

# Dieťa bez sladkostí ?



Prežijú deti bez sladkostí? Deti sladké milujú a cukor je dôležitý. Nie je však cukor ako cukor. Ten, ktorý sa v obrovských dávkach v sladkostiach dostáva z obchodov k našim deťom, je jednoznačne škodlivý a vytvorí zvyk dieťaťa už od útleho veku konzumovať denne komerčné sladkosti, je dosť zlý scenár pre jeho život.

Deti získavajú energiu z prirodzenej vyváženej stravy pripravenej z kvalitných surovín. Kredit zdravia vytvárame u detí od narodenia zdravými návykmi, ktoré im vstúpujeme od ich narodenia. Zodpovední rodičia vedia, že to, či ich dieťa bude zdravé aj v dospelosti, vedia vo veľkej miere ovplyvniť už počas jeho detstva a to práve tým, akému životnému štýlu ho priučajú. Čo sa od nás deti naučia, budú používať celý život.

Dôležité je tiež vedieť, že téma sladkostí súvisí so schopnosťou človeka ovládať sa, rešpektovaním pravidiel, hraníc a schopnosťou čakať. Sebaovládanie je schopnosť vedieť organizovať seba samých tak, aby sme dosiahli nami vytýčené ciele. A tu je opäť dobre, aby sme to učili deti od malička. Ak naučíme deti ovládať sa, možno budú chvíľu smutné (však áno, nedostali sladkosť a okamžité uspokojenie je len krátkodobé), ale sebaovládanie prináša dlhodobé výhody vo všetkých oblastiach života. Aj prostredníctvom sladkostí tak môžeme deti podporovať v trpezlivosti a sebaovládaní.

Samozrejme určitým sociálnym situáciám sa dieťa nevyhne (oslavy, návštevy a pod.), tam rodičia nemajú až takú mieru kontroly, ani nie je cieľom nejaká ortodoxnosť. Raz za čas si dať na oslave kúsok torty, alebo koláča je úplne v poriadku. Dôležité je, aby dieťa vnímalo, že sladkosť je niečo, čo nemusí mať každý deň.

## Život dieťaťa bez sladkostí – ako to dokázať:

1

**Ísť príkladom** v duchu: „v našej domácnosti sa cukor vyskytuje podľa možnosti v čo najprirodzenejšej podobe“. Teda v ovocí, v zelenine, orechoch.... Ak budeme hovoriť, nejedz sladké a dieťa nás vidí jesť sladkosti, nemá to žiadny efekt. Dôležitý je tu tak ako vo všetkom – vzor rodiča. A v konečnom dôsledku, bude to plus aj pre rodiča.

2

**Poukázať na zdravotné benefity:** zdravé telo, zdravé zuby, primeraná hmotnosť, dobrý spánok, vyvážená psychika a schopnosť popasovať sa s frustrujúcimi okolnosťami. Čo Viac môžeme deťom dať?

3

**Viesť deti k skutočným hodnotám.** Sladkosť je len cukor v peknom obale. Čo takto zahrať sa s nimi, venovať sa im, byť s nimi naozaj tu a teraz? Toto ocenia všetky deti.

4

**Prijatie a láska.** Je to jediná vec po ktorej deti naozaj túžia. Keď túto potrebu majú naplnenú, sladkosti k životu nepotrebujú.