***Консультация для родителей «Ребёнок и сладости»***

***А.Г. Коханова***

Почти все дети - сладкоежки. И часто их любовь к сладкому приводит к проблемам со здоровьем. Задача родителей - правильно формировать пищевые привычки детей и ограничивать потребление ими сладкого.  Для этого надо знать, с какого возраста, в каком количестве и какие сладости можно давать малышам.

Любовь к сладкому заложена в природе человека. Поэтому ребёнку также необходимо сладкое: это утверждают детские диетологи, это же подсказывает нам родительский опыт. Весь вопрос в том, сколько сладостей необходимо малышу для полноценного развития, с какого возраста ему их давать, какими они должны быть, чтобы не причинить вреда детскому организму.

Существует два родительских лагеря: одни категорически против того, чтобы давать сладкое детям минимум до 3 лет, другие не видят в послеобеденной шоколадке ничего плохого. Тем не менее, и те, и другие допускают ошибки в выстраивании отношений «сладости - ребёнок». Какие? Разбираемся вместе. **Как ребёнок знакомится со сладким?** Знакомство с многообразием продуктов питания ребёнок начинает именно с тех продуктов, в которых имеется сахар. Первое сладкое блюдо в рационе малыша -материнское молоко, содержащее лактозу. Но даже если ребёнок находится на искусственном вскармливании, то все равно в детские молочные смеси всегда добавляется та же лактоза. Кроме нее, в детское питание добавляется еще один продукт с содержанием молочного сахара - мальтоза. В течение первого года жизни малыш обычно знакомится и с другими сладкими продуктами. Когда ребёнка начинают прикармливать, ему обычно дают соки и ягодные пюре с содержанием природного сахара. Здесь, к слову, возможны родительские ошибки. Некоторые мамы добавляют сахар в каши и пюре из овощей. Делать этого ни в коем случае нельзя, иначе у ребёнка могут извратиться вкусовые ощущения, он станет отказываться от несладкой еды, что в дальнейшем почти наверняка приведет к излишнему весу и различным заболеваниям. Другая родительская ошибка - добавлять сахар в воду, которую дают пить ребёнку. Или - в чай. Делать это не желательно. Лучше поить малыша несладкой водой или чаем, чтобы у него не возникло излишней привычки к сладким блюдам.

**Ребёнок от года до трех**: что ему можно из сладостей. Когда малышу исполнится год, сладкого ему можно уже давать больше. Например, в те блюда, где это уместно, можно добавлять понемногу сахара. Полезно поить малыша компотами и отварами из сухофруктов без добавления в них сахара. Полезно начинать прикармливать ребёнка ягодными или фруктовыми муссами. Помимо этого, в рацион понемногу вводится мармелад, пастила и зефир. Если вы хотите дать малышу именно зефир, то лучше, если он будет сливочным или ванильным. Фруктовые зефиры давать детям нежелательно. В них содержится много красителей и других добавок. По этой же причине лучше воздержаться от твёрдых сортов мармелада: дети не в состоянии их пережевывать и глотают целиком. После того, как ребёнку исполнилось **2 года**, можно начинать понемногу прикармливать его джемами и вареньями. В них содержатся пищевые волокна, железо и калий, которые намного полезнее сахара. Давать в чистом виде варенье или джем малышу не следует, лучше понемногу добавлять эти продукты в кашу или как дополнение к чаю. Что касается сладких газированных напитков, то они детям категорически противопоказаны. Важно знать, сколько сахара малыш может потреблять в сутки. Детские диетологи утверждают, что суточная норма сахара для малыша в возрасте от 1-3 лет не должна быть больше, чем 40 граммов. Понятно, что такая норма в известной мере условна и определяется, что называется, «на глаз», однако же родители постоянно должны иметь её в виду. Ребёнку очень вредны шоколад и какао. Вредны будут и шоколадные конфеты, зефиры с добавлением шоколада, и прочие лакомства, в которых содержится этот продукт. По причине высокого содержания жиров в шоколаде у ребёнка может нарушиться нормальная работа желудка и поджелудочной железы.

