**Консультация для родителей на тему:**

**«Безобидные сладости».**

Наверно не существует ни одного ребенка, который бы равнодушно относился к сладкому. Практически все дети – сладкоежки. Иногда даже кажется, что малыши и питались бы только мороженым, пирожными и конфетами. На сегодняшний день ассортимент сладостей настолько велик, что очень трудно понять, какие же из них приносят пользу, а каких стоит исключить из рациона ребенка. В каждом сладком продукте содержатся углеводы, которые необходимы для пополнения запаса энергии, для нормального роста, формирования новых тканей и клеток.  Особенно важную роль углеводы играют при работе мозга. Если в организме ребенка небольшое количество углеводов, энергия вырабатывается за счет жиров и белков, в результате чего происходит нарушение обмена веществ. Кроме того, сахар является самым действенным антидепрессантом.  Ребенок, не получающий сладостей, может быть весьма раздражительным, капризным, стрессовые ситуации для него обеспечены.

Наверно не существует ни одного ребенка, который бы равнодушно относился к сладкому. Практически все дети – сладкоежки. Иногда даже кажется, что малыши и питались бы только мороженым, пирожными и конфетами. На сегодняшний день ассортимент сладостей настолько велик, что очень трудно понять, какие же из них приносят пользу, а каких стоит исключить из рациона ребенка. В каждом сладком продукте содержатся углеводы, которые необходимы для пополнения запаса энергии, для нормального роста, формирования новых тканей и клеток.  Особенно важную роль углеводы играют при работе мозга. Если в организме ребенка небольшое количество углеводов, энергия вырабатывается за счет жиров и белков, в результате чего происходит нарушение обмена веществ. Кроме того, сахар является самым действенным антидепрессантом.  Ребенок, не получающий сладостей, может быть весьма раздражительным, капризным, стрессовые ситуации для него обеспечены.

Самые вредные для организма ребенка сладости.

Самое вкусное всегда является самым вредным.  К таким сладостям можно отнести газированные напитки, различные конфетки и леденцы, напоминающие «чупа-чупс». Конечно, очень трудно запретить ребенку продукты, которые так красиво рекламируются по телевизору. Однако этому необходимо противостоять.  Многие специалисты рекомендуют полностью исключить из рациона ребенка такие «вкусности».  Какова причина этому? Газированные напитки содержат огромное количество сахара и его заменителей. При этом когда утоляешь жажду таким напитком, сахар не чувствуется.  А это между прочим 5 чайных ложек на 1 стакан воды. Кроме того, сахар в «шипучках» содействует с различными кислотами – лимонной, яблочной и так далее.  В результате этого напиток довольно быстро всасывается в кровь, оказывая неимоверную нагрузку на поджелудочную железу и остальные органы пищеварения.  Также такие напитки включают в свой состав различные красители, ароматизаторы, которые оказывают негативное влияние на состояние желудочно-кишечного тракта. Леденцы не отличаются по своему составу от напитков.  Сахар, содержащийся в них, сжигает витамин В, что обуславливает ожирение, сахарный диабет и развитие в организме различных бактерий.  От таких сладостей также страдают зубы, поскольку под воздействием различных веществ разрушается эмаль, а это приводит к кариесу.

Самое вкусное всегда является самым вредным.  К таким сладостям можно отнести газированные напитки, различные конфетки и леденцы, напоминающие «чупа-чупс». Конечно, очень трудно запретить ребенку продукты, которые так красиво рекламируются по телевизору. Однако этому необходимо противостоять.  Многие специалисты рекомендуют полностью исключить из рациона ребенка такие «вкусности».  Какова причина этому? Газированные напитки содержат огромное количество сахара и его заменителей. При этом когда утоляешь жажду таким напитком, сахар не чувствуется.  А это между прочим 5 чайных ложек на 1 стакан воды. Кроме того, сахар в «шипучках» содействует с различными кислотами – лимонной, яблочной и так далее.  В результате этого напиток довольно быстро всасывается в кровь, оказывая неимоверную нагрузку на поджелудочную железу и остальные органы пищеварения.  Также такие напитки включают в свой состав различные красители, ароматизаторы, которые оказывают негативное влияние на состояние желудочно-кишечного тракта. Леденцы не отличаются по своему составу от напитков.  Сахар, содержащийся в них, сжигает витамин В, что обуславливает ожирение, сахарный диабет и развитие в организме различных бактерий.  От таких сладостей также страдают зубы, поскольку под воздействием различных веществ разрушается эмаль, а это приводит к кариесу.

