

Советы родителям, как не сделать из ребёнка сладкоежку

Педиатры не рекомендуют давать детям до 6 лет более 20-30 г сахара в сутки. В этот объём входит не только рафинад или песок, добавляемые в различные детские блюда, но и употребляемые в течение дня фрукты, соки, газировки, десерты и т.д. Практически в любом продукте содержится сахар в том или ином количестве.

Чтобы не сделать из ребёнка сладкоежку, важно правильно формировать его пищевые привычки с самого рождения. Родителям, желающим оградить своего ребёнка от чрезмерного пристрастия к сладкому, стоит прислушаться к рекомендациям специалистов.

- С малых лет приучать к естественному вкусу пищи, а потребность в глюкозе восполнять с помощью полезных натуральных лакомств.
- Подавать ребёнку собственный пример.
- Не держать лакомства в укромных местах дома, чтобы у ребёнка не возникало желания найти их и насладиться «запретным плодом».
- Никогда не использовать в качестве поощрения сладости. Искренняя похвала, совместный поход в кино или весёлая семейная прогулка будет лучшей наградой за хорошие оценки или примерное поведение у врача.
- Поменьше смотреть телевизор. Эфир изобилует заманчивой рекламой вкусных, но не полезных для детского здоровья продуктов и напитков, побуждая попробовать их, пагубно влияет на психику.
- Включать в ежедневное меню ребёнка продукты, содержащие хром (говяжья печень, рыба, яйца, свёкла). Этот микроэлемент регулирует уровень глюкозы в крови, уменьшая потребность в сладком.
- Следить за эмоциональным состоянием. Важно наладить с ребёнком доверительные отношения и поддерживать его в любых неприятных ситуациях.
- Почаще вместе готовить сладкие блюда по рецептам правильного питания. Домашний зефир, овсяное печенье, фруктовое желе, гранола очень вкусны и полезны.
- Исключить десерты из основных приёмов пищи. Тогда ребёнок не будет отказываться есть суп или второе в ожидании сладкого и научится наедаться здоровыми блюдами.
- Мотивировать ребёнка не есть сладости. Например, вносить денежный вклад в копилку на желанную игрушку взамен за каждую несъеденную сладость. В угоду будущего обладания вожделенной вещи ему будет гораздо проще отказаться от конфет или куска торта.

Ответственность за здоровье и пищевые привычки детей лежит, в первую очередь, на родителях. Необходимо подходить к составлению детского меню осознанно, составлять сбалансированный рацион питания, где вредным сладостям не будет места. Привив ребёнку правильное пищевое поведение, его тяга к сладкому станет умеренной, а значит в будущем не возникнет проблем со здоровьем и фигурой.