

Сахар в жизни ребенка.

14 ноября Всемирный день борьбы с диабетом.



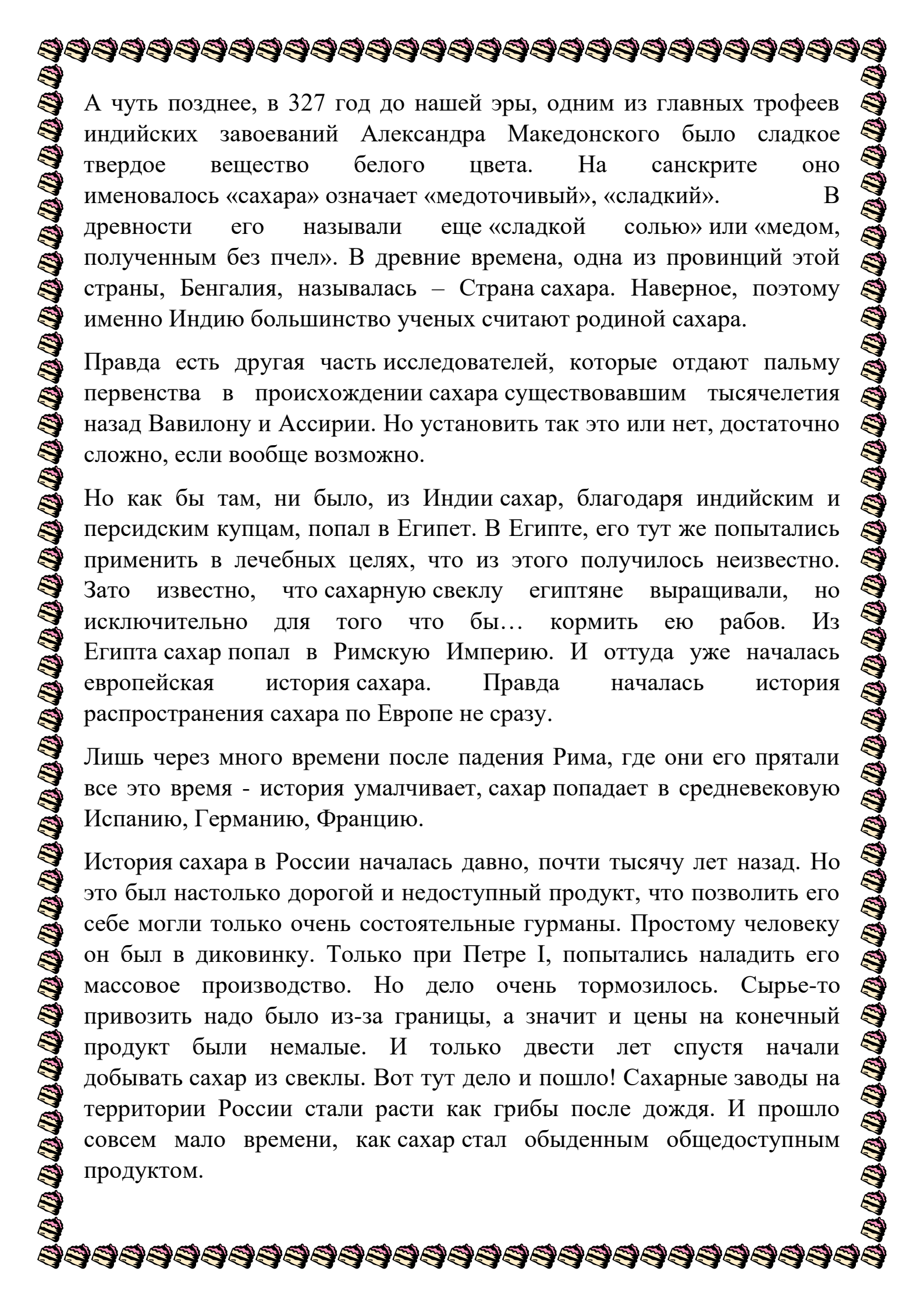
Цель Всемирного дня борьбы с диабетом – повышение осведомлённости людей о диабете и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях. О том, какое огромное значение имеет в данном деле профилактика и здоровое питание.

Если всем соблазнам ты сам не скажешь: «Стоп!», то будет течь по венам сахарный сироп

Тема про сахар очень важна, потому что многие дети, в том числе и я, люблю сладкое: конфеты, торты, пирожное, мармелад и т. д.

