

## Статья на тему: «Недетская еда. Топ опасных продуктов для дошкольника».

Многие родители считают, что как только ребёнку исполнился год, его можно переводить на общий стол. То есть разрешать есть всё, чем питаются остальные члены семьи. Однако педиатры уверяют — это большое заблуждение.

Родители забывают о том, что если у ребёнка так называемый общий стол со взрослыми, то и вся семья должна питаться правильно, следовать принципам здорового питания. Если это будет общий стол с жареной картошкой, солёными огурцами и майонезом, то на такое питание ребёнка переводить нельзя.

### Итак, чего нужно избегать в детском питании?

- Жареные блюда, особенно с корочкой. Допустимо включать их в детское меню не более одного раза в неделю. Готовить лучше на пару, в духовке или тушить. Можно слегка обжарить, а потом довести до готовности в духовке.

- Консервы, не предназначенные для детского питания. Это касается и мясных, и рыбных консервов типа обыкновенной сайры. Исключение — красная рыба. Консервы из лосося, горбуши можно использовать для приготовления супов детям старше 3 лет.

- Полуфабрикаты: замороженные котлеты, пельмени, рыбные палочки в панировке, куриные наггетсы и т. д. Чтобы они дольше хранились и имели привычный вкус, в них добавляют гораздо больше жира и соли, чем положит хозяйка, когда готовит сама для своей семьи.

- Готовые соусы: кетчуп, майонез и прочие соусы на их основе. В них очень много лишних компонентов — ароматизаторов, консервантов. Прежде всего, они могут вызвать аллергию. Плюс из-за высокой жирности проблему с желудочно-кишечным трактом. Лёгкий майонез — это не выход. Снижение процента жира достигается за счёт добавления других компонентов, вредных для детей.

- Копчёные колбасы, копчёное мясо. К ним ребёнка лучше вообще не приучать опять же из-за большого количества жира, соли и бесполезных добавок.

- Грибы. Жареные, варёные, самостоятельно собранные или купленные детям до 7 лет давать нельзя. Исключение — грибной суп с добавлением шампиньонов, грибной суп-пюре, его разрешается давать старшим дошкольникам.

- Если ребёнку нет ещё 3 лет, то к перечисленному добавляется ещё один «запретный» список: Икра и деликатесная солёная рыба, как красная, так и белая. Бутерброды с икрой стараются давать детям мамы и бабушки, думая, что в ней много ценных для организма веществ. Однако польза икры для маленького ребёнка много меньше, чем вред от избытка соли и жира в этом продукте. Кроме того, икра часто служит причиной аллергии.

- Сладкие газированные напитки. Они раздражают незрелый желудочно-кишечный тракт ребёнка, особенно желудок. А кроме того, способствуют формированию неправильных пищевых привычек — дети пьют их, как воду. Однако их можно употреблять лишь в минимальных количествах как десерт. И не использовать для утоления жажды. Если ребёнок хочет пить, предлагайте обычную воду.

- Булочки, пирожки, пирожные со сливочным кремом. Лучше выбирать выпечку с фруктовыми начинками, желе, суфле.

- Разноцветные конфеты, жевательный мармелад, которые продаются в супермаркетах на кассах. Это сладости с большим количеством красителей и ароматизаторов. А вот шоколад с 2–3 лет в небольших количествах допускается.