



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА

Сахар и сладости: всё хорошо в меру!



Илл.: Д. Зеельхорст, Общество защиты прав потребителей, Нижняя

Дорогие родители!

Детям не нужен сахар, им нужны сытные и полезные продукты.

Но какова дневная норма сахара для ребёнка?

Для детей в возрасте 4-6 лет – не более 12 кубиков сахара в день. Это количество набирается очень быстро – достаточно одной вафли, одного пюре в мягкой упаковке или небольшого фруктового йогурта.

Тipp

Лакомиться не грех!

Но разрешается максимум одна порция сладостей или один снэк в день.

Столько печенья, конфет или шоколада, сколько поместится в детскую ладошку.

Почему следует ограничить потребление сахара?



В небольших количествах сахар не является поводом для беспокойства. Но при постоянном неумеренном потреблении сахар может испортить зубы и привести к ожирению.



Так дети едят меньше сахара:

- Завтрак без сахара: Приготовьте собственные мюсли, например, овсяные хлопья с фруктами и молоком или йогуртом. Мюсли из магазина зачастую содержат много сахара.
- Сок с минеральной водой (шорле) вместо просто сока: фруктовый сок содержит много сахара. Смешивайте фруктовые соки в соотношении 1 часть сока и 3 части воды.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА

«Детская» кухня

Банановый хлеб

Вам понадобится:

1 большой, спелый
75 грамм

15 миллилитров
Немного
Немного
2 ломтика

банан
обезжиренного
творога
молока
лимонного сока
какао
хлеба



Приготовление:

Смешать в миске творог с небольшим количеством молока и взбить до кремообразного состояния.

Нарезать половину банана на кружочки и разомнуть вилкой до состояния мусса.

Смешать мусс с небольшим количеством лимонного сока, хорошо перемешать с творогом и намазать на ломтик хлеба.

Нарезать оставшуюся половину банана на кружочки, положить сверху на хлеб и посыпать небольшим количеством какао.



ВНИМАНИЕ!

Не давайте мёд младенцу на первом году жизни.

Определённые бактерии могут вырабатывать в кишечнике ребёнка опасные для жизни токсины.



Илл.: Pixabay

Гefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Гefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Выходные данные:

Общество защиты прав потребителей

Проект «Правильное питание – основа здоровья»

www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark