

# **«Сладости и ребёнок»**



## «Почему дети любят сладкое»

Дети, как известно, очень любят сладости. Обещанная мамой конфета способна остановить детский каприз или заставить ребенка выполнить важное задание, например, съесть суп или кашу, убрать игрушки.

Откуда такая привязанность? Может быть, это связано с тем, что детскому организму для роста и развития требуется много энергии, а в сладостях обычно немало калорий?

Ученые из США отвечают, что так задумано природой. В ходе исследования, проведенного специалистами из университета Вашингтона, было доказано, что повышенная любовь к сладостям у детей имеет биологические основания, и это действительно связано с усиленным ростом организма.

Во всем мире дети любят сладкое больше, чем подростки, а с возрастом человек обычно утрачивает былую страсть к конфетам. В процессе исследования выяснилось, что повышенный интерес детей к сладкому связан с активным ростом. Когда темп роста снижается, этот интерес угасает, а затем и вовсе пропадает.

Казалось бы, все просто и понятно. Но как быть мамам, чьи дети способны кушать сладкое круглосуточно, наотрез отказываясь от другой пищи? Не следует запрещать ребенку есть конфеты. Это вызовет бурю отрицательных эмоций. Запретами проблему не решить, ребенок все равно будет требовать сладкое.

Корни этой привязанности надо искать в раннем детстве. Формирование вкуса ребенка во многом зависит от того, чем его кормят с рождения. Как только он появляется на свет, мама потчует его своим молоком. Так положено по законам природы. Женское молоко – самое сладкое из всех видов молока, потому что в нем содержится наибольшее количество лактозы – молочного сахара. Лактоза играет важнейшую роль в формировании мозга и нервной системы, помогает усваивать из молока максимум полезных веществ. Ребенок при этом получает удовольствие от сладкого вкуса и постоянно испытывает в нем потребность.

Если малыша по каким-либо причинам кормят смесями, содержащими сахар, детский организм может начать восполнять потребность в полезных веществах количеством съеденного, раз качество «не соответствует норме». Так формируется привязанность к сладким продуктам.

С природой, как говорят, не поспоришь, однако за питанием маленького сладкоежки необходимо следить.

Во-первых, разрешать есть сладкое по чуть-чуть и лучше в первой половине дня. Желательно не давать ребенку конфет перед обедом, чтобы не испортить аппетит.

Во-вторых, стараться заменять сладости более полезными продуктами: козинаком, халвой, сухофруктами, медом и др.

В-третьих, не следует использовать конфеты в качестве единственного средства воздействия на ребенка, наказывать лишением сладкого за плохое поведение. Это чревато тем, что однажды конфета в руках незнакомого человека на улице может стать для ребенка приманкой.

Не стоит забывать также, что употребление большого количества сладостей вредно для детских молочных зубов, наиболее подверженных кариесу.

Успокаивая каждый раз дошкольника сладким, родителям следует присмотреться к нему. Возможно, погружаясь в свои переживания, он пытается их «заесть». Если привязанность к сладкому настолько сильна, и ребенка все же не удается отучить есть слишком много конфет, его стоит показать детскому психологу.

Ребенку старшего дошкольного возраста можно рассказать историю возникновения одного из самых древних лакомств – шоколада. В Европе шоколад был долго не известен. Рецепт привезли испанцы. Они считали, что шоколад укрепляет силы и способствует быстрому заживлению ран. Однако это было дорогое удовольствие. И только в прошлом столетии, когда было налажено промышленное производство шоколада, это древнее лакомство смог попробовать каждый. В Украине можно попробовать «Сало в шоколаде», в Англии – насекомых в шоколаде. Ежегодно 11 июля во многих странах мира, в том числе и в России отмечается Всемирный день шоколада.



## **Ребёнок и конфеты**

практически неразделимы, но почему дети такие сладкоежки? Многие родители задаются вопросом: можно ли детям сладкое? И большинство решает —нельзя.

Во всех сладостях неизменно содержатся углеводы, которые просто необходимы растущему организму, поскольку являются источником энергии, поддерживают рост клеток, общее развитие организма и, безусловно, необходимы для правильной работы мозга.

Так что же, сладости вредны? Нет!

Вредно их потребление в огромных количествах.

Если же ограничивать сладости в дневном рационе ребёнка несколькими конфетами, кусочком шоколадки, одним **пирожным или парой штук печенья, то тогда сладости не только порадуют своим вкусом, но и принесут детскому организму немалую пользу.**

**Ведь сладости –замечательный источник энергии, поскольку содержат огромное количество углеводов.**

**А энергия детям просто необходима.**

Казалось бы, все просто и понятно.

Но как быть мамам, чьи дети способны кушать сладкое круглосуточно, наотрез отказываясь от другой пищи? Не следует запрещать ребенку есть конфеты. Это вызовет бурю отрицательных эмоций. Запретами проблему не решить, ребенок все равно будет требовать сладкое.

**Во-первых,** разрешать есть сладкое по чуть-чуть и лучше в первой половине дня. Желательно не давать ребенку конфет перед обедом, чтобы не испортить аппетит.

**Во-вторых,** стараться заменять сладости более полезными продуктами: козинаком, халвой, сухофруктами, медом и др.

**В-третьих,** не следует использовать конфеты в качестве единственного средства воздействия на ребенка, наказывать лишением сладкого за плохое поведение.

Это чревато тем, что однажды конфета в руках незнакомого человека на улице может стать для ребенка приманкой.

Не стоит забывать также, что употребление большого количества сладостей вредно



для детских молочных зубов, наиболее подверженных кариесу.

Успокаивая каждый раз дошкольника сладким, родителям следует присмотреться к нему. Возможно, погружаясь в свои переживания, он пытается их «заесть». Если привязанность к сладкому настолько сильна, и ребенка все же не удастся отучить есть слишком много конфет, его стоит показать детскому психологу. История возникновения одного из самых древних лакомств – шоколада. В Европе шоколад был долго не известен. Рецепт привезли испанцы. Они считали, что шоколад укрепляет силы и способствует быстрому заживлению ран. Первоначально европейцы тоже считали шоколад скорее лекарством, чем лакомством. Нередко его продавали в аптеках, а доктора прописывали его своим пациентам как общеукрепляющее средство. Частично они были правы, так как в шоколаде много полезных для человека веществ. Однако это было дорогое удовольствие. И только в прошлом столетии, когда было налажено промышленное производство это древнее лакомство мог попробовать каждый.

