



# *Полезная и вредная еда*



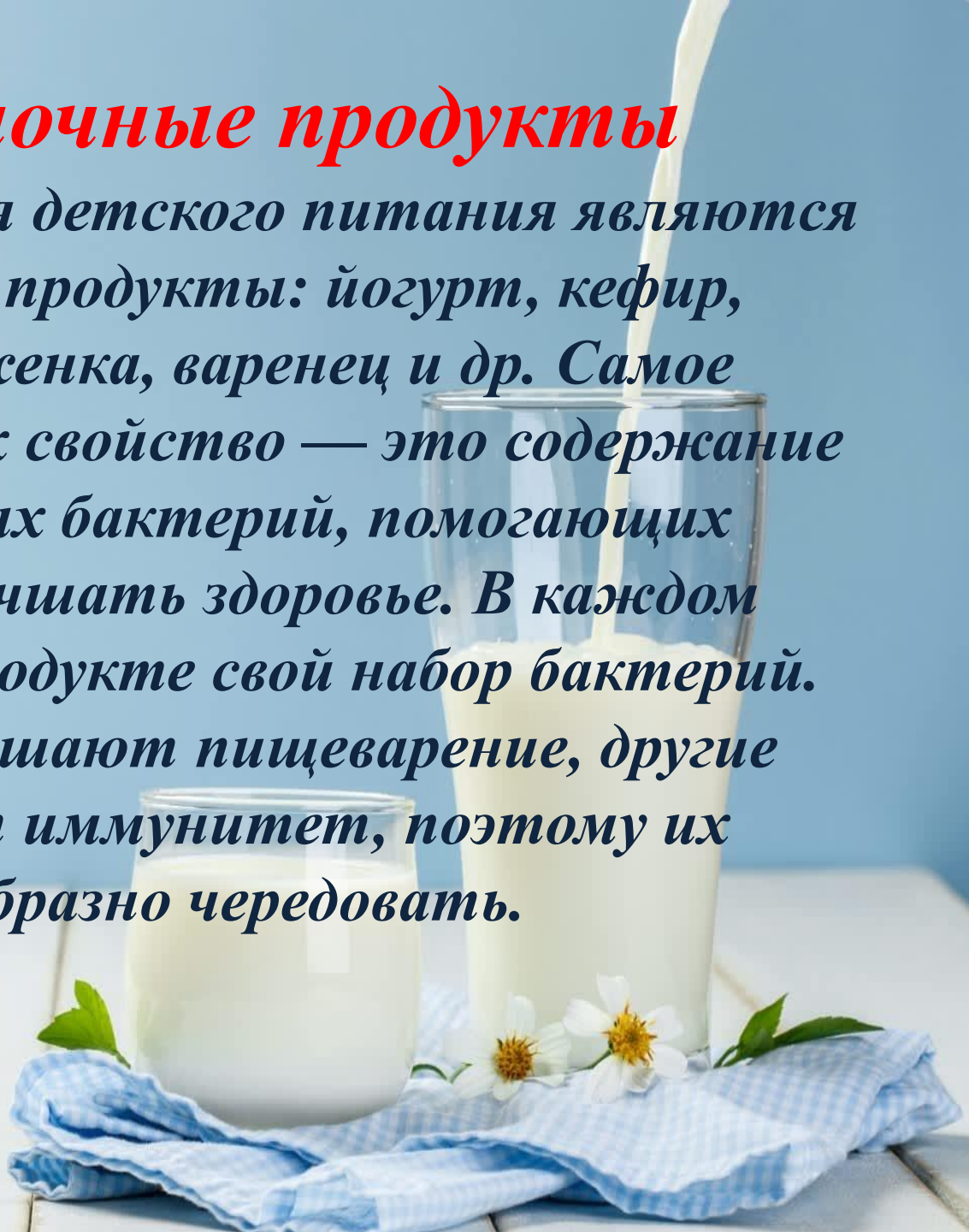
**Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно-психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Питание ребёнка в детском саду и в семье должно сочетаться. Родители и мы закладываем основу правильного питания, и мы должны научить ребенка есть полезную еду, заботиться о своём здоровье, и о здоровье наших детей, отличать полезные продукты от вредных продуктов.**

