**Вкусное для здоровья: «Восточная сладость-халва»**

**Детское поликлиническое отделение №12**

**Натуральные сладости** для рациона малышей **более желательны**, чем кондитерские изделия из магазина — конфеты или шоколад!

Здесь вам поможет полезное лакомство **халва**, однако, и она имеет **свои плюсы и минусы**. Давайте рассмотрим, с какого возраста ребенку можно давать халву, и какие противопоказания есть от ее употребления.

**Чем полезна и вредна халва:**

Халва считается восточным десертом с тонковолокнистой, слоистой структурой. **Сырьем** для изготовления традиционного восточного лакомства **служат измельченные семена**, **орехи**, **сахарная патока** или **мед**. Для придания сладости рыхлой воздушной структуры используют **натуральные пенообразователи из мыльного или солодового корня**. **Халва** содержит **много растительного белка**, **масел** и **углеводов**, быстро утоляет чувство голода.

В кусочке весом **100 грамм** — около **550–600 ккал**!

**Ореховая** и **семечная** основа продукта **богаты цинком**, **железом**, **магнием**, которые необходимы тканям внутренних органов, мышцам и сосудистой системе. В **тахинной халве**, которую производят **из кунжута**, **много кальция**, который требуется **для укрепления костной ткани** и **зубной эмали**.

**Все сорта** сладости **насыщены витаминами группы В, А, Е, комплексами жирных кислот**, **антиоксидантами!**

**Регулярное включение халвы** в меню полезно **для формирования крепкого иммунитета**, **острого зрения**, **центральной нервной системы**, **здорового сердца**. Натуральное лакомство **помогает наладить ночной сон, регулирует обменные процессы**, стимулирует функции **кишечника**, **предупреждает нарушения работы головного мозга**.

**Вред халва** может нанести **при переедании**!

При заболеваниях поджелудочной железы и желчного пузыря. При аллергии возможны признаки пищевой интоксикации, кожный зуд или дерматит. Из-за большого количества простых углеводов давать халву нельзя детям с выраженным кариесом, ожирением, а также — больным сахарным диабетом!

**Халва детям: с какого возраста**

Кормить малышей **младше 2 лет** этим кондитерским изделием большинство педиатров **не рекомендует**. Сладкий продукт с рассыпчатой структурой вреден для первых молочных зубов. Кроме того, ребенок может поперхнуться его крошками, если не умеет хорошо пережевывать плотную пищу.

**Период, когда можно халву детям, — обычно 2,5–3 года**!

При нарушениях работы желудка или кишечника — не ранее 5 лет. Важно, чтобы у малыша не было аллергии на арахис, семена или орехи, из которых производят лакомство.

**Общие рекомендации:**

1. **Первая порция**: 5–10 г. — кусочек размером со спичечный коробок или чуть меньше. **Последующие** — около 20–25 г. однократно.
2. Давать **2–3-летнему** ребенку халву нужно **не чаще двух раз в неделю**. **С 4 лет** разрешено кушать ее **1 раз в 2 дня**, но **прежними порциями**. До 50 г. однократно можно съедать младшим школьникам.
3. **Совмещать с другой пищей не следует**. Это самодостаточный, довольно тяжелый продукт. **Лучшее время** для него: **через 30–40 минут** после завтрака, обеда или полдник.

**Для маленьких детей** желательно выбирать халву **без шоколадной глазури**, **изюма, кусочков** **карамели и других наполнителей**. Они дополнительно нагружают желудок и повышают риск аллергии**. Лучшие виды: тахинная или ореховая**. В них содержится больше железа, кальция и жирорастворимых витаминов. Подсолнечную рекомендуют вводить в рацион не ранее 5 лет, так как в ней присутствуют микроскопические дозы солей кадмия — токсичного металла. **Арахисовая** разрешена только тем деткам, у которых **отсутствует аллергия на бобовые**.

**Даже самое вкусное бывает полезным! Но при условии, грамотного и осознанного подхода к качеству и количеству!**

**Ешьте на здоровье!**

Врач педиатр

Евсеева Л.М.

Июль 2023г