

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вредные продукты: какие болезни мы приготовили для своих детей?

Не секрет, что большинство современных болезней вызвано неправильным питанием. К сожалению, вредные продукты - частые гости в рационе наших детей. И это вызывает тревогу - ведь **основы для будущих болезней ребенка закладываются в раннем возрасте, вместе с нездоровыми привычками питания.** Каких вредных продуктов следует избегать в питании ребенка 3 лет?

Чупа-чупс и жевательные конфеты. В первую очередь эти «долгие» конфеты наносят непоправимый вред детским зубам. Но и для других органов эта смесь сахара и химических добавок не несет ничего хорошего.

Детям 3 лет не желательно употреблять в пищу острые и жирные соусы (в том числе кетчуп и майонез).

Фаст-фуд и кола - праздник желудка?



О вреде фаст-фуда для детского организма говорится очень много, но многие родители не воспринимают предостережения врачей и ученых всерьез. Тем более что производители не скупятся на яркую и продуманную рекламу. Чтобы устроить ребенку праздник родители отправляются с ним в Макдоналдс, и даже не догадываются, что идея организовать праздник, накормив ребенка фаст-фудом, родилась не в их голове. Производители фаст-фуда тратят огромные деньги, чтобы внушить эту замечательную мысль родителям. Но эти деньги окупаются сторицей – не столько сейчас, сколько позже, когда употребление фаст-фуда окажется тесно связано в детской голове с ощущением праздника. И подросший ребенок будет стремиться сюда за радостными ощущениями вновь и вновь.

Только платить за этот праздник он будет не только деньгами, но и здоровьем.

Ведь употребление хот-догов, гамбургеров, чипсов, картофеля фри и прочих вредных продуктов, содержащих огромное количество жиров, специй и химических добавок, ведет не только к ожирению и нарушению обмена веществ, но и к болезням желудка и кишечника (гастриты, холециститы, колиты), заболеваниям печени и сердечно-сосудистой системы.

Если о вреде фаст-фуда знают почти все, то об опасности **сладких газированных напитков** многие родители даже не догадываются. Сладкие шипучки содержат большое количество красителей, подкислителей, консервантов и других вредных веществ. Колы, фанты и всевозможные лимонады очень калорийны, благодаря большому содержанию сахара или его заменителей, поэтому они в значительной степени виноваты в развитии детского ожирения и даже диабета. К тому же некоторые ученые считают, что сахарозаменители вызывают гиперактивность у детей и отрицательно влияют на их умственное развитие. Стоматологи тоже говорят об опасности сладких газировок - они разрушают эмаль зубов и способствуют развитию кариеса - и виноват в этом не только сахар, но и кислоты, которые содержатся в этих напитках.

А исследования британского ученого Питера Пайпера говорят о том, что бензонат натрия, который используется в большинстве газировок, наносит вред ДНК и со временем способствует развитию таких болезней как цирроз печени и болезнь Паркинсона.

Наиболее вредно для детского здоровья сочетание фаст-фуда и холодной колы. Из-за низкой температуры жир застывает и желудок не может переварить и без того тяжелую пищу.

Колбасы и сосиски. К сожалению, доля мяса в составе колбасных изделий ничтожна, зато там много жира и модифицированной сои. А своим цветом, вкусом и запахом колбасы обязаны исключительно химическим добавкам. Увы, колбасы и сосиски входят в список самых вредных для здоровья продуктов питания.

Формируйте у ребенка культуру еды!



Все перечисленные в данной статье продукты не желательны в любом возрасте, но в раннем детстве они особенно вредны. Конечно, нет ничего страшного, если ребенок раз в полгода поест чипсов. Но самое важное, что должен помнить родитель, обещая ребенку чупа-чупс или чипсы за хорошее поведение – что именно сейчас у ребенка формируется культура еды. В 15 лет родители не смогут контролировать, что, как и где ест подросток.

Но повлиять на выбор подростка в будущем можно сейчас – заложив у него навык правильного питания и здорового образа жизни.

Это не значит, что нужно делать культ из здоровой пищи, лишая малыша любых сладостей. Фанатизм не приведет ни к чему хорошему, но все же постарайтесь привить ребенку привычку питаться правильно. Помогите ему вырасти здоровым! .