**Консультация для родителей**

**«ЛЕТО! ДЕТИ! МОРОЖЕНОЕ!»**

Кушать мороженое детям можно не раньше трёх лет. Для начала пусть это будет нежирный молочный пломбир. А сливочный, шоколадный и фруктовый пломбир можно вводить в детское меню, когда ребёнку исполнится пять лет.

Впрочем, некоторые мамы предлагают мороженое малышам 1-1,5 лет. «Растаиваем и «лопаем». Главное, не замёрзшее, чтобы горлышко не «бобо», а так ничего вредного не усматриваю», – делится одна мама на женском форуме.

Ни в коем случае не давайте мороженое детям каждый день. Зимой от этого лакомства лучше вообще отказаться. Летом покупайте мороженое не чаще двух раз в неделю. Если ваш ребёнок плохо ест, пару раз в неделю можно давать ему мороженое вместо полдника – как альтернативу молочной пищи.

Мороженое нельзя есть детям с сахарным диабетом и избыточным весом. Если у вашего ребёнка непереносимость белка, этот продукт также противопоказан.

Не стоит забывать и о том, что мороженое, как и другие сладости, способствует развитию кариеса. Давать мороженое ребёнку следует не раньше, чем через час после основного приёма пищи.

Педиатры советуют давать детям твёрдое мороженое, а не мягкое, как в «Макдональдсе». Кроме того, оно не должно содержать красители. Наполнители лучше свои – свежие ягоды и фрукты.

Конечно, лучше всего, приобрести мороженицу и готовить мороженое дома с проверенных продуктов. А если такой возможности нет, то, покупая мороженое, обращайте внимание на указанные факторы.

Самый надежный вариант – обычный пломбир, без красителей и добавок.

Мороженное не относится к полноценным блюдам и дети чаще всего его кушают между приемами пищи, а это плохо влияет на аппетит. В то же время, можно дать малышу мороженое на десерт после приема пищи.

Мороженое стоит давать ребенку не чаще, чем три раза в неделю, иначе оно будет плохо влиять на здоровье зубов. После того, как малыш скушает порцию мороженого, он должен почистить зубы либо пополоскать рот.

**В каком случае нельзя давать мороженое ребенку?**

* если у него проблемы с желудочно-кишечным трактом;
* если ребенок страдает от избыточного веса, причем это также касается и фруктового льда;
* если у малыша есть склонность к пищевым аллергиям;
* если ребенок часто болеет бронхитами, фарингитами, тонзиллитами, ангинами;
* при сахарном диабете можно кушать только специальные виды мороженого;
* противопоказано мороженое и карапузам с плохими зубами.

**Зачем давать мороженое ребенку?**

Молоко – это продукт, в котором содержится много кальция. Каждый ребенок должен выпивать до литра молока в день. Но, не всегда родителям удается уговорить малыша употреблять молоко. Неплохой альтернативой может стать мороженое. Оно содержит молочный белок, витамины, аминокислоты, минеральные вещества. Кроме того, мороженое легко усваивается.

**С какого возраста можно давать мороженое ребенку?**
Не раньше, чем с 3-х лет.

В заключение хочется добавить следующее: несмотря на все минусы, не стоит полностью лишать малыша удовольствия попробовать такое вкусное лакомство. Но, помните, во всем должна быть мера.

