

Якщо ваш малюк обожнює солодощі...



Найпопулярнішими і найлюбленішими для нашої малечі «миколайчиками» і подаруночками від Діда Мороза залишаються солодощі. Що цікаво, така любов закладена у них на генетичному рівні: перше харчування в житті дитини — це грудне молоко, солод якому надає лактоза (молочний цукор). Якби їх воля, то сніданки, обіди і вечері склалися б винятково з печива, морозива і цукерок. Тож перед батьками постає проблема, як вберегти малечу від надмірного споживання солодкого.

— За період свят діти з'їдають практично річну норму солодощів, — коментує ситуацію педіатр Тамира БОЛЖЕЛАРСЬКА. — Солодощі — це вуглеводи, а в результаті їх розпаду утворюється спершу сахароза, а потім глюкоза. Глюкоза виконує функцію «палива» для роботи всіх органів, відкладається про запас у клітинах печінки і м'язах й перетворюється на жир, коли її забагато. Але вуглеводи — це не тільки солодощі і столовий цукор (сахароза). Це і фруктові та овочеві соки, пюре, каші, які, окрім глюкози, містять ще й вітаміни та мікроелементи. Лікарі дозволяють вводити в раціон дітей після року незначну кількість столового цукру, а також солодощі. Почати можна з різноманітних мусів на ягідно-фруктовій основі, потім дати спробувати зефір, мармелад, варення. З трирічного віку пробуйте додавати до раціо-

ну тістечка, які не містять кремів на жировій основі, і нежирне морозиво. Шоколад і шоколадні цукерки — через значний вміст жиру і навантаження на ферментативну систему та підшлункову залозу дитини — до 3-х років узагалі заборонені. Вони можуть викликати діатез, алергію, проблеми зі шлунково-кишковим трактом. Якщо нема протипоказів, після 3-х років варто починати з молочного та білого шоколаду. Батьки повинні знати, як відволікти дитину, коли вона вимагає багато солодкого, адже зловживання ним призводить до карієсу, ожиріння, втрати апетиту. Спробуйте морозиво замінити йогуртом, жувальну гумку — сухофруктами. А ще діткам було б цікаво, якби виробники вкладали в новорічні подарунки якусь несолодку забавку — книжечки, розмальовки, маленькі лялечки, машинки тощо. Тож нехай, шановні читачі, відзначення Дня Святого Миколая і Нового року не стане «бенкетом ласунів», а подарунки від ТМ «Світоч» просто підсолодять святковий настрій усім вашим рідним!!!

Мед сприяє засвоєнню ліків

«Шановна редакціє! Сніжна зима приносить нам звичні сезонні недуги: грип, застуди. Знаю, що мед — дуже помічний засіб практично при будь-яких хворобах. Тому мене як маму 4-річного Максимка цікавить, як, коли і скільки меду рекомендується їсти діткам, і який з них найкорисніший при застудах?»

Леся СИМЧУК

м. Коломия Івано-Франківської області

Відповідь на питання читачки дає директор ТзОВ «Бартнік» Валентин ПАНЬКОВСЬКИЙ:

— Натуральний бджолиний мед найкраще вживати внутрішньо протягом дня або на ніч у чистому вигляді. Органічні кислоти меду нормалізують рефлекторні реакції слино- і жовчовиділення, тому він має максимально розчинитися слизовою рото та гортані. Через 15-20 хв. слід випити гарячого чаю, наприклад, з ромашки. До речі, розведений у рідині мед дає меншу ефективність. При простудних захворюваннях найбільш помічний мед різнотрав'я, липи, а також травневий. Професор А.Ф.Синяков радить вживати меду з розрахунку орієнтовно 0,5-1 г на добу на 1 кг маси тіла здорової людини, а дітям — не більш ніж 0,5 г на 1 кг маси тіла (1 ст. ложка без верха — 24 г, 1 ч. ложка — 7 г). Мед покращує фізіологічний і розумовий розвиток дітей, а при лікуванні фармпрепаратами сприяє засвоєнню ліків і знижує побічні впливи від хіміотерапії.

І Ж Т Е
МЕД І ЖИВІТЬ
З НАСОЛОДОЮ!



Напиши побажання Святому Миколаю!!! І отримуй новорічні призи!!!

Щороку напередодні 19 грудня діти пишуть листи до Святого Миколая, моляться до нього, згадують всі свої добрі і злі вчинки та зважують: чого більше? Буде подарунок чи, можливо, різка? Бо чемні діточки обов'язково знайдуть під подушкою подарунок, а неслухняні — прутик як попередження, що треба виправлятися.

А Святий Миколай залишається обділений? Адже він теж хоче почути теплі слова, а не тільки прохання про подарунок. Давайте спробуємо написати привітання Миколаю. Бо ж у цю ніч всі мусять бути щасливі! І ті, хто робить подарунки, і ті, хто їх отримує.

Надсилайте листи-привітання (з поміткою «На конкурс») **Святому Миколаю** на адресу редакції: вул. Карбишева, 1, м. Луцьк, Волинська область, 43023.

УВАГА!!! АВТОРИ 5-ТИ НАОРИГІНАЛЬНІШИХ ПРИВІТАНЬ ОТРИМАЮТЬ У ПОДАРУНОК ЕКСКЛЮЗИВНІ ЧАШКУ, ВІТАЛЬНУ ЛИСТІВКУ І ПАЗЛИ «З НОВИМ 2009 РОКОМ!» ВІД ХУДОЖНИЦІ ОКСАНИ ТОДОРОВОЇ.

Розглядатимуться листи, надіслані до 7 СІЧНЯ. Обов'язково вкажіть контактні телефони!!!

Картинна галерея Оксани Тодорової: картини для дитячих кімнат, ексклюзивні подарунки. www.todart.com.ua