Сладости, которые можно употреблять в ограниченных количествах. В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

Наверно не существует ни одного ребенка, который бы равнодушно относился к сладкому. Практически все дети – сладкоежки. Иногда даже кажется, что малыши и питались бы только мороженым, пирожными и конфетами. На сегодняшний день ассортимент сладостей настолько велик, что очень трудно понять, какие же из них приносят пользу, а каких стоит исключить из рациона ребенка. В каждом сладком продукте содержатся углеводы, которые необходимы для пополнения запаса энергии, для нормального роста, формирования новых тканей и клеток.  Особенно важную роль углеводы играют при работе мозга. Если в организме ребенка небольшое количество углеводов, энергия вырабатывается за счет жиров и белков, в результате чего происходит нарушение обмена веществ. Кроме того, сахар является самым действенным антидепрессантом.  Ребенок, не получающий сладостей, может быть весьма раздражительным, капризным, стрессовые ситуации для него обеспечены.

Самое вкусное всегда является самым вредным.  К таким сладостям можно отнести газированные напитки, различные конфетки и леденцы, напоминающие «чупа-чупс». Конечно, очень трудно запретить ребенку продукты, которые так красиво рекламируются по телевизору. Однако этому необходимо противостоять.  Многие специалисты рекомендуют полностью исключить из рациона ребенка такие «вкусности».  Какова причина этому? Газированные напитки содержат огромное количество сахара и его заменителей. При этом когда утоляешь жажду таким напитком, сахар не чувствуется.  А это между прочим 5 чайных ложек на 1 стакан воды. Кроме того, сахар в «шипучках» содействует с различными кислотами – лимонной, яблочной и так далее.  В результате этого напиток довольно быстро всасывается в кровь, оказывая неимоверную нагрузку на поджелудочную железу и остальные органы пищеварения.  Также такие напитки включают в свой состав различные красители, ароматизаторы, которые оказывают негативное влияние на состояние желудочно-кишечного тракта. Леденцы не отличаются по своему составу от напитков.  Сахар, содержащийся в них, сжигает витамин В, что обуславливает ожирение, сахарный диабет и развитие в организме различных бактерий.  От таких сладостей также страдают зубы, поскольку под воздействием различных веществ разрушается эмаль, а это приводит к кариесу.

Сладости, которые можно употреблять в ограниченных количествах. В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

Сладости, которые можно употреблять в ограниченных количествах.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

ппу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами. К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы. Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка. Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

 В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

В эту группу можно отнести такие сладости, как шоколад, зефир, мармелад, халва. Они достаточно полезны, ведь такие сладости помогают обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и элементами.  К тому же сахара, например, в халве, всего 30 %. Дети, любящие этот продукт, получают витамины В, FF и E, поэтому они редко жалуются на головные боли, боли в животе и обладают крепкими костями. Однако довольно часто халва может стать причиной аллергии. По этой причине давать ее можно только детям старше пяти лет и в небольших количествах.

До трех лет лучше отказаться от шоколада. Поскольку он содержит различные стимуляторы, которые являются возбудителями нервной системы.  Обязательно внимательно изучайте состав шоколада. Очень важно, чтобы в его состав не входили консерванты и антиокислители.

Зефир и мармелад давать детям можно с двух лет. Такие сладости содержат пектин, который благоприятно влияет на желудок и кишечник ребенка.  Но даже и такими полезными сладостями не стоит слишком увлекаться.

Сладости, приносящие пользу детскому организму.

