



Цивилизация приносит много полезных открытий, в том числе в приготовлении еды. Но вместе с тем появляется много продуктов-заменителей, улучшителей, подкислителей, подсластителей, красителей и другой вредной «химии», которую добавляют в еду. Чаще всего такую, прямо скажем, отравляющую пищу выбирают дети. Им просто нравится вкус, запах и яркая упаковка. Что именно нельзя детям, и как приучить их к правильному питанию?

Задача взрослых – не только объяснить ребенку, что есть, а от чего лучше держаться подальше. Важно сформировать у него правильные привычки питания. Как приучить детей к здоровой пище?

ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ДЕТСКОГО МЕНЮ

Чипсы. Ежедневные чипсы легко добавляют ребенку 3–4 килограмма веса за год. Но проблема тут не только в жировой массе. Состав добавок, которые используют в приготовлении картофельных или кукурузных чипсов, в сочетании с канцерогенами приводит к сбою в обмене веществ. Это, в свою очередь, плохо влияет на развитие внутренних органов.

Газировка. Про газированные напитки написано много, но ни обилие сахара в них, ни список химических соединений на этикетке детей не останавливают. Впрочем, родителей тоже. Но стоит разумному взрослому хоть раз вдумчиво прочесть состав газированного напитка, любви к этому благу цивилизации у него заметно поубавится. Ожирение – самое безобидное, к чему приводит регулярное употребление газировки. Последствия ужасают: от заболеваний органов пищеварения до диабета и даже рака. А меж тем жажду сладкие напитки не утоляют, через полчаса снова хочется пить.

Сосиски и колбасы. Их современные дети любят больше, чем овощи и фрукты. Но дети тут, в общем-то, не виноваты. Это еда быстрого приготовления, мы сами ее покупаем, чтобы не стоять у плиты. Получается экономия времени в обмен на здоровье ребенка. Не бывает сосисок без вредных веществ и обилия жира! Если только это не фермерский или домашний продукт. В обычных сосисках по большей части 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, обращайте внимание на продукцию со Знаком качества – например, по 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.

Фастфуд. Уж сколько раз твердили миру, что гамбургеры, картошка фри, жареные пирожки, беляши и пончики пользы не приносят никому,

кроме их изготовителей и продавцов! Канцерогены, огромное количество жира, несочетаемые продукты, безумное количество калорий на один обед – вот что такое быстрое питание.

Шоколадные батончики с «нугой, карамелью и кокосовой стружкой». К сожалению, состав у них заметно отличается от рекламного в пользу обилия «химии» и жира. В них гигантское количество калорий, идущих в основном в жир на боках и бедрах. Кстати, 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 и креветки. Они не так безобидны, как мы привыкли думать. Первые делаются из дешевых сортов рыбы – к сожалению, не всегда хорошего качества. [В них довольно много крахмала.](#) При этом для товарного вида и запаха в крабовые палочки добавляют ароматизаторы и красители. А креветок довольно часто выращивают в специальной воде с антибиотиками.

Пирожные, торты и булочки есть, конечно, можно. Но очень осторожно. Чем продукция дешевле, тем больше в ней ароматизаторов и красителей. Плюс огромное количество жира и сахара в любой выпечке, ведущее к нарушению метаболизма и кислотно-щелочного баланса, а в итоге – к ожирению.

Желейный мармелад, яркие леденцы на палочке, «резиновый» зефир и другие новомодные сладости с сахаром состоят из загустителей, подсластителей, ароматизаторов, наполнителей, стабилизаторов и эмульгаторов. Надеюсь, аппетит уже пропал и с этой секунды вы будете обходить прилавки с такими товарами за полверсты.

ПОМНИТЕ! Ни в коем случае нельзя предлагать детям сладости в качестве поощрения за съеденный обед. Иначе сладость становится более привлекательной, а обед ненавистным.