



МЕД - ДЕТЯМ!



Мед — натуральный, готовый к усвоению организмом продукт, не требующий дополнительной переработки и состоящий из двух легко усвояемых сахаров. Мед имеет ряд преимуществ перед другими сахарами. В течение 15 минут после поступления в организм мед абсорбируется. Сахара, входящие в состав меда, не задерживаются в избыточном количестве в крови.

Мед не способствует чрезмерному увеличению уровня сахара в крови, а лишь удовлетворяет потребность организма в сахаре. Мед представляет собой необходимый тип углевода, который должен найти более широкое применение в детском питании. **Основное значение меда** — снабжение организма ребенка комплексом минеральных элементов, необходимых для его роста и развития.



Мед благоприятно воздействует на нервную систему легко возбудимого ребенка, благодаря своей гигроскопичности, удерживает влагу в его организме в период ночного отдыха, предотвращая мочеиспускание в постель (при этом — уменьшается нагрузка на почки). После шумных игр, визитов гостей или посещения детского праздника нервная система ребенка возбуждена и нуждается в отдыхе. Одна чайная ложка меда на ночь окажет благотворное влияние.