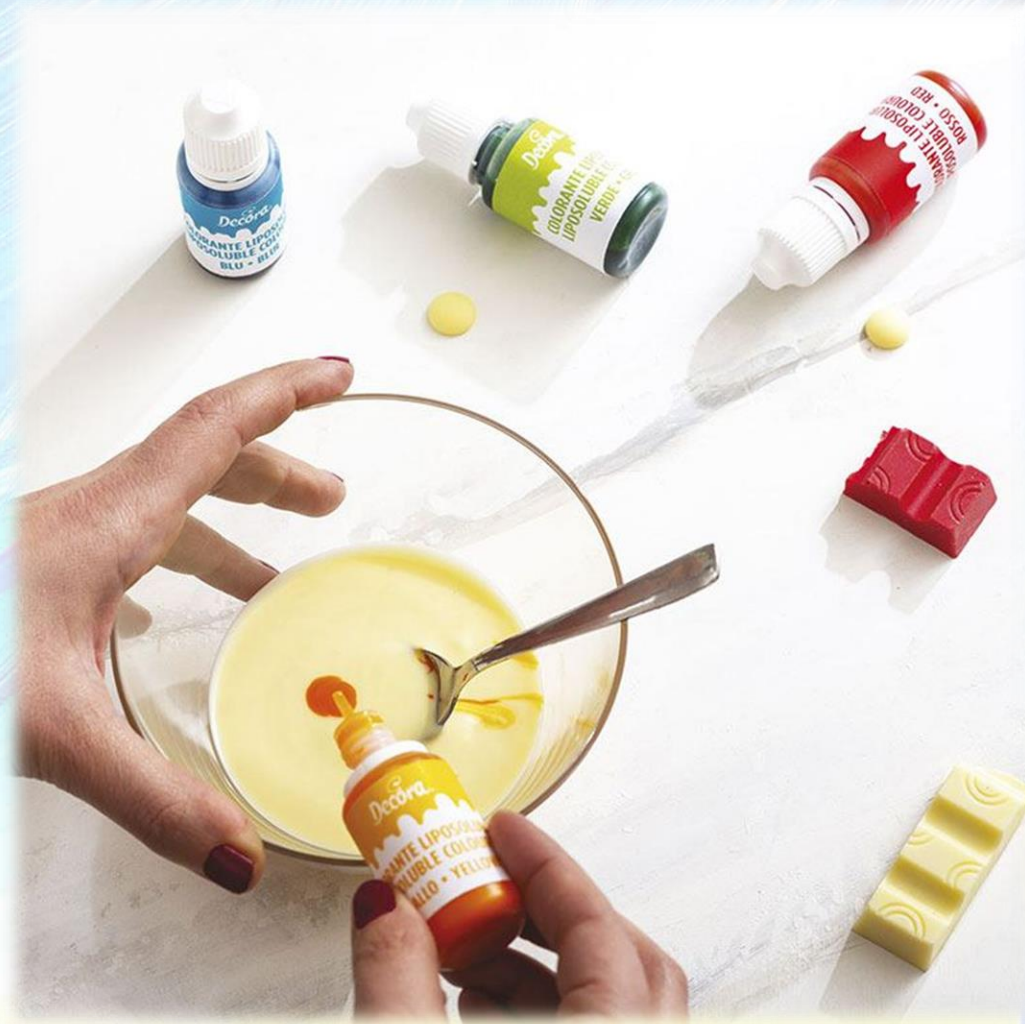
*Практически во всех конфетах,
мармеладках содержится сахар...*





Как же так получается, что
сахар белый, а конфеты
цветные?





Чтобы сахарный сироп стал цветным, в него добавляют — но не краски, а красители. Краски добавлять нельзя, ведь их нельзя есть.

