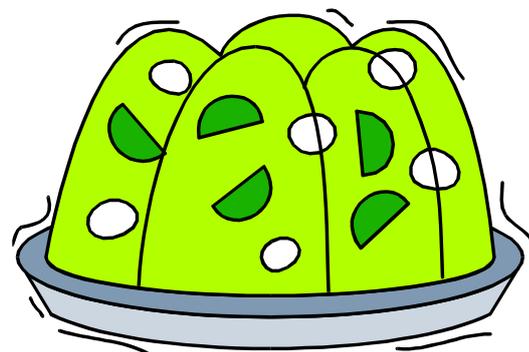


Почему дети любят сладкое?



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?

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



Казалось бы, всё просто и понятно. Но как быть мамам, чьи дети способны кушать сладкое круглосуточно, наотрез отказываясь от другой пищи? Не следует, запрещать ребёнку есть конфеты.

Это вызовет бурю отрицательных эмоций. Запретами проблему не решить, ребёнок все равно будет требовать сладкое. Корни этой привязанности надо искать в раннем детстве. Формирование вкуса ребёнка 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. Ребёнок при этом получает удовольствие от сладкого вкуса и постоянно испытывает в нём 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 ребёнку конфет перед обедом, чтобы не испортить аппетит.



Во-вторых, стараться заменить сладости более полезными продуктами: козинаком, халвой, сухофруктами, мёдом и другими.

Не следует использовать конфеты в качестве единственного средства воздействия на ребёнка, наказывать лишением сладкого за плохое поведение. Это чревато тем, что однажды конфета в руках незнакомого человека на улице может стать для ребёнка приманкой. Не стоит забывать также, что употребления 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 ребёнка все же не удаётся отучить, есть слишком много конфет, его стоит показать детскому психологу.