Каждому известно, что в составе сладостей обязательно есть сахар. А раз это так, мне стало интересно: какой бывает сахар, где впервые появился, из чего его изготавливают, из каких видов бывает, полезен он или вреден.

История сахара уходит своими корнями на несколько тысячелетий лет назад в Индию и Китай. Первой определённой датой в истории сахара можно считать 510 год до нашей эры, когда солдаты персидского императора Дариуса увидели сахарный тростник, растущий на берегах Индийских рек. Они назвали его тростником, который производит мёд без пчёл.



А чуть позднее, в 327 год до нашей эры, одним из главных трофеев индийских завоеваний Александра Македонского было сладкое твердое вещество белого цвета. На санскрите оно именовалось «сахара» означает «медоточивый», «сладкий». В древности его называли еще «сладкой солью» или «медом, полученным без пчел». В древние времена, одна из провинций этой страны, Бенгалия, называлась – Страна сахара. Наверное, поэтому именно Индию большинство ученых считают родиной сахара.

Правда есть другая часть исследователей, которые отдают пальму первенства в происхождении сахара существовавшему тысячелетия назад Вавилону и Ассирии. Но установить так это или нет, достаточно сложно, если вообще возможно.

Но как бы там, ни было, из Индии сахар, благодаря индийским и персидским купцам, попал в Египет. В Египте, его тут же попытались применить в лечебных целях, что из этого получилось неизвестно. Зато известно, что сахарную свеклу египтяне выращивали, но исключительно для того что бы... кормить ею рабов. Из Египта сахар попал в Римскую Империю. И оттуда уже началась европейская история сахара. Правда началась история распространения сахара по Европе не сразу.

Лишь через много времени после падения Рима, где они его прятали все это время - история умалчивает, сахар попадает в средневековую Испанию, Германию, Францию.

История сахара в России началась давно, почти тысячу лет назад. Но это был настолько дорогой и недоступный продукт, что позволить его себе могли только очень состоятельные гурманы. Простому человеку он был в диковинку. Только при Петре I, попытались наладить его массовое производство. Но дело очень тормозилось. Сырье-то привозить надо было из-за границы, а значит и цены на конечный продукт были немалые. И только двести лет спустя начали добывать сахар из свеклы. Вот тут дело и пошло! Сахарные заводы на территории России стали расти как грибы после дождя. И прошло совсем мало времени, как сахар стал обыденным общедоступным продуктом.

Сегодня сахар неперенный атрибут каждого набора продуктов в любой семье, не говоря уже о различных коврижках, ватрушках, пирогах, десертах, шоколаде, тортах, конфетах, ... которые просто невозможно представить без сахара. Вот такая она эта «сладкая» история – история сахара.

На сегодняшний день применение и употребление этого сладкого вещества распространено по всему миру.



Тема нашего разговора с детками группы «Земляничка» началась с вопроса: «Любите ли вы сладкое?».

