**ПОЛЬЗА И ВРЕД СЛАДОСТЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Концентрация сладкого в праздничные дни зашкаливает, как и уровень тревожности у родителей маленьких сладкоежек.

**Влияют ли сладости на состояние зубов?**

Первые признаки кариозного и не кариозного поражения зубов появляются уже в два года, поэтому родителям нужно внимательно следить за этим и в случае появления пятен на зубах незамедлительно обратиться к стоматологу.

         Однако винить во всем сладости было бы неправильно. В первую очередь на возникновение кариеса влияют врождённая предрасположенность и общее состояние здоровья ребенка. Одни дети едят много сладкого, но у них нет кариеса. Другие редко едят конфеты, но стоматолога им приходится посещать чаще сверстников. Причиной тому может стать плохая усвояемость кальция в организме. Следующим важным фактором здоровья зубов является гигиена полости рта. В идеале, конечно, чистить зубы после каждого приёма пищи, чтобы не давать питание бактериям. Если вы в дороге или на прогулке, предложите ребенку прополоскать рот питьевой водой, чтобы минимально «почистить» зубки. А если ребенку уже 5 - 6 лет, уже можно дать ему жевательную резинку без сахара.

**Как победить тягу к сладкому?**

Отрицать притягательность сладкого бессмысленно. Конфеты и сладкая выпечка запускают выброс эндорфинов уже от одного своего вида. Далее подключаются удовольствия для слуха и осязания – леденцы хрустят, потрескивают и шипят во рту, становятся гладкими на языке, а нуга – мягкой и тягучей. Ребенок смакует конфету совсем как взрослый чашку кофе. Этот процесс успокаивает малыша, поэтому сладкое и считается хорошим антидепрессантом.

  Но подобная зависимость не является врождённой, её формируем мы, взрослые: убрал игрушки - получи конфетку, выдержал прививку – идем в булочную, устроил истерику – неделю без сладкого. Еда не должна быть предметом манипуляции. Точно так же еда не может быть заместителем чувств и эмоций. Если вы хотите поощрить или наказать малыша, выразите это в другой форме.

**Сколько сладкого может съедать ребёнок без вреда для здоровья?**

     Сам по себе сахар не вреден: главная причина диабета и ожирения в калорийности блюд, и сахар – один из множества компонентов. Поэтому, когда мы говорим о правильном питании, то прежде всего ставим во главу угла правильное пищевое поведение.

       Перед тем, как попробовать вкус шоколада, ребёнок должен ознакомится со вкусом основного рациона питания. Это знакомство длится примерно до трёх лет. Когда кроха за обе щёки уплетает фасоль, рыбу, брокколи и много чего ещё, можно ставить на стол десерт.

     Сладости однозначно влияют на аппетит: во-первых, шоколад или выпечка – это тоже еда, после которой голод будет частично утолён; во-вторых, сладкое раздражает вкусовые рецепторы, и для ребёнка другая еда становится невкусной.

       Если хотите ограничить ребёнка в сладостях, не убирайте вазочку с конфетами в одночасье. Постепенно заменяйте их сухофруктами, йогуртами, соками. Отучите гостей приходить с пакетами сладостей, предупредите о своих планах родственников, которые в ваше отсутствие присматривают за детьми. Предлагайте ребенку не одну большую шоколадку, а 2-3 маленькие – он может всё и не съесть. Если же она одна, доесть её – дело чести.