**Консультация для родителей**

**«Безобидные сладости».**

Уважаемые родители!

Сладкое с незапамятных времен неизменно служило синонимом приятного и во многом недоступного. Уже с самого рождения детей мы начинаем приучать их к неумеренной сладкой жизни: даем грудничкам сильно подслащенные молочные смеси, особенно в тех случаях, когда они остаются без материнского молока. Потом удивляемся, почему малыши выплевывают овощные и фруктовые соки.

Между тем вкусовые ощущения и привычки у человека зарождаются именно в раннем возрасте. От того, насколько он привыкнет к той или иной пище, будет в дальнейшем зависеть характер его питания. Не надо быть большим провидцем, чтобы сказать, что сегодняшние дети, став взрослыми, в большинстве своем будут любить сладкое.

А не хотелось бы! Надо, чтобы они любили все в меру, ибо известно, что неумеренность в образе жизни, а в питании особенно, никогда к хорошему не приводит. В полной мере это относится и к употреблению сахара. А пока подавляющее большинство детей получают конфеты, шоколад, варенье почти каждый день. Даже гуляя по улице, находясь в общественном транспорте, театре, кино, ребенок сосет леденцы, грызет печенье, ест мороженое. Детей с яблоком или морковью в руках практически не встретишь. Таким образом, вместо положенных 60 г в день многие из ребят-дошкольников в общей сложности получают сахара в 2 раза больше.

Немаловажно также и то, что в 6-7 лет у ребенка уже можно активно воспитывать сознательное отношение к употреблению сладостей. Однако и при таких условиях необходимо, чтобы употребление сладостей ни в коем случае не превращалось в систему, как это бывает сейчас во многих семьях. Но, пожалуй, еще более жесткого контроля требуют дети с различными проявлениями аллергического диатеза, ибо они отличаются в большинстве своем особо повышенной чувствительностью ко всяким сладким вещам. Иной раз стоит такому ребенку съесть всего одну дольку шоколада, как тотчас же все его тело покрывается зудящей сыпью типа крапивницы. Но об этом отдельный разговор.

Современный ритм жизни человека с большими нервными нагрузками и с постоянно уменьшающейся физической активностью требует качественно иного питания. Теперь для многих людей отпала необходимость в большом количестве энергетического материала. Как считают ученые, наша пища должна быть не только разнообразной, но строго сбалансированной в отношении белков, жиров и углеводов. И она обязательно должна включать большое количество витаминов, минеральных солей и микроэлементов. Все эти требования в полной мере относятся и к питанию дошкольников.

Между тем сладости практически лишены всего этого. Их основа - сахар, который является носителем «пустых» калорий и никакой иной ценности, кроме энергетической, не имеет. Не содержит сахар ни витаминов, ни микроэлементов, ни солей. Они в процессе переработки сахарной свеклы уничтожаются. Чем чище, белее сахар, тем он менее полезен. Потребление большого количества сахара и кондитерских изделий в известной степени оправданно лишь при напряженной физической работе, а также при усиленных занятиях спортом. Однако, как известно, это в основном удел взрослых. Для детей же избыток сахара - это всегда лишние калории, которые повышают риск развития нарушения жирового и углеводного обмена.

Систематическое потребление детьми сладостей в больших количествах нередко служит одной из причин развития такого весьма грозного заболевания, как сахарный диабет. По данным Всемирной организации здравоохранения, число больных сахарным диабетом среди детей и взрослых постоянно растет.

Однако это еще далеко не все. Избыточное потребление сахара чревато для практически здоровых детей и взрослых развитием еще одного чрезвычайно неприятного состояния. Речь идет о так называемой функциональной гипогликемии (снижение уровня сахара в крови). Что же происходит с практически здоровым человеком? У него поджелудочная железа выделяет вполне достаточное количество инсулина, чтобы все время поддерживать сахар в крови на нормальном уровне. Но это при условии, что человек не злоупотребляет сладостями. Когда же он систематически потребляет много сладкого, то его поджелудочная железа вынуждена реагировать на это повышенной секрецией инсулина. А это далеко не безразлично для организма.

Гипогликемия может повторяться часто и длиться годами, нередко проторяя путь диабету. Диабет и гипогликемия зависят от состояния секреторной функции поджелудочной железы. По существу, это два аспекта одной и той же болезни.

Гипогликемию считают фоном, на котором развиваются наркомания, алкоголизм, пристрастие к курению табака, возникают асоциальные явления. По некоторым данным, гипогликемия может усугублять течение или затруднять лечение многих серьезных болезней, среди которых язва желудка, эпилепсия, подагра, псориаз, рассеянный склероз.

Специалисты считают, что снижение уровня сахара в крови ведет к кислородному голоданию, к которому особо чувствительны клетки головного мозга. Этим и объясняется вся нервно-психическая симптоматика гипогликемии. Одновременно снижение уровня сахара в крови может влиять на продукцию гормона роста и адреналина.

