# **Вредные сладости.**



**Чем опасно для ребенка чрезмерное потребление
сладостей?**

Сладости снижают аппетит и активность пищеварительной системы. После конфеты ребенок вряд ли будет есть суп. А когда аппетит испорчен и ребенок плохо ест, он недополучает необходимые ему вещества: белки, жирные кислоты, микроэлементы, витамины, а это неблагоприятно сказывается на его развитии и здоровье.

Маленького сладкоежку подстерегает угроза кариеса. Одна из основных причин кариеса молочных зубов и первых постоянных – чрезмерное употребление углеводов. Доказано, что у детей, потребляющих около 30 граммов сахара в день, частота возникновения кариеса заметно ниже, чем у их сверстников, превышающих эту норму. Самыми опасными сладостями для детских зубов являются леденцы и ириски.

Безудержное поедание сладостей расшатывает регуляторный механизм обмена веществ. Кроме того, чрезмерное количество углеводов
способствует усилению секреции желудочного сока, особенно у детей с нарушениями вегетативной системы. У них сладкое может вызвать изжогу, боль в желудке.

У сластен велик риск избыточного веса и ожирения. У полных детей возникают функциональные изменения центральной нервной системы, эндокринных желез, снижается иммунитет, повышается риск развития сахарного диабета и сердечно – сосудистых заболеваний. Следует учитывать и психологические последствия ожирения: оно часто снижает самооценку ребенка, приводит к депрессии.

***Ответственность за формирование правильных пищевых привычек у детей лежит, прежде всего, на родителях, поскольку традиции питания в семье являются образцом для ребенка.
Если не только ребенок, но и папа с мамой утром едят кашу, а на десерт подаются фрукты, а не конфеты и пирожные, велика вероятность того, что, став взрослым, этот ребенок будет отдавать предпочтение здоровой и полезной пище.***