

# КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ГАЗИРОВКИ?



Для начала необходимо понять, почему нужно отучать детей от газировки. Во-первых, в этом напитке огромное количество сахара, который легко может довести ваше чадо до ожирения и дальнейших проблем со здоровьем.

Ведь детство – не только возраст формирования личности, но и, в первую очередь, формирования организма. Учитывая тот факт, что газированный напиток не способен полностью утолить жажду, а, напротив, усилить ее, порция выпитого лимонада увеличится, а это может привести к серьезным последствиям. Так, люди, употребляющие подобный напиток пару раз в неделю, вдвое увеличивают риск развития рака поджелудочной железы. Ожирение, которое может не сразу проявиться у вашего ребенка, а с возрастом, может стать причиной возникновения диабета и проблем с сердечно-сосудистой системой.

Кроме того, ученые отмечают, что газировка содержит бензоат натрия, способный деактивировать ДНК, что грозит развитием цирроза печени и болезни Паркинсона.

Итак, теперь на конкретных примерах болезней и опасностей вам понятно, почему газированные напитки вредны. А так как ваш ребенок тоже думающий и вполне способный анализировать человек, постарайтесь (конечно, на детском языке) спокойно объяснить ему, что пить газировку вредно. Например, рассказать, что ты станешь толстым и не сможешь много бегать и играть, у тебя сильно заболит животик, сердечку станет тяжело работать и так далее. Безусловно, такой разговор будет длиться долго, много раз придется повторять одно и то же, отвечать на очевидные вопросы.

Самое главное – убедиться, что ребенок действительно понял суть вашей беседы и причину запрета. Кстати, необходимо добиться того, что ребенок не воспринимал это как запрет, а скорее как заботу, и после уже сам сознательно смог отказаться от газировки. Ведь, если вы будете просто запрещать ее, ничего хорошего не выйдет.

Но самым правильным решением будет вообще не приносить газировку в дом, то есть самому перейти на здоровую пищу. Ведь, согласитесь, намного сложнее объяснить, что этот продукт вреден, когда вы сами часто употребляете его. Вместо газировки лучше выпить свежевыжатого сока или просто поесть фруктов, а жажду утолять только водой. Поговорите с родственниками и близкими, чтобы хотя бы при ребенке они старались не употреблять газированные напитки.

А если ребенок очень хочет сладкий напиток, сделайте вместе сок, молочный коктейль, компот или чай, нарезав туда дольки яблока. Сделайте процесс создания веселым и приятным, чтобы ребенок пил компот как результат полезной игры.

Ну, а чтобы контрастом показать вред, можно провести эффектный эксперимент, возьмите двухлитровую бутылку газировки и насыпьте туда примерно пять ментоловых конфет, думаю, каждый взрослый знает результат такой смеси – все начнет вздуваться и шипеть.

Это станет отличным подтверждением ваших слов о том, что данный продукт не является полезным, и что такое может произойти и в его животике, если он будет запивать еду лимонадом. Много других подобных экспериментов можно просто найти в интернете и показать видео своему чаду.

В общем, помочь ребенку осознать вред газировки, чем, собственно, отучите его от употребления этого напитка.