

## Такие полезные вредные перекусы



*Не прошло и часа после обеда, а ребенок уже мчится к холодильнику в поисках чего-нибудь съестного или без остановки тащит из вазочки конфеты и печенье... Знакомая картина? Мы расскажем, почему кусочничают наши дети, и надо ли их от этого отучать.*

Постоянные перекусы между основными приемами пищи вызваны объективными причинами. Желудки у детей меньше, чем у взрослых, поэтому за один присест они могут съесть немного. А энергии для игр, беготни и прочего ребячьего времяпрепровождения требуется гораздо больше.

Как правило, самый доступный перекус — что-нибудь сладкое. Потому что по какой-то странной традиции в большинстве семей печенье, конфеты и мармелад лежат на видном месте. Подмечено, что, вкусив лакомства, детвора начинает носиться без удержу. Диетологи в замешательстве... Они не могут пока найти причину такого поведения. Возможно, это всего лишь реакция на любимую конфету. Но остается вероятность того, что столь бурная реакция вызвана резким скачком сахара в крови.

Пока одни ученые спорят, является ли сахар причиной повышенной активности у детей, другие уже выявили несколько «подозреваемых» такого поведения детворы. Они считают, что чрезмерную активность провоцируют промышленные пищевые добавки, кофеин, которых более чем достаточно в магазинных лакомствах, а также продукты-аллергены, и в первую очередь молоко, пшеница, яйца. Что касается сахара, то он, наоборот, на многих оказывает успокаивающее действие. Проверенный способ: чтобы перевозбужденный ребенок все же вечером заснул, можно дать ему 2 — 3 штуки желейного мармелада — в качестве снотворного.

Несмотря на некоторые достоинства сладостей, у них есть множество неоспоримых недостатков. И в числе основных — прямой путь к кариесу. Конечно, сразу лишать детей любимого лакомства и прятать его «под замок» ни к чему. Просто нужно сделать так, чтобы в тот момент, когда ребенок захочет перекусить, ему под руку попадались только полезные продукты. Вызвать интерес ребенка к здоровой еде достаточно просто. Держите фрукты и овощи в доступном для детей месте — на нижней полке холодильника, на письменном столе в их комнате или на журнальном столике в гостиной. Предложите малышам перекусить галетами, хрустящими хлебцами, хлебными палочками, сухариками, запивая их соком, молоком или йогуртом. Только делайте это тоже по расписанию, например, за 2 часа до очередного приема пищи. И «червячка» заморили, и аппетит перед обедом или ужином не перебили!

**Советы родителям, как сделать перекусы полезными**

- Предлагайте на выбор схожие продукты. Не стоит спрашивать малыша, что он больше хочет — мороженое или сухарики. Естественно, он остановится на мороженом. А вот выбирая между ванильными сухариками и хлебными палочками, яблоком и морковкой, йогуртом и шоколадным молоком, он в любом случае поступит верно.
- Ограничивайте размер порции. Дошкольникам нужно давать перекусить из расчета 1 столовая ложка на каждый год возраста. Например, четырехлетнему малышу — 4 ложки йогурта. Порции школьников можно увеличить. Но не настолько, чтобы потом ребенок отказался от обеда вообще.
- Разнообразьте предложения. Если все время давать одни и те же продукты, они быстро приедаются малышам. Вот тогда они и начнут просить мороженое, конфеты и плюшки.
- Сделайте пищу привлекательной. Фигурки из овощей дети уплетают с большим аппетитом. Но если нет времени на творчество, достаточно просто порезать морковку соломкой. Пусть макает ее в сметану. И вкусно, и увлекательно. Кстати, запомните, что детям до 3 лет нельзя давать сырые овощи, воздушную кукурузу, орехи и сухофрукты, особенно изюм. Могут подавиться.
- Не сдавайтесь. Если ваше чадо категорично отказывается от нового для него продукта, не настаивайте. Однако попробуйте предложить его в другой раз — вместе со знакомой едой. И никогда не наказывайте малыша, если он отказался что-то съесть.
- Будьте примером. Дети любят подражать взрослым практически во всем. Поэтому обращайте особое внимание на то, чем перекусываете сами. Отдавая предпочтение полезной еде, вы подаете хороший пример своему ребенку.

*Анна Зева*