**Сладости после 3-летнего возраста.**

Начиная с 3-летнего возраста, ребёнка постепенно знакомят с другими сладостями. Понемногу в рацион можно вводить пряники, печенье и варенье, мёд. Если у малыша всё в порядке с желудком, то можно его угощать шоколадом. Начинать лучше с белых и молочных сортов, а после 5 лет – давать и другие сорта. Многие детские диетологи и родители убеждены, что сухофрукты намного полезнее тех же конфет. И они правы: в сухофруктах много витаминов, пищевых волокон, микроэлементов, белка. Все это очень полезно растущему детскому организму. А потому будет замечательно, если родителям удастся отговорить ребенка от конфет, полностью заменив их сухофруктами. Что касается мучных сладостей, то к ним родители должны относиться с настороженностью. На изготовление печенья, пряников, вафель, пирожных, тортов идет мука высших сортов с добавлением большого количества жиров и сахара. Соответственно, у таких изделий повышенная калорийность, а вот полезных витаминов, белков, минералов и других полезных веществ там, наоборот, очень мало. Особенно для детского организма вредны кремовые пирожные и торты: они способствуют развитию микробов в детском организме, и потому малыш может заболеть или отравиться. Отдельно следует сказать о мёде. Его целительные свойства хорошо известны. Однако много мёда в рационе детей дошкольного возраста может быть вредно по причине того, что он может вызвать у ребенка аллергию. Пока малышу не исполнилось 3 года, давать ему мёд вообще не рекомендовано. По достижении трехлетнего возраста мёд добавляется в некоторые детские блюда, но не больше одной чайной ложки в сутки.

**Полезные свойства сахара.**

Сахар - очень важный продукт для жизнедеятельности человека. Вот некоторые самые ценные его свойства: Благодаря сахару повышается иммунитет, кроме того, хорошо лечится простуда; Он добавляет человеку бодрости, способствует восстановлению сил и повышению работоспособности; Благодаря сахару повышается настроение и улучшается сон; Сахар может уменьшить боль; кроме того, он помогает устранить спазмы; При употреблении продуктов, содержащих сахар, снижается риск заболевания печени, так как этот продукт способен выводить из печени токсины; Он является прекрасным стимулятором мозговой деятельности и снижает аппетит. Следует учитывать, что все эти полезные качества проявляются лишь тогда, когда сахаром не злоупотребляют. При злоупотреблении организму вместо пользы причиняется вред.

