

Многие родители уже с 2 лет (а кто-то и раньше) начинают угощать деток конфетами. Дети по своей природе расположены к сладкому и быстро “подсаживаются” на вкусняшки. С возрастом ребенка растут и его запросы, а ведь чем больше сладостей, тем меньше здоровья — об этом регулярно предупреждают врачи и диетологи. Дети, злоупотребляющие сахаром, хуже спят и растут, больше болеют, чаще бывают гиперактивными и плохо учатся. А еще у них появляются вредные привычки, приводящие во взрослом возрасте к лишнему весу и болезням.

Так как же поступать? Совсем не давать детям сладкое? Кажется, что в нашей жизни это нереально. В магазинах столько всего красивого и вкусного для детей! Особенно под Новый год.

Но выход, конечно, есть. Все зависит от ситуации.

1. Есть семьи, где взрослые не едят сладкое или едят его по минимуму.

Хорошо если это часть правильного образа жизни, а не очередной мучительной диеты для похудения. Тогда ребёнок просто копирует поведение родителей и просто не нуждается в сладостях. Чем меньше он их ест, тем меньше хочется, ведь сладкое — это тот ещё наркотик.

Конечно малыша могут угощать сладким «добрые» бабушки, соседи, именинники в детском саду. Лучше ввести правило, что ребенок отдает угощение маме, а мама решает, стоит это есть или нет. Так будет безопаснее не только для пищеварения: не забывайте, что дети 2-3 лет могут ещё и подавиться леденцом или карамелью.

2. Если у вас в семье любят сладости, то ребёнок тоже будет просить их.

Бесполезно запрещать, если едите сами, но можно давать ребёнку только полезные вкусняшки. Чётко объясняйте, что есть сладости для взрослых, а есть для детей.

Взрослые сладости детям есть нельзя. Конечно, ребёнок попытается протестовать, но если родители тверды, то в итоге примет любые правила. Главное — не поддаваться слабости и не делать исключения, иначе это исключение само станет новым правилом.

«Закон детских и взрослых вкусняшек» позволит пить чай и лакомиться десертами всей семьей, за одним столом.

Что же можно давать ребёнку?

Сразу предупреждаю: полезны только первые три пункта, все остальное — лишь меньшее из зол. Вот возможные варианты лакомств:

1)фрукты, ягоды:

2)орехи, семечки;

3)сухофрукты;

4)пастила;

5)желе;

6)мармелад;

7)зефир;

9)мороженое (с хорошим натуральным составом);

10)домашняя выпечка и десерты, в составе которых вы уверены;

11)свежевыжатые соки, смузи, молочные коктейли.

Натуральный состав и минимальное количество сахара ищите во всех покупных сладостях, включая Фрутоняню и Агушу. Шоколад начинайте давать как можно позже (ближе к 5-6 годам, обычные конфеты не давайте вообще — там только пустые углеводы и вредные жиры. К счастью, сейчас модно питаться правильно, поэтому есть специальные ПП-конфеты, которые подойдут и детям.



Как уберечь ребёнка от неправильных пищевых привычек?

Всё достаточно просто — сладостями нельзя :

- 1) поощрять или наказывать за какие-то поступки (иначе он будет так делать сам, будучи взрослым);
- 2) заменять самое дорогое для малыша — родительское внимание (иначе выросший ребёнок будет сладким компенсировать недостаток любви и дружбы);
- 3) утешать в горестях и болезнях (именно эта привычка часто приводит к лишнему весу у детей и взрослых).

Сладкое нужно давать тогда, когда ребёнок не голодный, то есть после основного приёма пищи. Но сладости мешают пищеварению, поэтому лучше выждать хотя бы полчаса после еды.

Если вы не делаете из сладостей кукла или «запретного плода», относитесь к ним спокойно, то и ваш малыш будет вести себя так же. Идеально, если вы всей семьёй перейдёте на полезные сладости и будете готовить домашние десерты вместе.

Здоровья вам и
самых радостных дней с
вашими детками!



**«От сладости нет радости:
как не навредить детям!»**



Подготовили воспитатели:
Маслакова Екатерина Иннокентьевна
Хороших Наталья Петровна

2022 г.