

**МБДОУ «Детский сад № 61»**



# **Польза и вред сладостей.**



Автор презентации:  
Федорова Вероника ДОУ №61  
старшая группа.  
Руководители:  
Буренко И.П.  
Чернецова С.А.



*-Здравствуйте, меня зовут  
Вероника Федорова,  
Я хожу в старшую группу детского  
сада № 61.*

*Мне стало интересно, почему говорят  
сладкое вредно есть, а иногда, что  
полезно. Мой весёлый зайчик  
Витаминчик и его друг  
Петя Сладкоежкин помогут мне  
разобраться в этом вопросе.*



**Цель работы.** Помочь разобраться какое влияние могут оказать сладости на здоровье ребёнка.

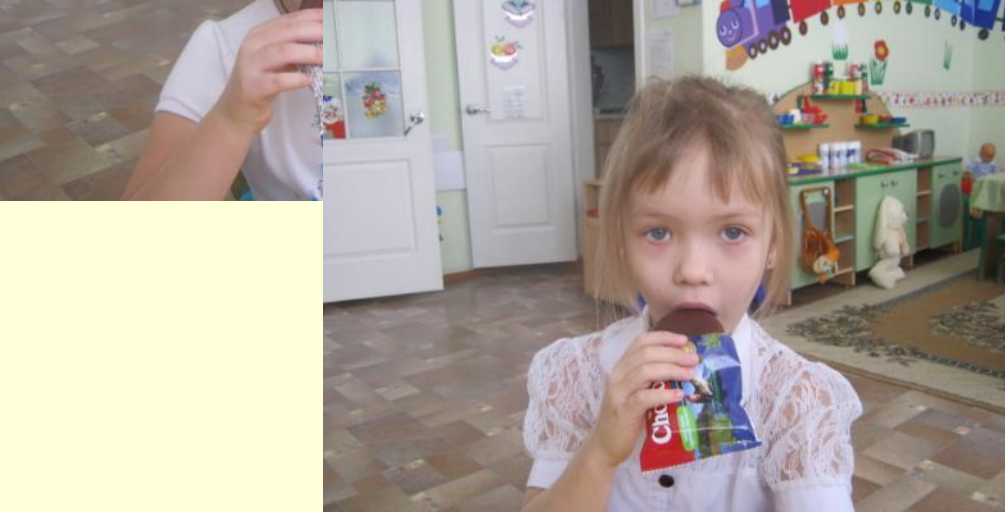
**Задачи:**

Выявить какие сладости полезны и чем?

Разобраться в чём состоит вред сладостей







Очень часто говорят  
Дети любят  
мармелад,  
Шоколадные  
конфеты,  
Тоже важные  
приметы,  
Торты, слойки и  
печенье,  
Крем, домашнее  
варенье  
И хрустящие  
орешки, -  
Они просто  
сладкоежки.



Ни один ребёнок не может  
обходиться без сладкого,  
а все родители хотят,  
чтобы дети были  
здоровыми и запрещают  
есть сладкого сколько  
хочется.

Как же быть?





**-Ах! Как хотелось бы попасть в сказочную страну, где было бы огромное количество разнообразных сладостей: тортов, пирожных, пряников, печенья, вафель, мороженого, зефира, пастилы, халвы, шоколада, шоколадных батончиков и конфет, карамели, леденцов и ирисок.**



**Каждый ребенок мечтает попасть в сказку и хоть раз оказаться в пряничном домике, где можно есть сладости целый день, и никто не будет ругаться.**



**- Почему родители не понимают, что дети не могут жить без сладкого и не разрешают есть их сколько захочется? Может потому, что они нас не любят?**



**-Совсем наоборот, потому, что они нас любят и хотят, чтобы мы росли здоровыми. Давай попробуем разобраться.**





- Ведь не может быть, чтобы такие вкусные и красивые сладости были настолько вредны!



- Спросим, у врача-стоматолога.



- Если съесть много конфет и пирожных, то разрушается эмаль зубов, а лечить зубы ужасно неприятно. У нас во рту живут бактерии, которые вызывают кариес. Вот ваши бактерии едят вместе с Вами сладости и вырабатывают кислоту, которая, разрушает эмаль зуба.





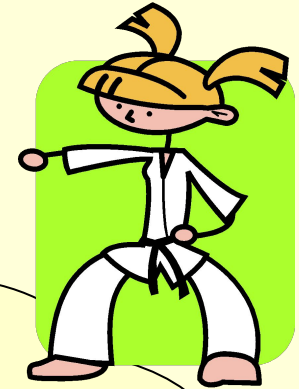
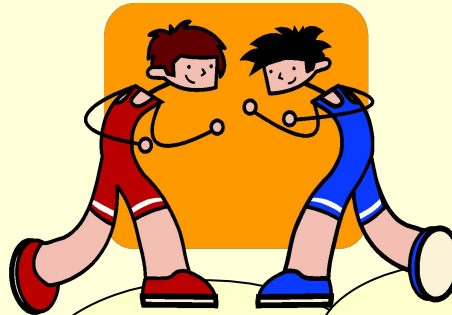


- Оказывается , основная опасность в том, чтобы сладостей не было слишком много.



-Я понял, надо кушать сладкое в меру, хорошо чистить зубы, и будешь здоровым!





- А ещё, если каждый день есть много сладкого, можно поправиться и тогда на физкультуре будет тяжело бегать и прыгать.



-Разные сладости, особенно с красителями могут вызвать аллергию.



-А это ещё что такое?

-Аллергия - это такая болезнь, которая у разных людей проявляется по-разному, некоторые покрываются красными пятнами и чешутся, а некоторые начинают кашлять или даже задыхаться.

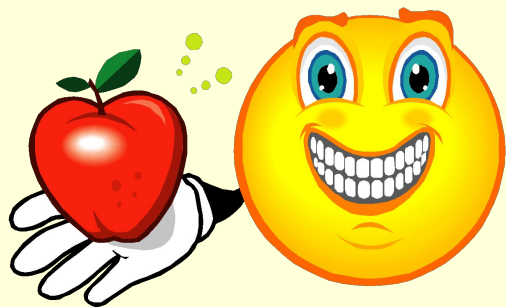
Ничего приятного!







- Вредно потребление сладкого в огромных количествах. Несколько конфет, кусочек шоколадки, одно пирожное или мороженное и сладости не только порадуют своим вкусом, но и принесут детскому организму немалую пользу.



# Сладости - замечательный источник энергии



А энергия детям просто необходима. Где нам взять силы, чтобы бегать, прыгать, скакать, играть и учиться, наконец?





**- Шоколад полезен  
для мозга,  
поднимает настроение.**



**- Человек, который совсем  
не ест сладкого - злой.**





# Выводы:

Ограничивайте сахар в рационе. Приучайтесь не есть сразу подаренные кем-то сладости.

Если очень хочется сладкого, лучше есть фрукты, содержащие меньшее количество сахара.

Самое главное правило – знать меру!