**Подробнее о вреде от чрезмерного употребления сахара.** Однако если сахара слишком много - это для ребенка вредно. Избыток сладостей приводит к тому, что у малыша снижается аппетит. Перекормленный сладостями ребёнок вряд ли станет есть кашу или суп. В результате он недополучит необходимые для нормального развития организма вещества: микроэлементы, кислоты, белки, витамины; У детей, употребляющих чрезмерное количество сладких лакомств, очень быстро развивается кариес. Особенно опасны в этом плане ирис и леденцы; Из-за большого количества сладостей в детском организме нарушается правильный процесс обмена веществ, из-за чего возникает изжога, тошнота, желудочные боли; У детей-сладкоежек развивается ожирение и лишний вес. Из-за этого могут возникнуть нарушения в работе центральной нервной системы, может снизиться иммунитет, развиться сахарный диабет, начаться перебои в работе сердечно-сосудистой системы. Ожирение влияет на детскую психику, что, в свою очередь, может привести к депрессии. **Самые распространенные родительские ошибки.** Ответственность за разумное употребление сахара во многом лежит на родителях. Если мама и папы объясняют детям, что много сладостей - это вредно, то и сами они вместе с детьми должны есть не пирожные с пряниками, а кашу и суп. Иначе ребёнок может заподозрить родителей в лицемерии. И тогда сработает известный принцип «чем запретней - тем слаще». Другими словами, дети начнут назло родителям тайно объедаться всякими сладостями, в результате чего у них могут развиться заболевания желудка, печени, поджелудочной железы, нарушиться обмен веществ. Вот некоторые ошибки мам и пап (а заодно бабушек и дедушек), касающиеся детей и сладостей. Конфетка как награда. Часто бывает, что ребёнку обещают какую-то сладость в обмен на нужное маме, папе, бабушке или дедушке действие или бездействие со стороны ребёнка. «Уберешь в комнате - получишь шоколадку», «Перестанешь капризничать - дам пряник», «Расскажешь стишок - куплю пирожное». Такие слова можно слышать сплошь и рядом. Ошибка здесь заключается в том, что ребёнок будет получать сладостей намного больше, чем ему нужно для нормального развития. Вдобавок, очень скоро малыш поймет собственную выгоду, и станет требовать от родителей сладкую награду буквально за каждый свой поступок. А это непременно разовьет в малыше эгоистические черты характера.Полный запрет на сладости. Это - противоположная родительская крайность и, соответственно, ошибка. Разумное количество сладкого для ребенка полезно. К тому же, такой запрет выполнить в практическом плане вряд ли возможно. Ребёнка может угостить сладостями бабушка или добрая тетенька, другие дети в детском саду или на улице и т. д. В результате малыш может задуматься о том, почему другие его угощают конфетами, а мама с папой - запрещают, что может вылиться в открытый конфликт между ребёнком и родителями. Позволение кушать сладости, сколько ребёнку угодно. Это, пожалуй, самая опасная родительская ошибка. Поначалу, наверное, обрадованный ребёнок будет и вправду «кушать сколько угодно», но лишь до тех пор, пока не заболеет. Родители должны строго контролировать количество съеденных малышом лакомств и объяснять, какой вред могут причинить сладости. Убеждение, что вредными могут быть только конфеты. Однако сахар, как известно, содержится не только в конфетах, но и в других кондитерских изделиях, а также во фруктах, выпечке, газировке и т. д. Поэтому родители обязаны следить не только за конфетами, но и за другими сладостями, которые съел или только собирается съесть ребёнок.

**Есть ли замена сахару?** Несмотря на то, что сахар в разумных пределах для детей полезен, в чистом виде его желательно ребёнку не предлагать. Лучше будет, если вместо сахара малыш станет употреблять его заменители. Таких заменителей много. Большинство из них гораздо безопасней для здоровья малыша, чем сахар. Вот их перечень: Восточные сладости: козинаки, рахат-лукум, халва; Пастила всех видов; Овсяные и пресные сорта печенья; Зефир белых сортов; Различные сухофрукты, в особенности изюм, курага, чернослив, финики, яблоки; натуральные джемы, варенья, соки, компоты; шоколад; мед. Во всех этих продуктах содержится фруктоза и глюкоза, выполняющие в организме ту же роль, что и сахар. Кстати, столовый сахар можно заменить тростниковым. Сахар из тростника намного полезнее для ребёнка. В нем во много раз меньше тяжелых углеводов в сравнении с обычным сахаром: по этой причине он легче усваивается и способствует правильному пищеварению. Тростниковый сахар, в отличие от столового, содержит множество полезных элементов и минералов: кальций, калий, железо, магний, фосфор. Отдельного ответа требует вопрос о том, не вредно ли давать сладости детям, болеющим сахарным диабетом или аллергией. В данном случае необходима врачебная консультация. Педиатр определит, как лечить ребенка и разъяснит, какие именно сладости и в каком количестве допустимы. Однако даже до консультации с врачом следует знать, что таким детям ни в коей мере нельзя шоколад и другие кондитерские изделия с содержанием шоколада. Детские врачи предостерегают, что при заболевании аллергией и диабетом особенно вредны леденцы всех видов и карамель.

***Ответственность за формирование правильных пищевых привычек у детей лежит, прежде всего, на родителях, поскольку традиции питания в семье являются образцом для ребёнка.***