

Консультация для родителей «Вредные продукты для детей».

Производители тратят немалые средства на рекламу товаров питания. Покупателей привлекает яркий дизайн упаковок, обещанные полезные качества и гарантия безвредных компонентов в их составе. «Все самое лучшее – детям», и продукты, оказавшись на семейном столе, без сомнений, используются в детском питании как полезные и вкусные.

Маленький шрифт на упаковке скрывают ингредиенты не просто вредного, но и опасного для ребенка состава. Парадокс, но рейтинг таких продуктов состоит из любимых детьми газированных напитков, чипсов, кетчупов, мороженого, колбас, жележных конфет и шоколадных батончиков.

Газированные напитки.

Известные продукты, утоляющие жажду и поднимающие тонус – кола, спрайт, фанта. В них нет ничего общего с витаминными напитками, приготовленными из натуральных соков. Вредные – состоят из красителей, усилителей вкуса, стабилизаторов, консервантов, сахара, аспартама и бензоата натрия, что воистину можно назвать гремучей смесью. Подтверждением этому стало использование газировок в быту как средств очистки от накипи и выведения пятен.

Наличие в напитках высокого содержания сахара и сахарозаменителей приводит к избыточному весу у детей и ожирению. Входящий в их состав фосфор способствует вымыванию из костной ткани кальция и повышению ломкости костей. Бодрящий компонент кофеин провоцирует кофеиновую зависимость, а кислоты и сахар разрушают зубную эмаль и вызывают кариес у детей.

Чипсы.

Любимые детьми продукты быстрого приготовления – хрустящие чипсы. В идеале они готовятся из картофеля, обжаренного в растительном масле. Дешевый и быстрый вариант получают из муки и соевого модифицированного крахмала. За короткое время приготовления чипсы успевают впитать масло в недопустимом количестве для детей. При полном отсутствии сколько-нибудь значимой пищевой ценности чипсы содержат вредные пищевые добавки, усилители вкуса и канцерогены.

Увлечение едой из фастфуда приводит к ожирению, заболеванию желудка и поджелудочной железы (панкреатиту и т. д.), сахарному диабету 2 типа. Продукты с добавлением глутамата натрия в праздничной атмосфере какого-нибудь кафе кажутся ребенку необычайно вкусными.

Молочные продукты – творожки, сметанка и маслище.

Предприимчивые производители продуктов питания скрывают ненатуральные ингредиенты названиями, не вызывающими у покупателей подозрения. Сливочное масло (натуральный продукт из коровьего молока) применяется в рационе детей с годовалого возраста. Маргарины и спреды, содержащие транс-жиры – самые опасные компоненты блюд в меню ребенка, не достигшего трех лет. По сути, «маслица» – это те же спреды, внешне имитирующие сливочные продукты и обильно приправленные пищевыми добавками. В их состав входят растительные гидрогенизированные жиры (транс-жиры), вредные красители, ароматизаторы и консерванты.

Модифицированные жиры нарушают обменные процессы на клеточном уровне. Клетка теряет способность усваивать полезные вещества и выводить токсические. Регулярное употребление в пищу спредов и маргарина ухудшает самочувствие детей, нарушает обмен веществ, приводит к сахарному диабету, ожирению.

Чупа-чупс.

Лакомства, вызывающие неизменный восторг у ребенка, занимают лидирующие позиции среди вредных продуктов питания. Чупа-чупс содержит в избытке сахар, красители и ароматизаторы. Аллергические проявления на коже – самые частые спутники при употреблении леденца на палочке насыщенных желтого, красного, синего и зеленого цветов. Повышенное слюноотделение при сосании леденца рефлекторно усиливает продукцию желудочного сока, что при отсутствии пищи вызывает раздражение слизистой желудка.

Частое появление в детском рационе ярко окрашенных леденцов способствует возникновению гастритов, язвенной болезни, ожирения, сахарного диабета и кариеса.

Колбасы – вареные, копченые и вяленые.

Вареные колбасы и сосиски не рекомендуются в качестве питания малышам до достижения возраста 3-4 лет. Сырокопченые, вяленые и копченые колбасные изделия противопоказаны для детей младше 7 лет.

В составе такой продукции неизменно присутствуют вредные добавки – усилители вкуса, соли, красители, жидкости для копчения, ароматизаторы. Для придания колбасным изделиям привлекательного розового цвета в фарш добавляют нитриты и нитраты натрия. Опасные добавки Е-250 и Е-252 не перевариваются у детей вследствие несовершенства ферментативной системы и вызывают развитие анемии и заболевания почек.

Состав многих колбас не может похвастать натуральными компонентами. Модифицированный белок сои с усилителями вкуса скрывают несовершенство продукта, способного вызывать головные боли и

раздражительность у ребенка. Вредные жиры в мясных изделиях такого рода в виде свиной шкурки, нутряного жира и сала повышают уровень холестерина, способствуют возникновению заболеваний поджелудочной железы и печени.

Другие вредители.

Перечень вредных для детей продуктов можно продлить консервами с высоким содержанием солей и специй, кетчупами с обилием пищевых добавок и консервантов, майонезами с наличием жиров и стабилизаторов и другими привлекательными на первую пробу, но абсолютно бесполезными в детском рационе продуктами.