**Батьки самі «підсаджують» дітей на солодке**

Важко знайти дитину, яка байдужа до солодкого. Не виняток і дорослі, які також часто не можуть обійтися без цукерок, шоколаду і печива. Про те, чи можна дітям вживати солодке, існує багато суперечок між батьками і медиками. Спробуємо і ми розібратися в цьому питанні.

Більшість дієтологів сходяться на думці, що батьки самі «підсаджують» своїх дітей на солодке. 58% матерів заявляють, що вже в трирічному віці їх дитина дуже любить солодке і прожити без нього не може.

Традиційно дорослі звикли виражати свою любов до дітей кількістю цукерок. А ті батьки, які намагаються захистити своє чадо від солодкого якомога довше, не раз чують від оточуючих про свою жорстокість.

У Великобританії було проведено дослідження, яке породило цілі дебати з приводу того, хто винен у дитячому ожирінні, яке стало справжньою проблемою розвинених країн. Більше 2 мільйонів британських дітей має надлишкову вагу, з них 700 тисяч страждає ожирінням. Отже, з 2002 року в дослідженні взяли участь матері дітей від дванадцяти місяців до п'яти років.

У ході дослідження фахівці виявили, що 26% матерів давали спробувати шоколад своїм дітям в рік, а більше половини з них вже в 9 місяців. Крім того, з'ясувалося, що 61% «добрих» мам дають солодощі своїм дітям кожен день.

Передчасне вживання дитиною цукру веде до наступних наслідків:

* харчова алергія,
* надмірна вага,
* цукровий діабет,
* хвороби з варіабельними симптомами (непереносимість того чи іншого виду цукру),
* лактазна недостатність (непереносимість молочного цукру),
* непереносимість сахарози (через відсутність специфічного кишкового ферменту),
* галактоземія (непереносимість лактози і галактози),
* порушення роботи шлунково-кишкового тракту,
* карієс.

Чим більше малюк вживає цукру, тим більше притупляється його смак до солодкого, і він не задовольняється меншою його кількістю. Виникає своєрідне «замкнуте коло».

Експерти вважають, що головною причиною проблеми є те, що батьки часто «прикормлюють» дітей солодощами, щоб підкупити їх. Наприклад, щоб дитина перестала плакати чи зробила, про що просять батьки. Таким чином, солодощі виступають в якості винагороди дитини.

У ході досліджень було встановлено, що 56% батьків вважають, що з віком у їхніх дітей пристрасть до солодкого пройде сама собою. Але при цьому один з п'яти батьків хвилюється, що їх малюк занадто пухкенький.

У той же час, доктор Вулфсон говорить, що якщо піти на поводу у дитини, піддатися на її провокації, то вона швидко зрозуміє, що така поведінка — шлях до маніпуляції батьками.

У результаті більшість дієтологів схвалюють поведінку батьків, які до трьох років не дають дітям солодкого, а потім обмежують — чим менше, тим краще. І це прояв щирої батьківської турботи про здоров'я своїх малюків. А ви теж так думаєте?