

## **Сахар в готовых завтраках для детей**

*При выборе продукции Роспотребнадзор рекомендует обращать внимание на маркировку продукции, где указано содержание сахара.*

По нормативам потребление добавленного сахара у детей не должно превышать 10% от калорийности суточного рациона. При этом, по итогам проведенных исследований, фактическое потребление добавленного сахара у детей 3-7 лет составляет 14,5%, у подростков – 13%, у более старших детей 12%.

Добавленный сахар – это тот, который привносится в любое блюдо или продукт дополнительно к тому количеству, что содержится в нём исходно. Следует помнить, что к продуктам с высоким содержанием легкоусвояемых углеводов наряду с кондитерскими изделиями и сладкими газированными напитками относятся готовые завтраки (глазированные, с медом и др.), десерты (в том числе мороженое), а также нектары и даже натуральные соки и мёд.

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют: утром ребёнок должен плотно завтракать. И только после завтрака, чтобы не было слабости на первых уроках, можно съесть сладкое.

Здоровое питание населения – ежедневный рацион, основанный на принципах здорового питания, способный полностью обеспечить физиологические потребности взрослых и детей в энергии, пищевых и биологически активных веществах. Ежедневный рацион должен состоять из пищевой продукции, отвечающей требованиям безопасности и характеризоваться оптимальными показателями качества, создающими условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствовать укреплению здоровья взрослых и детей, а также профилактике заболеваний.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф)

[с сайта Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии](#)