



Сладости в нашей жизни занимают особое место. Доказательство тому — необычайное разнообразие сладостей, которые нам предлагают производители. Представить себе нашу жизнь без сладкого очень сложно. Им угощают, поощряют. Сладости обладают удивительной способностью снимать плохое настроение. Торты, пирожные, конфеты, шоколад, в конце концов, сладкие булочки и еще столько всего вкусненького.

A detailed collage of various chocolate products. It includes several bars of dark and white chocolate, some with embossed patterns. There are also round truffles, some with white chocolate swirls, and small candies. The background is a mix of these different chocolate textures and colors, creating a rich, indulgent visual.

Шоколад – это популярная сладость, которая уже давно считается излюбленным лакомством. Ученые доказали, что шоколад улучшает работу мозга и полезен для кровеносных сосудов и сердца.

Шоколад менее опасен для зубов, чем другие сладости, т.к. какао препятствует разрушению зубной эмали. Шоколад повышает внимание, устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет.

Пастилу придумали на Руси. Ее можно есть, не опасаясь за фигуру. Она уменьшает воздействие радиации и выводит из организма соли тяжелых металлов.

Зефир придумали в XIX в. во Франции, в переводе означает «легкий ветерок». Зефир укрепляет мышечную ткань.



Мед бывает цветочный, липовый, гречишный и т.д. Весь он одинаково полезен и долго хранится. В 100г этого продукта содержится суточная норма железа, магния и марганца. Мед не только обладает антимикробными свойствами, но также незаменим при простудах и бессоннице.



Мармелад – полезное лакомство. Он может быть пластовый, желевый и жевательный. Мармелад полезен, потому что при его изготовлении используются натуральные продукты.



Современный ассортимент конфет настолько велик, что кондитеры придумали множество классификаций: помадные, молочные, пралине, марципановые, желевные, сбивные, фруктовые, шоколадные, на карамельной основе и другие.



Цукаты натуральный продукт, в котором содержится много ценных витаминов. Цукаты улучшают память, помогают лучше сосредотачиваться, снимают усталость и раздражение. При этом они полезны и низкокалорийны.



Сухофрукты богаты витаминами и минеральными элементами. Они имеют длительный срок хранения они являются удобной альтернативой свежим фруктам. В кулинарии сухофрукты добавляются в выпечку, сладости, используются для приготовления компота.



A close-up photograph of a variety of sweets including cookies, candies, and chocolates. The image shows a mix of golden-brown cookies with different patterns, colorful gummy candies, and white chocolate-covered nuts.

ПОЛЬЗА: Сладости - это углеводы, а значит, и источник энергии, так необходимой для детей, когда они много двигаются. Также углеводы участвуют в построении белков крови, гормонов. Велика польза сладостей и в психологическом аспекте. Большинство людей после того, как съели шоколадку, чувствуют прилив жизненной энергии, у них улучшается настроение.

ВРЕД: Не все сладости одинаково полезны для детей и взрослых. Очень часто злоупотребление сладостями приводят к кариесу и излишней полноте. От сладкого может нарушиться обмен веществ. Повышается нагрузка на печень. Чрезмерное употребление сладостей можно спровоцировать проблемы с кожей и аллергические реакции.

Сладости можно вводить в рацион ребенка после года, но только в ограниченном количестве. Например, сахар или мед можно добавлять в чай, компоты, муссы, повидла и варенья. Все сладкие продукты необходимо давать понемногу. Диетологи рекомендуют знакомить с мороженым детей после трех лет.

Сладости должны быть правильные

Домашняя выпечка.

Натуральный мармелад,
содержащий пектин.

Варенье и мед .

Пастила тоже с
пектином.
Сухофрукты.

**Все эти сладости
ребенок может
употреблять**

