Как отучить ребенка от сладкого?

Все дети без исключения любят сладкое. Но как быть, если ребенок каждый день употребляет слишком много конфет и прочих кондитерских изделий? В этом случае у родителей возникает весомый повод для беспокойства, ведь переизбыток сахара в организме чреват серьезными последствиями для здоровья.

В чем опасность сахара?

Этот вопрос является одним из наиболее волнующих. Сахар — это богатый источник чистой энергии. Поэтому его чрезмерное потребление может привести к накоплению жиров в организме и развитию ожирения.

От этого заболевания страдают многие взрослые, но если оно развивается у детей, то это более серьезная проблема, поскольку избыточный вес, как правило, сохраняется у ребенка как в подростковом, так и в более зрелом возрасте. При этом с каждым годом риск ожирения и значительного снижения качества жизни будет только увеличиваться.

Важно понимать, что сегодня сахар входит в состав практически всех продуктов питания и готовых блюд. Поэтому вы должны спланировать повседневный рацион своего малыша таким образом, чтобы он потреблял не больше максимально допустимого количества.

Есть ли альтернатива сахару?

Что касается детей, то переходить на искусственные подсластители не рекомендуется, поскольку большинство из них производятся на основе различных химических веществ, вредных для здоровья.

Помимо этого, вы должны быть для своих детей примером для подражания. Поэтому также откажитесь от сладостей в пользу не менее вкусного, но более полезного питания. Следите за здоровьем своих детей, ведь лучше вас этого никто не сделает.

Несколько советов, которые помогут отучить ребенка от сладостей:

1. Предлагайте на завтрак цельнозерновые продукты.

Если ребенку такие продукты не нравятся, добавляйте их постепенно. Каждый день добавляйте полезные продукты к подслащенным, пока не откажетесь от последних окончательно.

2. Перехитрите фастфуд.

Прежде чем выходить из дома, накормите ребенка чем-нибудь полезным. Если он сыт, то меньше шансов, что он захочет пойти за тортиком или пончиками.

Лучшее время для полусладкого полдника — примерно четыре часа дня, когда ребенок уже устал, но впереди у него еще много дел, на которые ему потребуется энергия.

Всегда берите с собой полезные перекусы, например, орехи и фрукты. И давайте их ребенку, как только он проголодается.

3. Правильно выбирайте продукты

В магазине обращайте внимание на упаковки. Запоминаем: вредными считаются продукты, если в их составе на первом месте белая мука или среди первых трех ингредиентов есть сахар, а также все, что не относится к фруктам, овощам, орехам, семенам, цельным злакам, низко -жировым белковым продуктам и молочным продуктам без сахара.

4.Сделайте перекусы полезными.

Попробуйте следующие варианты здоровых перекусов:

- ✓ миндаль (или другие орехи) и ломтики яблок;
- ✓ йогурт (не более 23 г сахара на порцию 230 г); цельнозерновые крекеры и нежирный сыр;
- ✓ смесь собственного приготовления: ¼ стакана (40 г) орехов, стакан (225 г) цельнозернового завтрака и ¼ стакана (35 г) изюма (хватит на две-четыре порции);
- ✓ ломтики яблок, стебли сельдерея или моркови.

5. Больше общайтесь с ребенком.

Вы удивитесь, но многие дети любят сладости не только потому, что им нравится их вкус, но и из-за пережитых стрессов и психологических проблем. Они, как и взрослые, пытаются «заесть» проблемы. А сладости дарят приятные ощущения и вызывают привыкание, и с каждым днем их хочется все больше и больше.

Прежде чем забирать у ребенка очередную конфету, поговорите с ним. Не о конфетах, а по душам.

И вообще, старайтесь больше времени проводить с ребенком и уделять время его волнениям и тревогам, когда это и правда для него важно (а не когда у вас появилось время или настроение).

Возможно, сладости — лишь замена родительской любви и внимания, которых ему так не хватает.

Врач-эндокринолог УЗ «Витебский областной
эндокринологический диспансер»
Светлана Иосифовна Галушко