

Полезная и вредная еда для детей

С раннего детства закладываются многие привычки, которые потом бывает сложно искоренить. Это касается и привычек питания.

Как часто можно видеть семьи, которые несколько поколений подряд состоят сплошь из тучных людей. Говорят, что «порода такая». Однако если рассмотреть привычки питания в таких семьях, то зачастую оказывается, что у них существует целый культ еды. Конечно, это неправильно. Но не стоит впадать и в другую крайность. **Скудное питание** - залог слабого здоровья и пониженного иммунитета. Во всем должна быть мера. Поэтому очень важно привить ребенку любовь к «правильным» продуктам, в то же время не стоит превращать каждый прием пищи во что-то особенное.

Питание должно быть рациональным. Как часто бывает, что занятые родители кормят ребенка макаронами и сосисками. Время от времени, конечно, мама может устраивать себе такой «выходной», но по возможности нужно разнообразить детское меню. Преобладать должны овощи. Мясо нужно выбирать нежирное. Колбасы и копчености лучше исключить, они содержат большое количество скрытых жиров.

К сожалению, к вредным продуктам ребенка приучаем мы сами — родители. Мы вознаграждаем детей сладким. Это мы, желая устроить малышу праздник, ведем его в **фаст фуд**. И мы же сами кушаем все те вредные продукты, от которых так хотим оградить своих детей.

Конечно, было бы лучше, чтобы семья пересмотрела свой рацион питания для блага будущего здоровья своих детей.

То, что полезно и необходимо детям — нам известно. А вот что вредно — об этом читайте ниже.

Пальму первенства занимают сладости — конфеты, торты, печенье. Пользы от них никакой, они не содержат витаминов и минералов, да и не стоит забывать, что сладкое отбивает аппетит к здоровой и полезной пище. Поэтому ребенку следует давать кондитерские изделия очень редко, в небольших количествах.

Сладкое, к тому же, может негативно отразиться на развитии зубов.

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», чупа-чупсы — по моему мнению, их вред не должен даже вызывать сомнений. Огромное количество сахара и его заменителей, низкопробные химические добавки, красители, загустители и прочее.

Глазированные сырки — покупая их, мама думает, что они детские и подходят для малышей. Но состоят они из калорийного творога, консервантов, не говоря уже о начинке — повидла или сгущенки и шоколадной оболочки, которые не совместимы с творогом по пищевым правилам. В некоторые добавляют растительный жир, вместо молочного, также добавляют добавку трансизомер жирных кислот, которая может спровоцировать риск сердечно-сосудистых заболеваний. До 5 лет их лучше не давать вообще.

Газированная вода — помимо сахара в газировке содержится множество химических красителей и ароматизаторов, которые просто «убивают» пищеварительную систему человека. Да и сами газы, которыми насыщается газировка, несут огромный вред детской пищеварительной системе.

Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок, способную растворят накипь, пластмассу....

Ко всему прочему газированные напитки очень сладкие, и равноценны 4-5 ложкам сахара на стакан воды, жажду они не утоляют совершенно.

Отдельно хочу упомянуть про шоколадные батончики. Они содержат гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Натуральных продуктов там минимум, если есть вообще!

Кукурузные палочки. Особенно вредным этот продукт, конечно, назвать нельзя. Скорее, более подходящим определением для него будет слово «бесполезный». НО! производители добавляют в кукурузные палочки не только обычные сахар и масло, но также и различные ароматизаторы, красители и вкусозаменители, а вот на них может развиваться аллергия — особенно это касается совсем маленьких детей, которых мамы привыкли баловать этим вкусным лакомством

Кроме всего прочего, кукурузные палочки могут вызвать повышенное газообразование и как следствие этого — метеоризм.