Гипогликемия для детей представляет гораздо большую опасность, чем для взрослых. У взрослых нервно-психические расстройства, возникшие на почве неправильного питания, можно вылечить без каких-либо последствий для организма. У детей запущенные случаи гипогликемии могут вызывать задержку умственного развития и серьезные нарушения мозговых функций. Чаще всего это проявляется состоянием гиперактивности. Дети становятся невротичными, в ряде случаев возникают психопатические явления. Они подвержены беспокойству и неуемности, все время стремятся куда-то бежать, агрессивны в слепом побуждении к разрушению. Они отрицают все, противодействуют всему, отказываются от всего.

Лучшим средством профилактики и лечения такого состояния у детей, как и гипогликемии у взрослых, является диета. Диета должна быть высокобелковой, малоуглеводистой (абсолютное отсутствие рафинированных углеводов - рафинированного сахара, белой муки) и высоковитаминной. Необходим полный отказ от сладостей. Для профилактики и лечения гипогликемии рекомендуется потреблять возможно больше природных продуктов, особенно овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы.

**Проблема детского ожирения**

Далеко не все пухлые младенцы впоследствии превращаются в полных детей, и не все упитанные дети вырастают в страдающих от ожирения взрослых. Тем не менее, с возрастом полнота усиливается как у мужчин, так и у женщин, и существует немалая вероятность того, что ожирение, появившееся еще в раннем детстве, будет сопровождать вас до гробовой доски.

Полнота и ожирение вызывают у ребенка множество проблем. Помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является основной причиной детской гипертонии, связано с диабетом II степени (diabetes mellitus), увеличивает риск развития коронарной болезни сердца, способствует увеличению давления на суставы, несущие весовую нагрузку, понижает самооценку и влияет на взаимоотношения с ровесниками. По мнению некоторых экспертов, наиболее серьезными последствиями ожирения являются именно социальные и психологические проблемы.

**Причины детского ожирения.**

Как и ожирение у взрослых, ожирение у детей вызвано целой совокупностью причин, однако самая главная из них - несоответствие, энергии вырабатываемой (калории, полученные из еды) и растрачиваемой (калории, сожженные в процессе основного обмена веществ и физической активности) организмом. Детское ожирение чаще всего развивается в результате сложного взаимодействия диетических, психологических, наследственных и физиологических факторов.

**Семья.**

Ожирению наиболее подвержены дети, родители которых также страдают излишним весом. Это явление можно объяснить наследственностью или моделированием родительского пищевого поведения, что опосредованно влияет на энергетический баланс ребенка. Половина родителей школьников начальных классов никогда не занималась спортом и избегает физических нагрузок.

**Лечение детского ожирения.**

Целью программ лечения ожирения детей и подростков редко является потеря веса. Они скорее ориентированы на замедление или остановку прибавления в весе, что должно позволить ребенку со временем достичь нормального веса.

Раннее и правильное вмешательство особенно важно. Существуют убедительные доказательства, что пищевое и физическое поведение подростков и детей легче поддается коррекции, чем поведение взрослых. Вот три формы вмешательства.

**Физическая активность.**

Соблюдение формальной программы тренировок или увеличение физической активности позволяет сжечь лишние калории, увеличить расход энергии и поддерживать приобретенную форму. Большинство исследований детского ожирения показали, что тренировки не приносят ощутимого результата, если не сочетаются с другой формой вмешательства, например, диетологическим воспитанием или изменением поведенческих стереотипов. Тем не менее, фитнес приносит дополнительную пользу для здоровья. Даже если телесный жир и вес тела ребенка не изменяются после 50 минут аэробных упражнений трижды в неделю, подобные тренировки улучшают липидные профили крови и кровяное давление.

**Питание и диета.**

Детям не рекомендуют голодать или чрезмерно ограничивать потребление калорий. Такая стратегия лечения не только может вызвать стресс, но и негативно повлиять на рост ребенка и его восприятие «нормального» питания. Сбалансированные диеты с умеренным ограничением потребления калорий, особенно уменьшенным уровнем жира, успешно применяются для лечения детского ожирения. Также не следует пренебрегать диетологическим воспитанием. Диета в сочетании с фитнесом - эффективная стратегия лечения детского ожирения.

**Модификации поведения.**

Многие стратегии поведения, которые используются для лечения ожирения у взрослых, успешно применяются и для лечения детей и подростков: самоконтроль и ведение диетологического дневника, замедление скорости поглощения еды, ограничение времени и места потребления пищи, введение наград и поощрительных призов за достигнутые результаты. Особенно эффективны стратегии поведения с участием родителей ребенка.

**Предотвращение детского ожирения.**

Ожирение легче предотвратить, чем лечить. Предотвращение ожирения во многом зависит от воспитания родителей. Мама должна кормить малыша грудью, уметь определить, когда ребенок насытился, а также не спешить с введением в рацион малыша твердой пищи. Когда ребенок подрастет, родители должны обеспечивать правильное питание, выбирать низкокалорийные продукты, стараться избегать вредного фаст-фуда, развивать навыки физической активности, а также регулировать просмотр телепрограмм. Если профилактические меры окажутся неэффективными или не смогут полностью побороть влияние наследственности, приоритетом воспитания должно стать развитие у ребенка самоуважения и уверенности в себе.