

Фастфуд в питании дошкольников.

ДЕТИ И ФАСТ-ФУД

Для того, чтобы ребенок мог развиваться, в его организм должны поступать витамины, минералы и аминокислоты. Все эти элементы есть в продуктах питания, которые мы употребляем ежедневно. Отдавая предпочтение натуральным продуктам, можно не беспокоиться о том, что у ребенка может развиться авитаминоз. Каждый день ребенок должен есть фрукты и овощи. В рацион стоит включать рыбу, нежирные сорта мяса и молочные продукты. Грамотно сформированный рацион позволит организму развиваться и получать все необходимые элементы.



Уже с детства стоит рассказывать детям о вреде и пользе продуктов, которые они употребляют. Дети должны понимать, для чего они едят пищу и что она им дает. Бесконтрольный прием жирной пищи – это угроза ожирения и заболеваний пищеварительной системы.

ВРЕД ФАСТ-ФУДА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Авитаминоз. Развивается при недостатке питательных элементов. Если ребенок будет часто питаться фаст-фудом, могут пострадать все системы организма. Фаст-фуд и ребенок – два несовместимых понятия. Авитаминоз проявляется быстрой утомляемостью, снижением сил иммунной системы, ухудшением памяти и частыми простудами.



Проблемы пищеварительной системы. Наступают после приема жирной высококалорийной пищи. Если есть фаст-фуд постоянно, может возникнуть гастрит и язвы. Жирная пища очень медленно переваривается и нагружает пищеварительную систему.

Заболевания печени и поджелудочной железы. Фаст-фуд содержит высокий процент жиров и холестерина, что является огромной нагрузкой на печень. Страдает и поджелудочная железа, на которую накладывается очень трудная работа.

Заболевания почек. Вред фаст-фуда для детей обусловлен большим количеством соли, которая содержится в блюдах быстрого приготовления. Два гамбургера содержат дневную порцию соли. Такие блюда оказывают очень сильную нагрузку на почки.

Сердечно-сосудистые заболевания. Сейчас очень много детей в детстве имеют проблемы с сердцем. Очень многие заболевания приобретенные, а решающую роль оказало неправильное питание. Жирные продукты ведут к закупорке сосудов и могут вызвать образование сосудистых бляшек, даже в очень маленьком возрасте.

Отравление организма. Вред фаст-фуда для детей заключается в пищевых добавках, которые содержат блюда быстрого приготовления. Большое количество канцерогенов откладывается внутри организма. Все это ведет к сбою обмена веществ и эндокринной системы. Транс-жиры, которые содержатся в фаст-фуде, могут стать причиной онкологических заболеваний.

При посещении предприятий быстрого питания, категорически недопустимо выбирать для детей:

- сладкие газированные напитки, особенно тонизирующие, такие как «Пепси» и «Кока-Кола», содержащие психоактивный алкалоид кофеин, крайне неблагоприятно воздействующий на психоэмоциональную сферу ребенка;
- жаренные в жире продукты — картофель фри, картофельные оладьи («хаш-браун»), пончики, наггетсы, пирожки и т. п. продукты, приготовленные во фритюре;
- блюда, содержащие не предназначенные для детского питания колбасные изделия («хот-доги», пиццу с колбасой и др.).

Относительно безобидны при эпизодическом потреблении:

бургеры (с котлетой, приготовленной на гриле), **роллы**, **сэндвичи**, а также представленные в ассортименте российских предприятий **пельмени и вареники**.

Следует, однако, помнить о высокой калорийности одной порции таких блюд.

Изредка допустимы сладкие блюда, такие как *мороженое и сладкая выпечка*.

Пицца (без копченостей и колбасных изделий), **овощные салаты**, **морковные палочки** и **яблочные дольки**, печеный картофель и некоторые другие блюда вполне отвечают принципам здорового питания. Но не следует забывать о высоком содержании в них поваренной соли.

Альтернативой сладким газированным напиткам должны стать **соки** и **молоко**, которые представлены в ассортименте большинства предприятий фастфуда, а также **некрепкий чай** (не стоит дожидаться, пока полностью заварится стандартный 2-граммовый пакетик чая — такое количество для ребенка нежелательно) или предлагаемый, например, в McDonald's **кисломолочный напиток «Актимель»**.