**Консультация для родителей**

**«Вредная и здоровая еда»**

Практически все из нас знают, что есть полезная и вредная еда. С раннего детства закладываются многие привычки, которые потом будет сложно искоренить. Это касается и привычек питания. Поэтому очень важно привить любовь ребенка к полезным продуктам. В то же время не стоит превращать прием пищи во что-то особенное. В наше время огромное количество продуктов доступно, но не все они являются полезными. Вредная пища обычно содержит много сахара, жира и консервантов.

Список полезных продуктов для детей составить достаточно трудно. Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определённые виды пищи.

Какие же продукты полезны для детей?

**Яблоки**

Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектины помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.

Следующее место поделили **морковь**  – кладезь бета-каротина – и **капуста брокколи**, которая к тому же является диетическим продуктом.

**Лук.**

Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей любят лук и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

***Каши***

Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребёнка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

Молочные продукты, содержащие бифидо и лактобактерии, нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню кефира и творога. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сластям не найти!

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.

Оптимистичная реклама и 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, желейных 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. Они состоят из красителей, усилителей вкуса, стабилизаторов, консервантов, сахара, аспартама и бензоната 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, что приводит к ожирению, заболеванию желудка и поджелудочной железы, сахарному диабету 2 типа.

**Молочные продукты**

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, гормональным расстройствам и другим заболеваниям.

***Сладости, чупа -чупсы***

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.

***Колбасные продукты***

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 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.

Пищевые добавки с усилителями вкуса творят чудеса с продуктами, лишенными натуральных компонентов. Соевые сосиски без мяса, творожные массы без молока, фруктовые напитки без натуральных соков приобретают ярко выраженный вкус и желание съесть их как можно больше. Излюбленные пищевой промышленностью усилители вкуса оказывают негативное воздействие на детский организм.

Нередко дети, в качестве питания получающие блюда быстрого приготовления, отказываются от натуральных продуктов, считая их безвкусными. Изменение культуры вкуса у ребенка – серьезный повод для беспокойства, требующий терпения и времени для коррекции.

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.

Лучшие блюда, с любовью приготовленные мамой, дети получают за домашним столом. Каши, пюре, тушеные с овощами мясо и рыба, домашняя выпечка, соки, компоты из сухих и свежих фруктов, сладости в виде пастилы, джемов и повидла – лучшие помощники для роста и развития ребенка. Богатые витаминами, белками, микроэлементами, полезными углеводами и легко усваиваемыми жирами такие продукты прививают культуру вкуса с самого раннего возраста.

***Рекомендации по правильному питанию***

* Включайте в рацион вашего ребенка разнообразные фрукты и овощи. Они содержат витамины, минералы и клетчатку, необходимые для его здоровья и развития. Можете предлагать им фрукты и овощи в разных формах - свежие, в виде салатов, соков или пюре.
* Ограничьте потребление сладких напитков и соков. Лучше всего давайте вашему малышу пить обычную воду или натуральные соки без добавления сахара.
* Постепенно уменьшайте количество готовой пищи и фастфуда в рационе вашего ребенка. Вместо этого старайтесь готовить домашнюю еду.
* Создайте положительную атмосферу вокруг приема пищи. Это поможет вашему ребенку развить положительное отношение к здоровой пище.
* Откажитесь от использования еды в качестве награды или утешения. Вместо этого попробуйте находить другие способы показать свою заботу и поддержку вашему ребенку.

Помните, что вы ключевая фигура в формировании привычек питания своего ребенка. Сделайте здоровое питание частью вашей семейной культуры и стимулируйте их примером.

***Берегите здоровье ваших детей!***

Подготовила воспитатель дошкольной группы Боталова Н.Г.