

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«Детский сад № 69»

Консультация для родителей *о вредной еде детей*

*Подготовила: Караськина С. И.,
воспитатель 1 квалификационной категории*



Как приучить ребенка есть полезную пищу?

В первую очередь – своим примером. Ученые говорят, что даже во время беременности и грудного вскармливания мамы пристрастия к определенной пище передаются ребенку.

Правильному процессу приема пищи можно поучиться у малышек. Они едят только тогда, когда голодны, тщательно пережевывают пищу, отдавая этому все свое внимание и прекращают есть, как только насытились. При этом детей до трех лет невозможно заставить питаться продуктами, которые им не нравятся. А выбирают они, как правило, именно те, которые в данный момент необходимы организму. Но ребенок растет и даже если в доме не едят вредную еду, то ребенку, конечно, попробовать ее изредка хочется – от рекламы и предложений приятелей никуда не деться. Но ежедневно он будет хотеть то, к чему привык с раннего возраста. Важно заранее готовить правильные перекусы, чтобы дети между основными приемами пищи хватили со стола не печенье или конфету, а фрукты или гранулированные отруби. И вкусно, и полезно одновременно.

Если в холодильнике будет стоять газировка или сладкий магазинный сок, можно дать стопроцентную гарантию, что ребенок выпьет в первую очередь именно их, а не жизненно необходимую чистую воду. Поэтому фильтр с водой должен быть на самом видном месте, чтобы постоянно попадался на глаза.

Наблюдайте за тем, что ест ребенок, и хвалите правильный выбор. Делайте акцент на тех продуктах, потребление которых ведет к здоровью, красоте и отличным спортивным достижениям – в зависимости от того, чем увлечен ребенок.

Задача взрослых – не только объяснить ребенку, что есть, а от чего лучше держаться подальше. Важно сформировать у него правильные привычки питания.



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.

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.

Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека - прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта.

Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье ваших детей!

