***Вредный сахар или как уберечь детей от сахара***

*Все мы мечтаем, чтобы наши дети не любили сладкое, с удовольствием уплетали овощи и фрукты, отказывались от тортов и принимали с интересом новые полезные продукты. Как этого достичь? В первую очередь отказаться от сахара в питании ребенка – и не важно, сколько ему сейчас месяцев или лет.*

Это сейчас действительно глобальная проблема в мире, и даже Всемирная организация здравоохранения рекомендует **снижать количество добавленного сахара в питании до 5% от всего рациона.** Первое, что нужно ограничить в детском питании и от чего защитить детей, — это избыток добавленного сахара.

Добавленный сахар — это тот сахар, который мы искусственно добавляем в каши, выпечку, кондитерские изделия, напитки, детское питание. Этот сахар сейчас везде, начиная с детских каш и заканчивая овощными соусами и йогуртами.

Увы, на многих продуктах есть маркировка "без сахара", однако в их составе содержится фруктоза, тоже добавленная, и она еще слаще и вреднее, чем глюкоза. Это сразу стимулирует не те вкусовые рецепторы, и ребенок потом отказывается есть обычные натуральные продукты.

Поэтому не покупайте каши с ароматизаторами, фруктовыми и другими вкусами и с сахаром в составе. Даже для самых маленьких, с 6 месяцев, продают каши с ванилином, с фруктозой. Выбирайте каши с чистым составом - даже для малышей есть однокомпонентные растворимые каши.

До какого возраста не давать ребенку сладкого

Чем же вреден сахар? В рамках детского здоровья избыток сахара — это проблемы с весом, иммунитетом, дефицитом внимания, способностью к обучению и интеллектуальным развитием. Это огромная проблема с пищевым поведением, когда ребенок просто не хочет воспринимать полезные продукты.

Сахар сейчас — это целая индустрия продаж. Хочешь, чтобы твой продукт быстро и много покупали, — добавь сахара, да побольше. Кондитерские изделия сегодня содержат даже несколько видов сахара: глюкоза, фруктоза, инвертный сироп, патока, декстроза, мальтоза, изомальт и другие… Поэтому **в одной банке йогурта может быть 7 ложек сахара, в фитнес-батончике "без сахара" — 4 ложки,**а в стакане сока сахара больше, чем в стакане газировки.

Такой сахар создает максимальную "точку блаженства" в детском головном мозге, а до 7–12 лет, пока не все центры мозга окончательно сформированы, у ребенка даже нет шанса отказаться, так как не созрели еще лобные доли, которые отвечают за контроль и осознанность.

Ребенок видит яркую упаковку, эмоции взрослых или рекламу. Он пока не может все это анализировать, ведь у него нет опыта (до определенного возраста даже долговременной памяти нет), и пробует кондитерское изделие. И съедая такой суперсладкий продукт, подсаживается "на иглу" сахарной индустрии. Все на это и рассчитано.

Наша задача — **оберегать детей от этой опасности до 9–12 лет.** В этом возрасте ребенок со здоровым пищевым поведением, который любит и ест сотни полезных продуктов, для которого наличие конфетки не показатель хорошего настроения, уже сможет сознательно отказаться от сладкого, сделать самостоятельный выбор.