Как отучить ребёнка от газировки?

Сладкие газированные лимонады ярких цветов — всегда желанное лакомство для ребёнка. Очарованные внешним видом напитка и его выразительным вкусом, дети снова и снова требуют купить им очередную бутылку, а родители хватаются за голову: как объяснить, что газировка не просто вредна, но даже опасна для здоровья?

**Будьте примером**

Ребёнок никогда не поверит нам, если свои слова мы не будем подкреплять действиями. Запретили ему, но себе время от времени позволяете бутылочку вредного напитка? Сколько бы Вы ни говорили, что «взрослым можно», ребёнок не поверит, и все приведенные Вами аргументы разобьются вдребезги, потому что родители и семья — главный авторитет и пример для подражания в сознании маленького ребёнка. А вот если он каждое утро будет видеть, как члены его семьи начинают день со стакана чистой воды, привычка поддерживать водный баланс выработается быстрее.

**Не накладывайте запрет**

Как известно, запретный плод сладок, и чем настойчивее мы будем убеждать ребёнка не пить газировку, чем более строгие наказания будем применять, тем больше соблазна у него будет купить её при первом удобном случае. Попробуйте договориться с малышом, что ему разрешено изредка употреблять такие напитки. Например, Вы можете сказать, что доверяете ему и понимаете, что он уже взрослый и сам осознаёт вред чрезмерного употребления газировки. Такой аргумент в большинстве случаев срабатывает безотказно, поскольку позволяет ребёнку чувствовать себя более взрослым и самостоятельным.

**Расскажите о последствиях**

Конечно, вероятность того, что малыш осознает вред газировки для организма и перестанет требовать её, невелика. И всё-таки начать можно именно с этого. Ребёнок боится стоматолога? Расскажите, что из-за большого количества сахара, который содержится в лимонаде, возрастает риск развития кариеса. Беспокоится о фигуре? Объясните, что хоть газировка и жидкость, чрезмерное её употребление может привести к увеличению веса.

**Предложите альтернативу**

Если мы хотим чего-то лишить ребёнка, то должны быть готовы дать ему что-то взамен. Маловероятно, что Вы убедите его сразу же заменить газированный лимонад на простую воду. Так что для начала предложите ему вместо газировки свежевыжатые соки и фреши. Они ничем не уступают магазинным напиткам по своим вкусовым свойствам, зато в их пользе сомневаться не приходится. Если же обязательным требованием ребёнка остаются шипучие пузырьки, попробуйте купить сифон и готовить газировку в домашних условиях. По крайней мере, так Вы будете уверены, что в составе напитка нет никаких вредных химических компонентов.

**Продемонстрируйте наглядно**

Широкое распространение получил видеоролик, демонстрирующий опыт с газировкой и мятными конфетами. В двухлитровую бутылку бросают несколько конфет, после чего из неё начинает бить двухметровый фонтан! Объясните ребёнку, что то же самое происходит в его организме, когда он пьёт газированные напитки, заедая их не менее вредными конфетами с ментолом. С газировкой было проведено уже множество похожих экспериментов. Для демонстрации их негативного воздействия покажите ребёнку следующие видеоролики:

* [Что будет если вскипятить газировку?](https://www.youtube.com/watch?v=KAIeLvvJQeE)
* [Выживут ли цветы в газировке?](https://www.youtube.com/watch?v=PIgg6IPO7uw)