*Хорошо сбалансировать рацион можно на основе обычных продуктов и их домашней обработки. Малыши должны получать все основные группы продуктов, являющиеся поставщиками белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и энергии.*



# ***Кисломолочные продукты***

*Традиционными для детского питания являются кисломолочные продукты: йогурт, кефир, бифилакт, ряженка, варенец и др. Самое примечательное их свойство — это содержание живых полезных бактерий, помогающих сохранять и улучшать здоровье. В каждом кисломолочном продукте свой набор бактерий. Одни из них улучшают пищеварение, другие поддерживают иммунитет, поэтому их целесообразно чередовать.*



Фрукты, овощи, ягоды также имеют в себе кладезь витаминов, поэтому в ежедневном рационе ребенка они должны быть.  
Мясо, рыба, яйца также должны входить в рацион детского меню. Мясо курицы, лучше усваивается детским организмом.





*Ценным питательным продуктом являются орехи (грецкие, кедровые, фундук, каштаны) и семена подсолнечника, содержащие значительное количество растительных белков, жиров, витаминов и минеральных веществ. Это прекрасная альтернатива сладостям.*

*Все дети любят кондитерские изделия, и без них трудно обойтись, но сладости ни в коем случае не должны в изобилии присутствовать в рационе ребенка. Предпочтение лучше отдавать крекерам или галетам с небольшим содержанием или полным отсутствием сахара, печенье, вафли, пряники, обогащенные витаминами и минеральными веществами. В домашнюю выпечку желательно вводить творог, сухофрукты, цукаты, ягоды.*

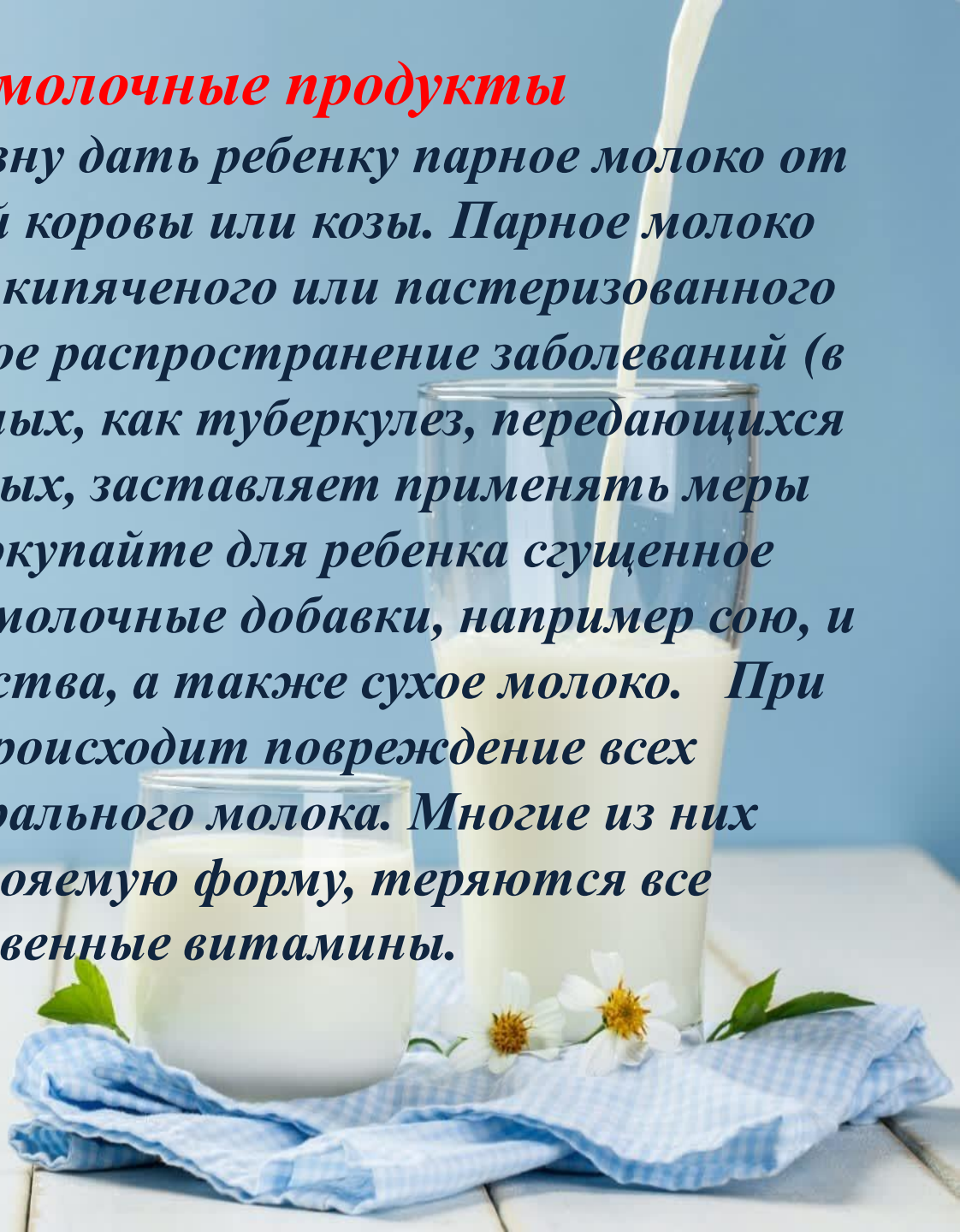
*Некоторые продукты в изобилии содержат вредные жиры, которые искусственно создаются с помощью специальной химической обработки растительных масел. Такие жиры способствуют развитию многих тяжелых заболеваний. Вот перечень продуктов в которых их особенно много:*

