

## Вредные продукты для детей дошкольного возраста

Здоровье ребенка – наверное, самое ценное, что может быть в жизни мамы. Когда ребенок здоров и весел – мама тоже счастлива! Но в деле укрепления здоровья детей не стоит забывать и о вечной истине: «Ты - то, что ты ешь»

Организм маленького ребёнка, как известно любому здравомыслящему человеку, сильно отличается от организма взрослого человека хотя бы тем, что организм маленького человека весь дошкольный период находится на стадии формирования. И главная задача родителей состоит в том, чтобы помочь своему чаду вырасти сильным, крепким и здоровым. А это задача, в том числе, состоит и в организации правильного питания.

К сожалению, жизнь не идеальна, и мы каждый день сталкиваемся с тем, что родители очень часто, чтобы удовлетворить желания своего чада, покупают продукты, которые по набору веществ являются, мягко говоря, не совсем полезными. Так давайте же посмотрим, какие продукты крайне нежелательны или вредны для детей дошкольного возраста.

### Вредные продукты для детей

- В первую очередь, тут следует упомянуть продукты питания, которые содержат огромное количество соли и ароматизаторов: чипсы, сухарики, солёный арахис и газировка, так как они способствуют развитию раковых клеток, а также развитию риска инфаркта и инсульта.
- Фастфуд. Ребенок вообще не должен знать этого слова. Шаурма, беляши, картошка фри, бургеры и т.д. – отнюдь не детская еда. Потому как все это жариться в обильном количестве масла, которое не меняется иногда по несколько дней, фастфуд становится не просто вредной, а опасной едой для ребенка. Самым легким последствием употребления таких “изысков” может стать пищевое отравление или расстройство желудка, а вот в будущем – эта “диета” грозит ожирением, слабоумием, нарушением обмена веществ, болезнями почек и сосудов.
- Копчености и колбасы. В нынешней продукции этого ряда больше трансгенной сои, чем мяса, плюс бензопирен и фенольные соединения, а это все те же канцерогены. Так что если хочешь порадовать кроху деликатесом – приготовь его сама, сделать полноценный мясной фарш под силу каждому.
- Продукты с глутаматом натрия (E621). Эта добавка способна значительно менять вкусовое восприятие, вызывать головные боли, вялость, сосудистые спазмы и нарушения обмена веществ. Читай состав всего, что покупаешь для ребенка и не выбирай товары питания с пометкой E621.

- Маргарин. Сплошной генномодифицированный жир. Для малыша он опасен не только в чистом виде, но и как составляющая гастрономических изысков (пирожные, тортики, слоеное тесто, кремы). Кроме ожирения и нарушений липидного обмена, можно спровоцировать развитие диабета, а при огромных дозах – даже гормональный дисбаланс и бесплодие.
- Кофе и энергетики. Если взрослый организм еще сможет справиться с такими напитками, то детский – однозначно нет. Нервное истощение, бессонница, приступы беспричинного страха, аллергические сыпи и болезни почек – вот что может получить твой малыш, регулярно их употребляя.
- Жевательные резинки и желейные конфеты. Источник многочисленных вредных красителей, загустителей, стабилизаторов, консервантов и прочей химии. Как минимум, прямой путь к ожирению, кариесу и частым несварениям желудка.
- Шоколадные батончики. Ты думаешь, их делают из орехов, кокосовой стружки, нуги и карамели? На деле – это высококалорийная бомба с массой генномодифицированных продуктов и химических добавок.
- Майонез и кетчуп. Также не самая полезная пища для детского организма. Если уж малыш не представляет своего рациона без этих соусов, лучше делать их самостоятельно из натуральных продуктов.

Список вредных продуктов питания можно продолжать ещё долго. Родителям следует лучше рассматривать этикетки продуктов питания, покупаемых детям. Очень часто на них можно увидеть такую загадочную и неизвестную букву Е с цифрами. Радует то, что большинство пищевых добавок все же безвредны для человеческого организма, но как говорят: “Незаряженное ружье и то раз в год стреляет”. Для одних Е-добавки вообще не представляют особой угрозы, а для других они не просто вредны, но и очень опасны.

#### **Расшифровываем коды пищевых добавок**

- **E100-E182** Красители, применяемые для окраски пищевых продуктов
- **E200-E299** Консерванты (удлиняют срок хранения продуктов)
- **E300-E399** Антиокислители (предохраняют продукты от порчи, чем-то схожи с консервантами)
- **E400-E499** Стабилизаторы. Позволяют длительно сохранять консистенцию продукта (мармелад, пастила, йогурт и т.д.)
- **E500-E599** Эмульгаторы, которые поддерживают определенную структуру продуктов
- **E600-E699** Усилители вкуса и аромата продуктов

#### **Пять добавок, запрещенных в РФ**

- **E121** Краситель цитрусовый красный
- **E123** Краситель амарант
- **E240** Консервант формальдегид
- **E924a, E9246** Улучшители муки, хлеб

**Не рекомендуется употреблять продукты питания, содержащие следующие добавки:**

**E131, E141, E215-E218, E230-E232, E239** Вообще не рекомендуется людям, страдающим аллергией

**E121, E123, E216, E217, E924** Может вызывать желудочно-кишечные расстройства

**Вредные добавки**

E103, E105 E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153, E171-173, E210-211, E213-217, E240, E221-226, E230-232, E239, E311-313, E407, E447, E450, E461-466.

Диетологи бьют тревогу: на сегодняшний день растет число детей с приобретенным сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, аллергией. Экземы, ОРВИ, тонзиллиты — тоже возникают из-за вредного детского питания.

Лучше всего заменить вредное детское питание на здоровую пищу. Вместо сухого завтрака с ароматизаторами предложить ребенку творог с изюмом или курагой или же детский йогурт или просто бутерброд с сыром – никаких красителей, загустителей, усилителей вкуса и ГМО в детском питании. Такой завтрак будет намного полезнее, чем сухой, который не относится к разряду здоровой еды.

Большинство родителей желают своим детям добра, и, мы надеемся, что ради блага своих собственных детей вы будете их кормить полезной пищей, которая поможет им оставаться сильными, и, что самое главное, здоровыми.

Пусть в стране проблем и много,  
Но с питаньем нет беды –  
Завтрак, полдник, ужин – строго  
Мамы наши у плиты.

Только лучшие продукты и полезная еда:

Кушай их ты с аппетитом и здоровым будь всегда!  
Хоровод из витаминов, фруктов, мяса, овощей,  
Чтоб с красивой быть фигурой, и улыбкой до ушей.