Существуют сладости, которые весьма полезны для ребенка: мед, ягоды, фрукты и сухофрукты.  Эти продукты натуральные, поэтому вреда от них практически никакого.  Перечисленные сладости не только укрепляют иммунитет, но и способствуют ускорению обмена веществ.  Кроме того, ягоды и фрукты являются богатым источником витаминов и микроэлементов, которые необходимы для нормального роста и развития ребенка. Поэтому балуйте своего ребенка только такими сладостями, которые можно кушать без ограничений и получать при этом колоссальную пользу для детского организма!

В заключение хочется сказать о возможных последствиях чрезмерного употребления сладостей для детей. Одним из первых проявлений может быть кариес (разрушение твердых тканей зубов и как следствие образование отверстий). Согласно данным научных исследований сахароза в превышенных нормах чаще всего приводит к кариесу. Гораздо ниже вероятность кариеса у детей, не употребляющих сахара выше нормы (в пределах физиологической потребности – не более 30 г).

Не менее частой проблемой, связанной с избыточным употреблением пищи и непосредственно сахара, является элементарное ожирение (пищевое). При ожирении вес ребенка может превышать допустимые возрастные нормы на 20 и более процентов. На фоне ожирения возникают такие осложнения как заметное снижение иммунитета, изменение эндокринных желез, центральной нервной системы, что приводит к повышенному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также сахарного диабета.

Как правило, неправильное питание начинается из-за попыток родителей решить проблемы с детским аппетитом, а получается бессознательное приучение к сладкому. К тому же, аппетит у детей зависит от многих факторов, и в большинстве своем нерегулярен. Поэтому более правильным решением будет не заставлять и не уговаривать ребенка (голодный малыш никогда не откажется от еды), а также прививать ребенку с раннего возраста стремление к правильному питанию, любовь к овощам и фруктам, а также блюдам из них. Ну и, безусловно, ни в коем случае нельзя идти на поводу у ребенка, если он требует сладостей, отказываясь от нормальной еды.

 Существуют сладости, которые весьма полезны для ребенка: мед, ягоды, фрукты и сухофрукты. Эти продукты натуральные, поэтому вреда от них практически никакого. Перечисленные сладости не только укрепляют иммунитет, но и способствуют ускорению обмена веществ. Кроме того, ягоды и фрукты являются богатым источником витаминов и микроэлементов, которые необходимы для нормального роста и развития ребенка. Поэтому балуйте своего ребенка только такими сладостями, которые можно кушать без ограничений и получать при этом колоссальную пользу для детского организма!

В заключение хочется сказать о возможных последствиях чрезмерного употребления сладостей для детей. Одним из первых проявлений может быть кариес (разрушение твердых тканей зубов и как следствие образование отверстий). Согласно данным научных исследований сахароза в превышенных нормах чаще всего приводит к кариесу. Гораздо ниже вероятность кариеса у детей, не употребляющих сахара выше нормы (в пределах физиологической потребности – не более 30 г).

Не менее частой проблемой, связанной с избыточным употреблением пищи и непосредственно сахара, является элементарное ожирение (пищевое). При ожирении вес ребенка может превышать допустимые возрастные нормы на 20 и более процентов. На фоне ожирения возникают такие осложнения как заметное снижение иммунитета, изменение эндокринных желез, центральной нервной системы, что приводит к повышенному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также сахарного диабета.

Как правило, неправильное питание начинается из-за попыток родителей решить проблемы с детским аппетитом, а получается бессознательное приучение к сладкому. К тому же, аппетит у детей зависит от многих факторов, и в большинстве своем нерегулярен. Поэтому более правильным решением будет не заставлять и не уговаривать ребенка (голодный малыш никогда не откажется от еды), а также прививать ребенку с раннего возраста стремление к правильному питанию, любовь к овощам и фруктам, а также блюдам из них. Ну и, безусловно, ни в коем случае нельзя идти на поводу у ребенка, если он требует сладостей, отказываясь от нормальной еды.