

**Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого
муниципального округа**
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение**
«Центр развития ребёнка – детский сад № 9»

Безопасные сладкие подарки для детей: советы родителям

**Составитель:
Карина М.А**

г. Ленинск-Кузнецкий, 2025

Впереди зима и чудесный праздник – Новый год. Уже сейчас родители задумываются о новогодних подарках для детей, в том числе о сладостях. Так какой же он, безопасный сладкий подарок?

Где купить сладкий новогодний подарок

Не стоит приобретать готовые сладкие наборы в сомнительных местах с рук, например, на рынках. Если покупаете его в магазине или на ярмарке, обратите внимание, чтобы на коробке со сладостями обязательно была маркировка, указан состав подарка (если он содержит набор кондитерских изделий, то должен быть указан детальный состав каждого изделия), и сроки годности (сертификат). Если в подарке есть игрушка, то она обязательно должна быть в индивидуальной упаковке.

Лучшее решение в данной ситуации – собрать сладкий подарок самостоятельно, купив праздничную упаковку и все сладости по отдельности.

Что не стоит класть в подарок

Обращайте внимание на возраст малыша: если ему меньше 4–5 лет, то следует исключить из подарка леденцовую карамель из-за опасности подавиться. В целом леденцы – не лучший вариант угощения для всех возрастных групп детей из-за высокого содержания добавленного сахара в их составе. Также детям до 3 лет нежелательно давать шоколад, а для детей постарше лучше выбирать шоколад с наименьшим содержанием какао (молочный), так как темный шоколад содержит кофеин и тем самым стимулирует нервную систему, что может нарушать сон при употреблении во второй половине дня.

Если у малыша есть аллергия на яйца, орехи, молоко, мед и другие продукты, то это также необходимо учитывать при выборе сладостей.

Не стоит класть в сладкий подарок скоропортящиеся продукты и изделия, требующие особых условий хранения (холод) – это пирожные с кремом, глазированные сырки, йогурты, конфеты ручной работы, в составе которых сливки, натуральное фруктовое пюре, сливочное масло.



Какие продукты наиболее безопасны в качестве сладкого подарка

При выборе сладостей стоит отдавать предпочтение продуктам без консервантов и красителей, с меньшим содержанием добавленного сахара, на основе натуральных компонентов.

Можно положить в подарок фрукты, но с условием, что ребенок съест их в ближайшие 2–3 дня.

Хорошим вариантом сладостей будет натуральная пастила, зефир, мармелад, мюслиевые или фруктовые батончики, батончики с сухофруктами и орехами. Они содержат минимум добавленного сахара или не содержат его вовсе, богаты клетчаткой, которая полезна для работы органов пищеварения.

Если планируете класть в подарок печенье или вафли, то лучше выбирать продукцию с простым составом и без начинки, например простое пшеничное печенье, мягкие вафли без наполнителей. Эти сладости не требуют особых условий хранения и также содержат меньше сахара.

Сколько сладкого можно съедать детям разных возрастных групп

Различают природный и добавленный сахар. Природный содержится в овощах и фруктах в виде углеводов, которые медленно усваиваются. Обычно в таких продуктах много полезной для организма клетчатки. Добавленный сахар – это углевод, который производители специально для вкуса кладут в различные продукты, то есть, по сути, это пустые калории, которые не имеют никакой полезной составляющей для организма ребенка. По мнению Союза педиатров России, добавленный сахар должен быть исключен из рациона детей до 1 года, а по мнению ВОЗ, и вовсе до 2 лет, в более старшем возрасте на долю такого сахара должно приходиться не более 10% всего рациона ребенка.

По рекомендациям ВОЗ в норме количество добавленного сахара в сутки не должно превышать для детей от 2 до 3 лет – 13 г, для детей старше 3 лет – 15 г, для детей 4–6 лет не более 19 г (5 кусочков сахара), 7–10 лет – до 24 г (6 кусочков сахара) в день, для детей старше 10 лет не более 30 г (7 кусочков сахара) в день. Сюда, естественно, относится весь добавленный сахар, который ребенок будет съедать за день в виде различных конфет, печений и иных сладостей, а также и других продуктов, которые могут содержать скрытый сахар (кетчуп, хлеб, йогурт), поэтому при покупке продуктов обязательно изучайте их состав.

Если ребенок во время прогулки, например, по ярмарке, просит купить какое-нибудь лакомство, что лучше выбрать

В целом, если это разовая прогулка, и вы не покупаете своему ребенку такие сладости на ежедневной основе, то можно купить то, что просит малыш, ориентируясь на его возраст (помните, что карамель для детей до 4–5 лет опасна) и наличие аллергии на какие-либо компоненты данной сладости. Если у ребенка есть аллергия и вы не можете купить ему угощение, которое он просит, то можно попробовать заменить его любым другим с более безопасным для ребенка составом.



Какие десерты можно давать ребенку во время праздников

Как было сказано выше, детям до 1 года (а по данным ВОЗ – и до 2 лет) запрещены продукты с добавленным сахаром. Им можно давать сладости на основе натуральных компонентов, например пастилу или зефир. Также детям до года запрещен мед из-за опасности ботулизма. Детям постарше можно давать пробовать различные десерты, опять-таки ориентируясь на наличие/отсутствие аллергии у ребенка, его возраст и соответствующие ему нормы потребления сахара. Таким образом, если малыш старше 2 лет просит какую-либо сладость – вафлю или кусочек пирожного, то можно давать пробовать их в небольших количествах (1–2 чайные ложки торта, 1–2 конфетки или вафельки) при отсутствии аллергии на компоненты продукта.

Как не допустить переедания сладкого ребенком

Не стоит делать из сладкого предмет поощрения. Относитесь к сладостям как к обычной еде наравне с другими продуктами. Также не нужно строго запрещать сладости – в противном случае ребенок, получив сладкий подарок, будет стараться сразу съесть его весь из-за страха, что потом вы отберете у него конфеты и больше не отдадите их (принцип – сейчас или никогда). Если ребенок уже переедает свою суточную норму сладкого, то вы можете убрать конфеты, спокойно сказав, например, что животику надо отдохнуть и остальное малыш съест завтра. Помните, что Новый год бывает только раз в году и даже если случилось так, что ребенок съел много конфет, не нужно винить себя или ругать малыша, ведь праздники закончатся, а с ними и обилие сладкого. Самое главное, чтобы и в дальнейшем сладости не были основой рациона вашего ребенка.

Из всего вышесказанного стоит сделать вывод, что лучше собрать небольшой сладкий подарок, но из составляющих, в качестве и безопасности которых вы будете полностью уверены.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санитар.ру](https://sanitarny.ru).

