**Сладости.**

 Наиболее приемлемы в детском питании те сладости, в состав которых входят фрукты и фруктовые начинки: мармелад, пастила, зефир, лимонные и апельсиновые дольки, глазированные и засахаренные фрукты. Мармелады ценны наличием пектиновых веществ и органических кислот. Витаминов практически не содержат.

 Конфеты и шоколад давать часто детям не следует, так как они, являясь высококалорийными продуктами (360— 550 ккал в 100 г), способствуют разбалансированию рациона. Потребление их должно быть ограничено. Излишнее употребление шоколадных конфет и шоколада может спровоцировать у ребенка аллергические реакции. Более полезны шоколадные конфеты на соевой основе: «батончики» и некоторые сорта шоколада. Выпускаются новые кондитерские изделия повышенной биологической ценности с включением в них подсолнечника, белковой пасты: конфеты «Солнечный зайчик», «Тик-так», «Батончики украинские» и др.

 Влажно-жировые кондитерские изделия (торты, пирожные, ромовые бабы и т. д.) в детских учреждениях, как правило, не используются из-за опасности пищевых отравлений. Это относится и к изделиям, содержащим заварной крем. Торты и пирожные — высококалорийные продукты. Например, одно пирожное с кремом массой 75 г дает половину дневной нормы жира и примерно 25 % суточной калорийности, но совсем мало белка, витаминов и минеральных солей. Поэтому эти изделия дают детям редко. В домашних условиях можно приготовить более полезные сладости.