- жареная рыба, кура-гриль, картофель фри;*
- бульонные кубики;*
- пюре быстрого приготовления «горячие кружки»;*
- выпечка промышленного производства;*
- гамбургеры, чизбургеры и др. блюда фастфуда;*
- картофельные чипсы;*
- ненатуральные сливки;*
- маргарин.*



## ***Молоко и молочные продукты***

***Не поддавайтесь соблазну дать ребенку парное молоко от «чистой» бабушкиной коровы или козы. Парное молоко многократно полезнее кипяченого или пастеризованного магазинного, но широкое распространение заболеваний (в том числе таких опасных, как туберкулез, передающихся через молоко животных, заставляет применять меры безопасности. Не покупайте для ребенка сгущенное молоко, содержащее немолочные добавки, например сою, и консервирующие вещества, а также сухое молоко. При нагреве до 100° происходит повреждение всех компонентов натурального молока. Многие из них переходят в неусвояемую форму, теряются все естественные витамины.***



## ***Мясо, рыба.***

*Нельзя использовать жирные сорта мяса (жирную свинину, баранину, утку, гуся). Ограничьте потребление жирной рыбы (осетровые и лососевые). Никогда не используйте готовый магазинный фарш, замороженное мясо, птицу и рыбу. В них вносят антибактериальные и другие химические вещества. Мимо вашего внимания должны пройти сосиски, сардельки, колбасы, ветчина, паштет бекон, все виды копченостей и уже готовые к употреблению продукты, например кура – гриль. Не стоит кормить ребенка икрой, поскольку это высокоаллергенный продукт; содержащий к тому же очень много соли.*



## **Напитки**

*В отношении газированных напитков типа «Кола», «Фанта», «Пепси» можно сказать, что ни один из них не только не принесет детям (кстати, детям любого возраста) пользы, но и будет им откровенно вреден. Не давайте их ребенку даже попробовать. Содержащиеся в них разнообразные химические и тонизирующие добавки, повышенная кислотность, газ оказывают мощное агрессивное воздействие на здоровье ребенка.*





# ***Кондитерские изделия***

***Что в кондитерских изделиях (а также во многих других пищевых продуктах промышленного приготовления) может быть вредным, кроме уже упомянутых низкосортных жиров? Прежде всего, искусственные химические добавки, которые давно проникли в пищевую промышленность. Они используются для удлинения срока хранения продуктов, придания им привлекательного цвета, вкуса, аромата, формы и знакомы нам по букве Е на упаковке. Некоторые из них разрешены к использованию в детских продуктах (определенные красители, ароматизаторы, но никакой пользы не приносят. А вот реальный вред причинить ребенку они могут. Легче всего провоцируются аллергические реакции.***



*Детский сад тесно сотрудничает с семьей, ведь  
здоровье ребёнка зависит от уровня  
осведомлённости родителей. Если родители  
будут прислушиваться наших советов, то  
здоровье детей можно сохранить.*

***Спасибо за внимание!***

