Людмила Волкова, кандидат мед. наук, ассистент кафедры питания детей и подростков ГБОУ ДПО «Медицинская академия последипломного образования»

**Сахар в питании детей**

Сахар относится к группе углеводов – категории пищевых веществ, обеспечивающих организм энергией. В пищеварительном тракте сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу.

Глюкоза необходима для нормальной работы центральной нервной системы. Но глюкоза легко превращается в триглицериды и жирные кислоты, поэтому при повышенном поступлении в организм способствует развитию избыточной массы тела и ожирения.

Фруктоза участвует в построении инулина, пребиотические свойства которого играют важную роль в нормальной работе органов пищеварения и поддержании иммунитета. Фруктоза, как и глюкоза, служит источником энергии, но всасывается медленнее. Поэтому для больных диабетом, фруктоза предпочтительнее глюкозы.

Рекомендуемое количество потребления сахара в сутки

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Количество продуктов в зависимости от возраста детей (г, мл) |
| 1-3 года | 3-7 лет |
| Сахар | 37 | 47 |

 При использовании в рационе питания продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисель и др.) выдача сахара должна быть соответственно уменьшена.