**“Новогодние сладости”**

 Основная проблема в питании детей в новогодние дни-переизбыток сладостей. Несомненно, кондитерские изделия доставляют немало удовольствий малышам, но чрезмерное потребление углеводов становится причиной избыточной массы тела и ожирения, обостряет воспалительные и аллергические процессы. Именно сахар служит одной из основных причин развития кариеса. Родителям лучше отдавать предпочтение орехам, сухофруктам, зефиру без глазури, халве а также разнообразным фруктам. Кроме ограничения сладкого, родителям следует оградить детей и от употребления салатов с майонезом высокой жирности, копченостей, солений, консервов. Детям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта эти продукты полностью противопоказаны. В праздничные дни необходимо использовать все возможности для активного проведения времени на открытом воздухе. Это будет способствовать не только хорошего аппетита у ребенка, но и правильному протеканию процессов пищеварения.

 Барышникова Любовь Владимировна

