



## Ты мой сладкий

*"Дай конфету!", "Купи шоколадку!", "Хочу пирожное!"  
Если малыш, значит, обязательно сладкоежка?  
Конечно, нет. Почему же тогда дети так любят  
сладкое? "Да потому, что его любим мы!"*

Сегодня вы жалуетесь всем: "Он ни дня не может без сладкого". А сможете ли вспомнить, с чего началась любовь ребенка к сладостям? Наверняка с конфетки, которой вы отблагодарили его за собранные с пола игрушки или которую побыстрее засунули ему в рот, лишь бы перестал плакать. И, скорее всего, при этом проворковали: "А что я сейчас тебе дам?" Стоит ли удивляться, что в маленькой головке скромная конфетка превратилась в нечто особенное - награду за доброе дело, волшебное средство, которое может помочь любому горю и подсластить даже самые горькие слезы. И теперь не стоит удивляться тому, что сладости стали для него психологической зависимостью. Нет-нет, не физиологической, а именно психологической. Не думайте, будто детский организм "требует" сладкого. Некоторым детям в первые годы жизни родители вообще не дают конфет, и те счастливо растут, не зная, что такое сладости. А между тем шоколадки и мармеладки - это не только "здоровствуй, грозный кариес", но и гораздо более серьезные проблемы, которые можно представить как звенья одной цепи: нарушение обмена веществ, лишний вес, ожирение. А самое неприятное то, что лишний вес - фактор риска для многих нехороших болезней, которые вы просто обязаны и близко не подпускать к своему ребенку. Сотрудники Всемирной организации здравоохранения уже не раз заявляли, что вкус ребенка к еде формируется в первые годы жизни. Став взрослым, он будет питаться примерно тем же, к чему вы его приучили в раннем детстве. А любовь к сладостям, согласитесь, не самая здоровая привычка.



## Жизнь - не сахар?

Вы поняли, что, приучив малыша к конфетам, совершили ошибку, и сейчас хотите ее исправить. Что ж, придется стать стратегом. Не бросайтесь в атаку на карамельки, шоколадки, торты и пирожные, спуская их в мусоропровод или рассовывая по дальним закоулкам кухни. Не стоит и вырывать у ребенка из рук конфету, которой его только что угостили знакомые. Сладости уже стали для него зависимостью, и любые радикальные меры по их уничтожению могут вызвать у ребенка серьезный стресс и недетскую обиду. В ответ он может даже полностью отказаться от еды, совсем как взрослый объявив голодовку в знак протеста. Лучше разработайте стратегически верный план. Но при этом помните, ваша цель - не отчаянная борьба со сладостями, а приучение ребенка к здоровому образу жизни.

Проследите, в каких ситуациях ребенок тянется за конфетой. Чаще всего, когда чем-то расстроен, напуган или заболел, ведь конфета для него - лучшее утешение, защита и награда. Ваша задача - отвлечь его мысли от сладкого и направить их на что-нибудь другое: на сказку, интересную игру или просто беседу.

Если малыш достаточно взрослый, чтобы понять ваши объяснения, можно в доступной форме рассказать ему, как вреден сахар для нашего организма. Но рассказ ваш ни в коем случае не должен превращаться в запугивание вроде: "Вот будешь есть конфеты, и зубки почернеют". Некоторые мамы умудряются пугать детей даже целлюлитом, попутно пытаясь объяснить четырехлетней крохе, что это такое. Эта тактика неверная, от нее лучше сразу отказаться, ведь ваша цель - сократить количество съедаемых конфет, а не ввести на них полный запрет. Малыш все равно время от времени будет лакомиться сладким, так к чему ему терзаться ожиданием, что зубки вот-вот почернеют, и страдать от никому не нужного комплекса вины?



Вазочка с конфетами не должна вдруг в одночасье исчезнуть со стола. Ребенок не только сразу же обнаружит пропажу, но и устроит целую бурю недовольства. Постепенно заменяйте конфеты, торты и пирожные полезными сладкими продуктами: медом, сухофруктами и свежими фруктами, сиропами, йогуртами, соками. Но в случае с последними будьте осторожны, внимательно читайте этикетки. Если сок - всего лишь концентрат, от него тоже не будет никакой пользы. Действуйте примерно по такой схеме: убрали со стола пряник - замените его бананом, убрали шоколадную плитку, без которой раньше не обходился ни один полдник, - займите образовавшуюся на столе пустоту баночкой с вареньем. А вот конфеты требуют от мам большей изобретательности. Высыпьте из до краев заполненной конфетами вазочки половину содержимого. Когда через пару дней конфеты в вазочке закончатся быстрее обычного, заполните ее фруктами. Такой последовательный подход поможет ребенку безболезненно свыкнуться с новым положением вещей. Разработав план по отказу от сладкого и с энтузиазмом приступив к его претворению в жизнь, старайтесь не забывать о подводных камнях: бабушки, тети, дяди и прочие могут испортить всю с успехом проделанную работу. Если ваш малыш часто проводит время с родными, поставьте их в известность о своих планах.

#### Шаг за шагом

Отучите гостей приходить с полными пакетами сладостей, объясните им, что сладкое вредно, а шоколад часто вызывает нервное возбуждение и аллергические реакции.

Любовь к сладостям - та же зависимость. А вам известно, что от зависимости невозможно избавиться, когда страдающий ею человек сам того не желает. Не заставляйте ребенка и не наказывайте, он должен быть вашим союзником, только тогда успех гарантирован.



Постарайтесь привить малышу любовь и к другим вкусам, например кислому или соленому.

Замените обычное сладкое печенье на солоноватое, не волнуйтесь, много его ребенок не съест. Почаще покупайте ему яблоки с кислинкой. Пусть привыкает.

Ни в коем случае не запрещайте ребенку сладости, ведь наверняка он их очень любит. Просто скажите, что отныне конфеты нельзя будет есть каждый день, а только, например, по средам и воскресеньям. Так постепенно ваш малыш начнет отвыкать от сладкого. Отучитесь и сами использовать сладости в качестве награды и никогда не наказывайте ребенка лишением конфеты.

Если вы будете запрещать конфеты, но не предлагать взамен ничего другого, то добьетесь только обратного результата.

Запретный плод сладок, и ребенок будет стараться слопать любую конфетку, которая попадет к нему в руки.

Не стоит также прятать конфеты, ребенку покажется, что вы сами втихомолку их съедаете. Как только вы выйдете за порог, он начнет целенаправленные поиски по всему дому. А редко найдется ребенок, которому не удастся "раскопать" сладкий тайник.

Старайтесь покупать ребенку не одну большую конфету, а три маленьких, не одну большую плитку шоколада, а три маленькие плитки вроде "Аленки". Он съест одну, вторую, а третью ему, может, и не захочется, и он оставит ее на потом. Доест же большую конфету дети считают делом чести.

