**Консультация**

 **«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. В процессе исследования выяснилось, что повышенный интерес детей к сладкому связан с активным ростом. Когда темп роста снижается, этот интерес угасает, а затем и вовсе пропадает.

Казалось бы, все просто и понятно. Но как быть мамам, чьи дети способны кушать сладкое круглосуточно, наотрез отказываясь от другой пищи? Не следует, запрещать ребенку есть конфеты. Это вызовет бурю отрицательных эмоций. Запретами проблему не решить, ребенок все равно будет требовать сладкое.

Корни этой привязанности надо искать в раннем детстве. Формирование вкуса ребенка 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. Ребенок при этом получает удовольствие от сладкого вкуса и постоянно испытывает в нем потребность.

С природой, как говорят, не поспоришь, однако за питанием маленького сладкоежки необходимо следить.

Во-первых, разрешать есть сладкое по немного и лучше в первой половине дня. Желательно не давать ребенку конфет перед обедом, чтобы не испортить аппетит.

Во-вторых, стараться заменять сладости более полезными продуктами: козинаком, халвой, сухофруктами, медом и др.

В-третьих, не следует использовать конфеты в качестве единственного средства воздействия на ребенка, наказывать лишением сладкого за плохое поведение. Это чревато тем, что однажды конфета в руках незнакомого человека на улице может стать для ребенка приманкой.

Не стоит забывать также, что употребление 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 ребенка все же не удается отучить употреблять слишком много конфет, его стоит показать детскому психологу.

**Список литературы:**

1. Интернет ресурс «Википедия. Свободная энциклопедия» http://ru.wikipedia.org/

2. Статья «Почему дети любят фаст-фуд?» на сайте http://www.kleo.ru/