Соль и сахар в питании детей

Соль

У детей с рождения отсутствуют солевые рецепторы. Человек привыкает к соленому вкусу «принудительно». До года ребенок получает достаточное количество минералов из еды. Суточная норма соли для ребенка до года: 0,3 г. Нельзя подсаливать ребенку до года еду, чтобы он ее быстрее съел. Почки ребенка еще не сформированы, они не рассчитаны на такую нагрузку и не успевают ее фильтровать. Переизбыток соли в рационе ведет к нервной возбудимости и серьезно нарушает работу почек и поджелудочной железы. В грудном молоке, например, соли содержится в 25 раз меньше, чем в цельном коровьем молоке — у телят потребность в соли гораздо выше, чем у человеческих детенышей.

К настоящему времени многие (к сожалению, пока не все) производители детского питания уже убрали или убирают соль из продуктов для малышей, подчиняясь современным научным требованиям. Точно так должны поступить и те мамы, которые предпочитают сами готовить пищу для детей раннего возраста. В кашах, молочных, овощных и прочих продуктах детского питания содержится соль естественного происхождения (натрий), и нет никакой необходимости добавлять в них еще и соль поваренную (хлорид натрия).

Сахар

В отличие от соли принятие сахара у нас врожденное. Это энергия в чистом виде, а самый большой страх организма – это умереть от голода, то есть от нехватки энергии. Но при этом не менее важно, чтобы ребенок учился узнавать другие вкусы, ведь на чистой энергии точно далеко не уедешь. Нам для жизни нужны ещё и другие компоненты. Возвращаясь к вышесказанному: если не забивать ребенку вкус продукта сладостью, он всё равно этот продукт примет – возможно, не с первого раза. При этом он будет чувствовать его вкус, и знать с каким элементом он у него ассоциируется. К примеру, сахар не дает кальцию усваиваться. Поэтому кефир с сахаром превращается в обычную белую жидкость, лишенную пользы. Как и творожок.

Детям нужен не сахар, а глюкоза.

Она дает энергию и стимулирует аппетит, помогает всем органам находиться в тонусе и работать, как следует. Глюкоза содержится в сахарах, то есть во фруктах и овощах. Чтобы ее было достаточно в организме, ребенок до семи лет должен в день съедать тарелку овощей и 150 г фруктов. Сахар и сладости – тоже поставщики глюкозы, но не только ее, поэтому их доля в рационе до трех лет – не более 10%.

В детском питании часто содержится смесь декстрина с мальтозой (мальтодекстрин), это вещество полезнее сахара и может его заменить. Также в каши и печенье добавляют: глюкозу (виноградный сахар), фруктозу (фруктовый сахар), декстрозу (другое название глюкозы), мальтозу (полимер глюкозы). Эти сахара не препятствуют поступлению ценных витаминов, минеральных веществ и волокон.