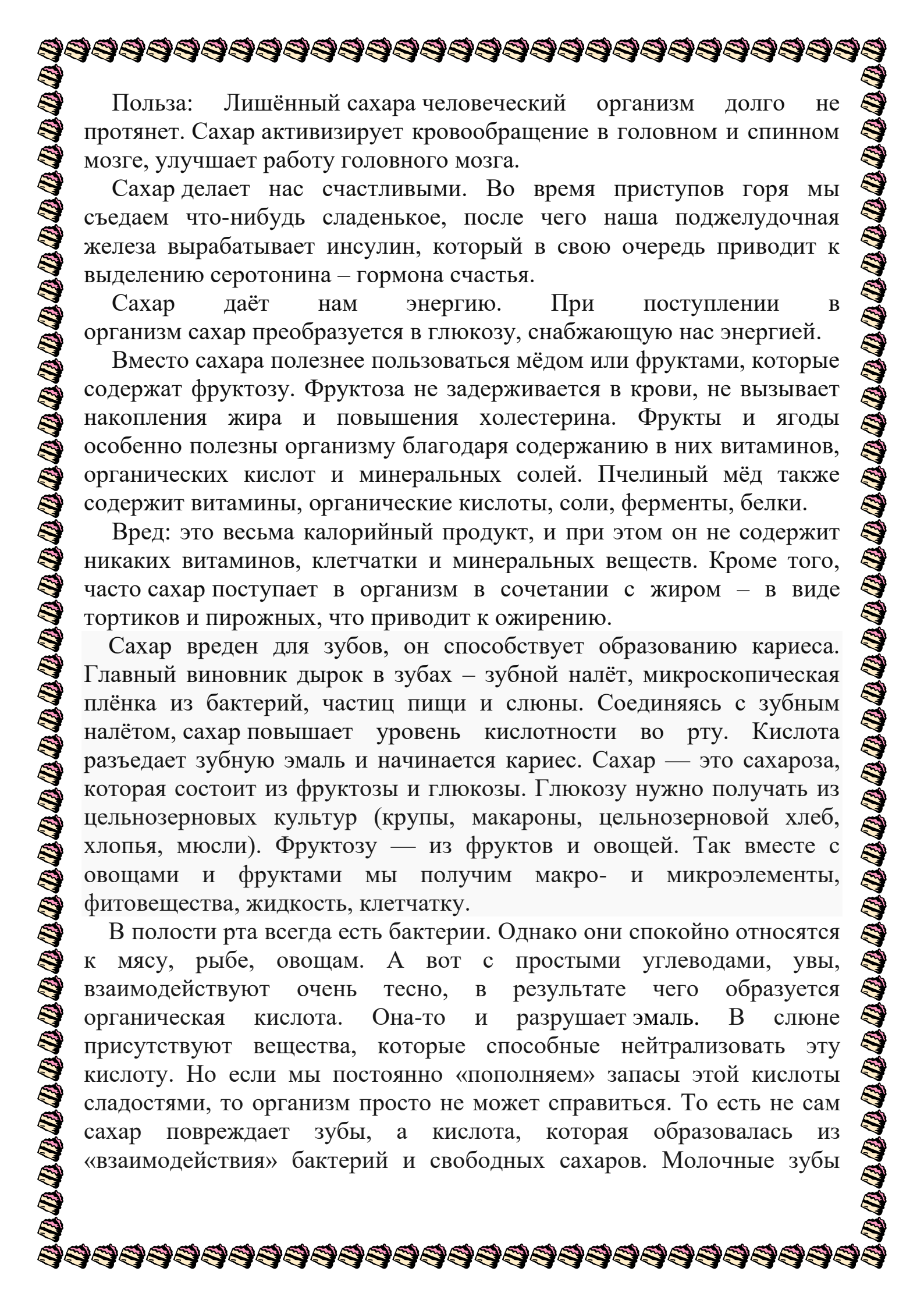


Вот реакция ребят! «Да, да, да!» Только вспомнив о сладеньком, у нас взрыв радостных эмоций.

Потом мы с ребятами раскрыли многие свойства этого продукта.

Полезные и вредные свойства сахара.

Как известно, однозначно вредных или полезных продуктов не бывает. И сахар здесь не исключение. Есть у него и свои плюсы, и свои минусы.



Польза: Лишённый сахара человеческий организм долго не протянет. Сахар активизирует кровообращение в головном и спинном мозге, улучшает работу головного мозга.

Сахар делает нас счастливыми. Во время приступов горя мы съедаем что-нибудь сладенькое, после чего наша поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который в свою очередь приводит к выделению серотонина – гормона счастья.

Сахар даёт нам энергию. При поступлении в организм сахар преобразуется в глюкозу, снабжающую нас энергией.

Вместо сахара полезнее пользоваться мёдом или фруктами, которые содержат фруктозу. Фруктоза не задерживается в крови, не вызывает накопления жира и повышения холестерина. Фрукты и ягоды особенно полезны организму благодаря содержанию в них витаминов, органических кислот и минеральных солей. Пчелиный мёд также содержит витамины, органические кислоты, соли, ферменты, белки.

Вред: это весьма калорийный продукт, и при этом он не содержит никаких витаминов, клетчатки и минеральных веществ. Кроме того, часто сахар поступает в организм в сочетании с жиром – в виде тортиков и пирожных, что приводит к ожирению.

Сахар вреден для зубов, он способствует образованию кариеса. Главный виновник дырок в зубах – зубной налёт, микроскопическая плёнка из бактерий, частиц пищи и слюны. Соединяясь с зубным налётом, сахар повышает уровень кислотности во рту. Кислота разъедает зубную эмаль и начинается кариес. Сахар — это сахароза, которая состоит из фруктозы и глюкозы. Глюкозу нужно получать из цельнозерновых культур (крупы, макароны, цельнозерновой хлеб, хлопья, мюсли). Фруктозу — из фруктов и овощей. Так вместе с овощами и фруктами мы получим макро- и микроэлементы, фитовещества, жидкость, клетчатку.

