



**ПІДКАЗКА БАТЬКАМ: ХАЙ СВЯТИЙ МИКОЛАЙ
НЕСЕ ДІТЯМ БІЛЬШЕ ФРУКТІВ**



ПІДКАЗКА БАТЬКАМ: ХАЙ СВЯТИЙ МИКОЛАЙ НЕСЕ ДІТЯМ БІЛЬШЕ ФРУКТІВ

Важко знайти дитину, яка не любить цукерок та інших солодоців. Якщо запропонувати їй вибір між, скажімо, мандаринкою й апельсиновим льодяником, результат буде очевидним. Тому задача батьків стежити за тим, які саме цукри та в якій кількості споживають діти. Це особливо актуально зараз, напередодні Дня Святого Миколая та інших різдвяних свят, коли дітям приносять солодкі подарунки.

Природні цукри з фруктів та ягід діють на організм інакше, ніж додані цукри, які містяться, наприклад, у кондитерських виробах і газованих напоях. Ця різниця має суттєвий вплив на здоров'я.

Які наслідки вживання надмірної кількості продуктів із доданим цукром?

Зловживання солодоцями з великою кількістю доданого цукру може призвести до низки руйнівних наслідків для здоров'я, як-от:

- карієс;
- ожиріння;
- цукровий діабет 2-го типу;
- артеріальна гіпертензія та інші розлади серцево-судинної системи.

Чому так важко встояти перед солодоцями з доданим цукром?

Солодоці з доданим цукром мають наднасичений солодкий смак і здатність швидко підвищувати рівень цукру в крові. Це стимулює викид дофаміну —

нейромедіатора, що створює відчуття задоволення, і організм прагнучиме отримати ще більше цукру для підтримання цього задоволення. Відповідно, дитина хотітиме з'їсти всі подаровані цукерки за раз. Якщо у солодкому подарунку замість цукерок, чи принаймні замість їх частини, будуть фрукти, це заохотить дитину їсти не лише солодощі.

У чому користь фруктів

У цілому фрукти та ягоди — це відмінне джерело природних цукрів, які задовольняють бажання солодкого і забезпечують організм важливими вітамінами, мінералами та антиоксидантами. Вони підтримують імунну систему, підвищують рівень енергії та покращують загальний стан здоров'я.

Фрукти та ягоди мають цілу низку переваг:

- **містять корисні речовини:** фрукти й овочі забезпечують організм вітамінами, клітковиною та антиоксидантами;
- **покращують травлення:** клітковина у фруктах підтримує нормальну роботу травної системи та допомагає контролювати масу тіла;
- **знижують ризик захворювань:** регулярне вживання фруктів і ягід може зменшити ризик серцево-судинних захворювань і діабету.

Тож у цей сезон свят Центр громадського здоров'я рекомендує батькам розглянути [фрукти](#) як здорову альтернативу традиційним солодощам від Миколая. Це не лише смачно, але й надзвичайно корисно для організму.

Джерело: Центр громадського здоров'я МОЗ України