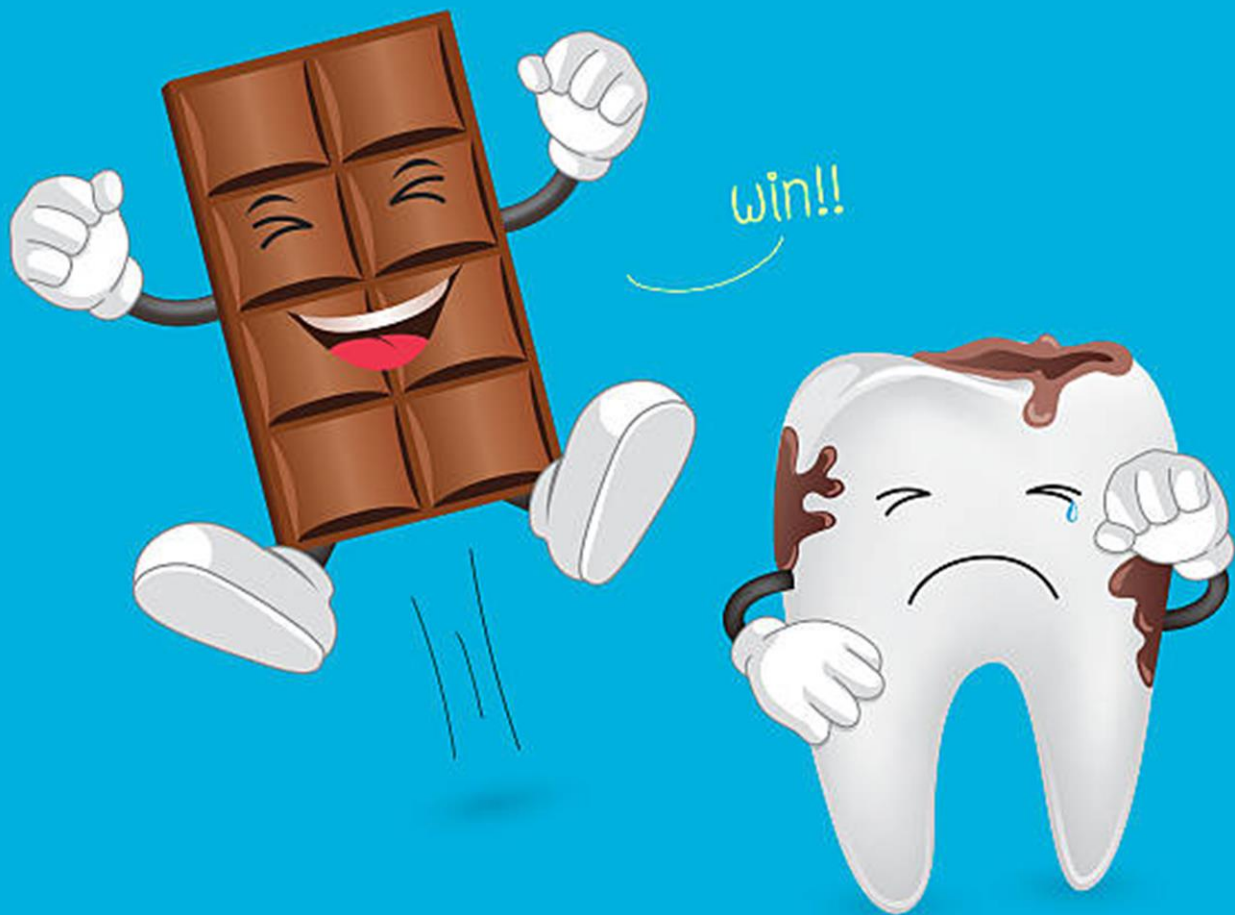
В чем польза сладкого?



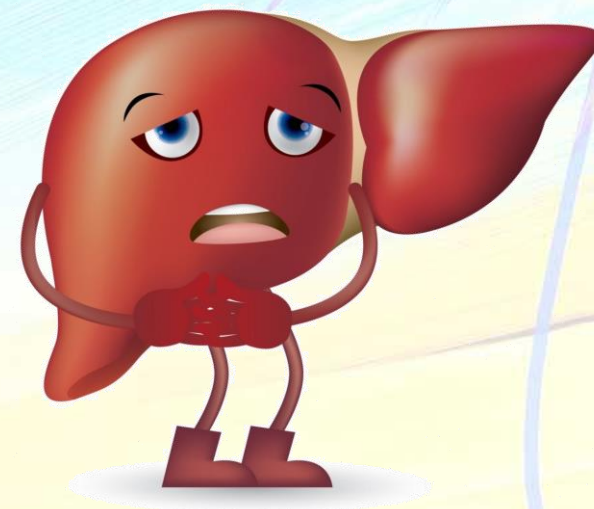
Сладости - это углеводы, а значит, и источник энергии, так необходимой для детей, когда они много двигаются.



Кроме того, конфеты - это источник радости для ребенка! Поднимается настроение, аромат конфет вызывает чувство наслаждения и удовольствия.



Все сладости содержат сахара- глюкозу, сахарозу, фруктозу и др. Сахароза образует молочную кислоту, повышающую кислотную среду во рту. Результат - зубная эмаль остается незащищенной, и как следствие - угроза кариеса.



Сахара обладает способностью откладываться в организме в виде жиров. От сладкого может нарушиться обмен веществ. Повышается нагрузка на печень.





От ежедневного употребления в больших количествах конфет происходят значительные проблемы с кожей, аллергические реакции, раздражения.

Выводы:

- Конфеты не могут быть вредным в ограниченном количестве!
- Для нормального развития детям после 5 лет необходимо употреблять по 2-3 конфеты в день.
- После употребления любых сладостей необходимо чистить зубы!
- Есть конфеты лучше всего после завтрака, обеда или полдника с молоком или чаем.