В полости рта всегда есть бактерии. Однако они спокойно относятся к мясу, рыбе, овощам. А вот с простыми углеводами, увы, взаимодействуют очень тесно, в результате чего образуется органическая кислота. Она-то и разрушает эмаль. В слюне присутствуют вещества, которые способны нейтрализовать эту кислоту. Но если мы постоянно «пополняем» запасы этой кислоты сладостями, то организм просто не может справиться. То есть не сам сахар повреждает зубы, а кислота, которая образовалась из «взаимодействия» бактерий и свободных сахаров. Молочные зубы

подвержены такому воздействию гораздо больше, чем коренные, так как эмаль мягче. Стоматологи рекомендуют заменять сладости ягодами, овощами, фруктами, орехами, молочными десертами — натуральным йогуртом или творогом.

Чрезмерное потребление сахара способствует развитию сахарного диабета, инфаркта, снижает уровень зрения, приводит к сонливости, аллергии.

Конечно, дети огорчились, услышав такую правду о сладеньком. Но, мы договорились, что можно чуть-чуть, не часто, одну конфетку или кусочек тортика и ,обязательно, пополоскать ротик водичкой. После этого мы с ребятами обсудили, какие продукты и сладенькие и полезные.



Здоровое питание, полезные и вредные продукты – внушаем детям и сами помним чёткую взаимосвязь: чтобы быть здоровым, бодрым, энергичным, весёлым, нужно правильно питаться.

Здоровый образ жизни ведем всей семьей– идёт речь о гигиене, закаливании, профилактике плоскостопия и сколиоза, правильном питании, витаминах, лекарственных растениях, гимнастике и массаже.

Отвлеклись от беседы маленькой физкультминуткой, закрепляя знания о здоровом образе жизни.



Еще немного фактов о правильном воспитании вкуса.

После долгих исследований были разработаны рекомендации по напиткам для детей до 5 лет. В частности, исследования показывают: то, что пьют дети с рождения до 5 лет, оказывает значительное влияние на состояние здоровья сейчас и в дальнейшей жизни.

- Детям с рождения до 6 месяцев не рекомендуется ничего, кроме грудного молока или смеси. Вместе с первым прикормом возможно введение и небольшого количества воды.
- Детям до года также не рекомендуется давать фруктовые соки, даже со 100% фруктовым составом, потому как они не дают питательных преимуществ по сравнению с цельными фруктами.
- От года до двух также рекомендуется отдавать предпочтение цельным фруктам, а не сокам. И добавлять в рацион цельное молоко.
- В возрасте от 2 до 5 лет главными напитками ребенка должны быть молоко и вода. Ищите молоко с меньшим содержанием жира, чем в цельном, например, обезжиренное или с содержанием жира не более 1%.
- Если даёте свежесжатый сок, обязательно разбавляйте его водой.

Главная идея такого подхода – не дать ребёнку привыкнуть к сладкому вкусу. Ведь даже первый прикорм рекомендуется начинать с несладких овощей, таких как кабачок, брокколи, шпинат. Это поможет ребёнку привыкнуть к целому ряду вкусов (а не только к более сладким, таким как морковь и сладкий картофель) и быть менее привередливым в еде по мере взросления.

Если питание вашего ребёнка на сегодняшний день невозможно без сахара, постарайтесь, чтобы это количество не превышало 5 чайных ложек в день.

Очень важно установить верхний допустимый предел свободных сахаров. Убрать из меню все напитки с добавленными сахарами. Оптимальный напиток для детей — вода. Не заменять фрукты и овощи в рационе соками. Соблюдать установленную норму клетчатки в день.

В завершении предлагаем несколько простых правил, как быть с сахаром в отношении детей:

- начинайте знакомство ребёнка с сахаром и сладостями как можно позже — не раньше 3–5 лет;
- формируйте правильные пищевые привычки с детства. Например, десерт можно съесть только после основного приёма пищи;
- исключите или сократите сладкие перекусы;
- подкрепляйте правила питания собственным примером — пейте несладкий чай, готовьте морсы вместо компотов;
- делайте кашу слаще с помощью фруктов и ягод, а не сахара;
- внимательно читайте состав продуктов, и вы всегда найдёте продукты для детского питания без сахара, например, детский биолакт, сырники с курагой, яблочная пастила.



Спасибо за внимание. Всем крепкого здоровья на долгие годы!

Подготовила информацию: Швецова О.В.
воспитатель группы «Земляничка» МАДОУ д/с 162к3
Декабрь, 2022 год