

Вредные продукты



В беседах с детьми, мы выявляем, что дети кушают по утрам, к сожалению, выявляется, что многие **родители прибегают к вредной еде**, такой как сосиски, газированные напитки, дети вместе с папой и мамой кушают картошку фри и чипсы, а по вечерам их часто ждут награды в виде сладостей.

Очень интересной мне показалась статья диетолога и доктора медицинских наук Марият Мухиной, о том, что лучше не есть их ребенку, как отучить от вкусных, но **вредных продуктов с консервантами**, улучшителями и подсластителями и можно ли привить им любовь к правильному **питанию**.

Что детям есть нельзя:

Ежедневные чипсы легко добавляют ребенку 3-4 килограмма веса за год. Но проблема далеко не только в жировой массе. Состав добавок, которые используют в приготовлении картофельных или кукурузных чипсов, приводит к сбою в обмене веществ (*некоторые из них еще и являются канцерогенами*). А это, в свою очередь, плохо влияет на развитие внутренних органов.

Несмотря на обилие сахара и внушительный список «химии» на этикетке, **родители** часто продолжают покупать детям газированные напитки. Ожирение — самое безобидное, к чему приводит регулярное употребление газировки. Последствия ужасают: от заболеваний органов пищеварения до диабета и

даже рака. При этом практической пользы от этих напитков никакой: жажду они не утоляют, через полчаса снова хочется пить.

Сосиски и колбасы современные дети любят больше, чем овощи и фрукты. Но дети тут, в общем-то, не виноваты. Это еда быстрого приготовления, взрослые сами ее покупают, чтобы не стоять у плиты. Получается экономия времени в обмен на **здоровье ребенка**. В обычных сосисках зачастую есть крахмал, эмульсии, вкусоароматические добавки, нитритно-посолочная смесь и много других веществ, отрицательно влияющих на формирование детского организма. Роскачество напоминает, что, если вы хотите накормить ребенка сосисками, обращайтесь внимание на продукцию со Знаком качества. Например, согласно стандарту Российской системы качества, сосиски «Молочные», претендующие на Знак качества, не должны содержать крахмал, **консерванты (бензойную и сорбиновую кислоты)** и **красители**: E102, E110, E124, E131, E132.

Шоколадные батончики с «*нугой, карамелью и кокосовой стружкой*». К сожалению, состав у них заметно отличается от рекламного в пользу обилия «*химии*» и жира. Да и голод они утоляют ненадолго, наестся ими не получится.

Магазинные соусы и майонезы: тут проблема в обилии вкусоароматических добавок, в большом количестве жира, и, что самое неприятное, в уксусе. При хранении в пластиковой упаковке он провоцирует выделение опасных канцерогенов из тары в соус. При постоянном употреблении канцерогены накапливаются в детском организме, приводя к различным заболеваниям.

Крабовые палочки не так безобидны, как мы привыкли думать. Они делаются из дешевых сортов рыбы, к сожалению, не всегда хорошего качества. В них довольно много крахмала, как показало исследование. При этом для товарного вида и запаха в крабовые палочки добавляют ароматизаторы и красители.

Желейный мармелад, яркие леденцы на палочке, «*резиновый*» зефир, и другие сладости с сахаром состоят из загустителей, подсластителей, ароматизаторов, наполнителей, стабилизаторов и эмульгаторов. Ни в коем случае нельзя предлагать детям сладости в качестве поощрения за съеденный обед, иначе его они будут воспринимать как ненавистное занятие.

Как приучить ребенка есть полезную пищу?

В первую очередь — своим примером. Если в доме не едят **вредную еду**, то ребенок будет ежедневно хотеть то, к чему привык с раннего возраста. Ученые говорят, что даже во время беременности и грудного вскармливания пристрастия будущей матери к определенной пище передаются ребенку.

Важно заранее готовить правильные перекусы, чтобы дети между основными приемами пищи хватили со стола не печенье или конфету, а фрукты или гранулированные отруби. И вкусно, и **полезно одновременно**. Если в холодильнике будет стоять газировка или сладкий магазинный сок, можно дать стопроцентную гарантию, что ребенок выпьет в первую очередь именно их, а не жизненно необходимую чистую воду. Поэтому фильтр с водой должен быть на самом видном месте, чтобы постоянно попадался на глаза.

Наблюдайте за тем, что ест ребенок, и хвалите правильный выбор. Делайте акцент на тех продуктах, потребление которых ведет к **здоровью, красоте и отличным спортивным достижениям**: в зависимости от того, чем увлечен ребенок.

Большинству **вредных** продуктов можно найти **полезные** заменители. Картофельные и кукурузные чипсы заменят сушеные фруктовые дольки. Вместо конфеты можно съесть сухофрукты и сушеные ягоды. Тут важно не перепутать с цукатами, в которых сахара не меньше, чем в леденцах.

Организация регулярного **питания** уменьшает количество перекусов, а значит, позволяет лучше контролировать, что едят дети. Если завтраки, обеды и ужины проходят за общим столом со взрослыми, возможности перехватить пару ложек варенья вместо супа значительно уменьшаются.

Позволяйте детям участвовать в составлении меню, так они становятся более заинтересованными в результате. Всегда приятно получить к обеду именно то, что заказано, то, что любишь. Не стоит заставлять есть нелюбимые продукты, какими бы **полезными они ни были**. Всегда можно найти не менее **полезную замену**. И обращайте внимание на то, чтобы **полезные** продукты были высококачественными. Например, творог.

Во время еды важно поддерживать приятную атмосферу. Выяснение отношений и *«разбор полетов»* лучше отложить на другое время. Телевизоры и планшеты тоже лучше выключить. Когда человек занят просмотром мультфильма или телепередачи, его мозг не думает о еде, что пагубно влияет на пищеварение и ведет к ожирению.

Кстати, правильному процессу приема пищи можно поучиться у малышей. Они едят только тогда, когда голодны, тщательно пережевывают пищу, отдавая этому все свое внимание. И прекращают есть, как только насытились. При этом детей до трех лет невозможно заставить **питаться продуктами**, которые им не нравятся. А выбирают они, как правило, именно те, которые в данный момент необходимы организму.

Берегите здоровье ваших детей!

Желаем вам удачи!