

## В детских продуктах слишком много сахара



Более половины всех продуктов, предназначенных для малышей, слишком сладкие, считают ученые из университета Калгари в Канаде. «Слишком сладкие», по мнению исследователей, те продукты, в которых более 20 процентов калорий приходится на добавленный сахар или его заменители вроде кукурузного сиропа.

Ученые проверили уровень сахара в 186 пищевых продуктах, специально ориентированных на малышей: фруктовые десерты, зерновые батончики, йогурты, а также детское питание — пюре из фруктов и овощей. Эти продукты обычно считаются более здоровыми и качественными, чем их аналоги, производимые для взрослых.

**Исследователи обнаружили, что пища, предназначенная для малышей, по питательной ценности не лучше, чем «взрослая еда», а иногда и хуже.**

По мнению ученых, если учитывать рекомендации врачей, считающих «безопасной» дозой сахара не более 9 чайных ложек в день для взрослых мужчин, то в детском питании не более 20 процентов калорий должны происходить из добавленного сахара.

Однако только 53 процента закупленных для исследования продуктов удовлетворяют этим требованиям. В 40 процентах исследованных продуктов добавленный сахар стоял на лидирующих позициях в списке ингредиентов. А в 19 процентах продуктов он оказался первым или вторым составляющим продукта.

Исследователи считают, что такие продукты не только вредны для здоровья малышей, но и могут сформировать у них неправильные пищевые привычки, с самого раннего детства приучив детей к вкусу сладкой пищи.

Поэтому родители должны покупать детям не просто «детскую» еду, но и внимательно читать этикетки на упаковках, ориентируясь на состав, а не рекламные ходы. Тем более, что и еда для взрослых нередко оказывается слишком сладкой и вредной.

<http://www.takzdorovo.ru/deti/v-detskih-produktah-slishkom-mnogo-sahara/>