Вареные и копченые колбасы, мясные и рыбные деликатесы из-за своей насыщенности разными специями и добавками вредны для детского организма. Они содержат тяжелые для пищеварения жиры — сало, нутряной жир, свиная шкурка, в них добавляют ароматизаторы, заменители вкусов, красители. В колбасе содержится много соли и раздражающих веществ, которые пагубно влияют на пищеварительные и выделительные органы, также они сильно закисляют кровь. Около 80% сосисок, колбас, сарделек состоят из трансгенной сои. Мало того, неизвестно из какого мяса были сделаны сосиски и колбасы.

Если все-таки мамы хотят кормить детей сосисками, то нужно покупать только те, которые изготовлены специально для малышей. И обязательно стоит изучить состав продукта

Так же вредно и **жирное мясо**. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Полуфабрикаты, без сомнения, являются находкой для мамы. Их приготовление не занимает много времени, только разогреть. Многие мамы даже не догадываются, что такая еда совсем не подходит для маленького ребенка. Пельмени — это тесто с мясом, которое для пищеварительной системы ребенка является тяжелым продуктом. Готовые котлеты, обжаренные на масле, содержат большое количество жира и румяную корочку, которая очень трудно и долго будет перевариваться желудком. Также при жарке замороженных продуктов образуются канцерогенные вещества, способствующие возникновению онкозаболеваний.

Полуфабрикаты нельзя давать детям ни в каком возрасте, лучше приготовить паровые котлеты или фрикадельки. Естественно, приготовленные самой.

Следующий продукт — **грибы**. Сами по себе они трудноусвояемый продукт, который не усваивается организмом, так еще и вдобавок современная экологическая обстановка делает их опасными, они впитывают из окружающей среды вредные вещества.

Майонез, кетчуп. Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не принесет. Но мы покупаем фабричный. Майонез очень калорийный продукт, кроме этого, содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп,

различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. К сожалению, натуральных продуктов там нет, а вот содержание красителей, заменителей вкусов и ГМО продуктов в — в полной мере.

Морепродукты— красная и черная икра, креветки, омары, кальмары, морская капуста, мидии и прочие являются сильными аллергенами. Бесспорно, они очень питательны, но не полезны для маленьких детей. В них холестерин достигает от 1,5 до 14%, в соленых морепродуктах содержится поваренная соль (хлористый натрий), которая неблагоприятно может сказаться на водно-солевом и жировом обмене веществ.

Недооценивают родители и различные запеканки и пудинги. Они бывают не только сладкими. Это отличный способ преобразить не очень любимые ребенком каши в необычное блюдо. Злаки и зерновые культуры в питании ребенка должны обязательно присутствовать. Это лучший источник углеводов, а значит энергии.

Молочные и кисломолочные продукты незаменимы в качестве источника кальция. Кальций в свою очередь необходим для построения костной ткани. Про дисбактериоз и проблемы с кишечником можно будет забыть, если регулярно давать ребенку кефир, йогурт и т.п. Йогурт предпочтительнее «живой».

Еще лучше купить йогуртницу или мультиварку и готовить йогурты дома.

А вот чипсы, «газировки» и фастфуд лучше обходить стороной, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок рос здоровым.

На десерт надо чаще давать фрукты и ягоды, чем конфеты и печенье. Можно приготовить, например, желе.

Вообще крайне неосмотрительно поступают родители, которые после каждого приема пищи балуют ребенка «сладеньким». Кроме того, что сладкое в принципе нельзя есть часто, такая «дрессировка» приводит к тому, что ребенок может впоследствии чувствовать голод даже плотного приема пищи, не получив желанный десерт.

Очень вредны шоколадные батончики. Настоящего шоколада в них - минимум, зато ароматизаторов и различных вредных добавок - хоть отбавляй. К тому же, их калорийность достаточно высока. Вместо разрекламированных сладостей лучше покупать качественный шоколад, зефир и мармелад. В настоящем шоколаде много полезных веществ, а зефир и мармелад еще и низкокалорийны.

Готовьте пищу из полезных продуктов. Здоровья Вам и Вашим детям!