

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

№ 74 «Радость» города Калуги

Консультация на тему:

«Вредная еда»



Фастфуд и вредная пища – вкусный капкан для наших детей.

Конечно, любой ответственный родитель всеми силами старается уберечь ребенка от вредностей, которые могут содержаться, в том числе, и в потребляемой пище. Но даже многие взрослые не в силах устоять перед соблазнительным ароматом гамбургеров в популярных ресторанах быстрого питания, сладостями и газированными напитками, что уж говорить о детях. И хотя многие понимают, что фастфуд и другая вредная пища несут довольно серьезную угрозу для детского организма, отказаться от такого удобного и вкусного питания бывает очень непросто. Чтобы понять, от чего же именно желательно отказаться, следует подробно рассмотреть продукты, общепризнанно считающиеся вредными, и их влияние на организм детей.

Какие продукты вредны для детей

Итак, о полезных продуктах современные мамы и папы знают все, а вот о вредной пище представление у многих родителей весьма смутное. По мнению диетологов и врачей - педиатров для детей особенно вредными считаются следующие продукты питания:

- **всевозможные сладости – жевательные конфеты, шоколадные батончики, торты и пирожные**, а также все остальные сладости не несут никакой пользы детскому организму, а скорее один вред. Огромная калорийность вместе с самыми разнообразными химическими добавками негативно сказывается на состоянии практически всех систем организма, а употребление сахара в больших количествах неизбежно приводит к заболеваниям зубов;
- **фастфуд** – эта любимая многими детьми и взрослыми еда представляет собой смесь из синтетических добавок и заменителей, смешанных с тяжелыми углеводами и жирами;
- **чипсы и сухарики** – химия и жир являются основными компонентами данной еды, что буквально кричит о ее вредности, особенно для детского организма;
- **газированные напитки** – основными ингредиентами практически любой газировки является сахар, красители и ароматизаторы, которые способны «убить» пищеварительную систему взрослого человека, не говоря уже о ребенке.
- **глазированные сырки** – даже так называемые «детские» сырки для малышек не совсем подходят из-за большого содержания консервантов и калорий;
- **консервы** – рыбные и мясные консервы, а также любые консервированные фрукты и овощи, по сути, это просто мертвая пища с огромным содержанием пищевых добавок и полным отсутствием полезных микроэлементов. В рационе маленьких детей в идеале не должно быть даже продуктов домашнего консервирования;

- **копчености** – копченые колбасы, ветчина и прочие продукты, буквально напичканные консервантами и специями, содержат также тяжело перевариваемые жиры, а потому не могут присутствовать в рационе ребенка;
- **кукурузные палочки и попкорн** – эти любимые детские лакомства не то что бы очень вредные, а скорее совершенно бесполезные, к тому же в них всегда добавляются искусственные добавки и консерванты;
- **кетчуп и майонез** – вреда для организма не будет при употреблении домашних соусов в крайне малых количествах, а вот фабричные майонезы и кетчупы содержат слишком много консервантов и подсластителей, чтобы давать их детям;
- **полуфабрикаты** – могут стать находкой для многих занятых мам, но на самом деле подобная еда совсем не для маленьких детей. Помимо качества магазинных пельменей и котлет, которое может оказаться весьма сомнительным, стоит помнить, что в замороженных продуктах скапливаются вредные канцерогенные вещества;
- **морепродукты** – хотя в разнообразных морепродуктах содержится много витаминов и полезных микроэлементов, маленьким детям их давать не стоит, так как подобная пища может спровоцировать аллергические реакции.



Вредные продукты для
ребёнка: чипсы,
сухарики, шоколадные
батончики

Этот список можно продолжить, добавив в него лапшу быстрого приготовления, которую вообще с трудом можно назвать съедобной, мороженое, изготавливаемое из заменителей молока и сливок, а также любые быстрорастворимые супы и напитки.

Фастфуд – иногда можно или категорически нельзя?



Многие родители в силу своей неопытности полагают, если один раз перекусить на скорую руку, то никаких негативных последствий не будет. От одного раза действительно ничего страшного не случится, только вот потом обязательно захочется повторить. Логика большинства родителей, позволяющих детям употреблять фастфуд и другую вредную пищу, строится на том, что рано или поздно ребенок все равно попробует «запрещенную» еду. Конечно, такое может случиться, только не в три или четыре года, когда его организм и пищеварительная система только начинают свое развитие.

Однако в защиту современного фастфуда следует сказать, что в последние годы тенденция качества подобной еды начала улучшаться, а в ресторанах быстрого питания стала появляться и более-менее здоровая пища. Например, вместо картофеля фри вам могут предложить морковные палочки. Однако если учесть, что в такой пище всегда находится очень много различных добавок и консервантов, есть ее можно, но осторожно и изредка. В этом вопросе решение всегда остается за родителями.

Если ребенок постоянно капризничает и требует похода в ресторан быстрого питания, не стоит категорически отказывать ему в этом, но пусть такие походы будут очень редки. Ребенок станет воспринимать их в качестве награды, например, за то, что будет в остальное время питаться исключительно здоровой пищей.

Стоит помнить о том, что врачи и диетологи всего мира настоятельно не рекомендуют давать детям фастфуд, а также чипсы, сладости и прочие «вредности» ранее пяти лет. **Особого урона здоровью ребенка не будет нанесено, если позволять ему есть вредную пищу не чаще одного раза в месяц.** Однако специалисты советуют не делать рацион ребенка слишком однообразным. Если растить его в тепличных условиях и кормить только паровыми овощами, однажды он может попробовать непривычную еду, например на дне рождения у кого-то, и почувствовать себя плохо.

Распространённые мифы о фастфуде



То, что фастфуд вреден, подвергать сомнению нет смысла, ведь это всем давно известная истина. Однако вокруг него все равно существует немало домыслов:

- для организма ребенка вреден абсолютно любой фастфуд без исключения – если употреблять фастфуд регулярно, то это утверждение действительно окажется верным. Однако даже современные рестораны быстрого питания постепенно начинают популяризировать здоровую пищу, предлагая в своих меню менее калорийные и более натуральные продукты;
- салаты не могут быть вредными – овощные салаты априори принято считать здоровой пищей, но только в том случае, если в них содержится большое количество соли и калорийного соуса. **Диетологи рекомендуют заказывать в кафе салаты без заправки;**
- от фастфуда у детей всегда возникает ожирение – фастфуд влияет на массу тела так же, как и любые другие продукты питания. Ребенок может набрать лишний вес, если количество потребляемых им калорий будет превосходить количество калорий затрачиваемых. Поэтому неудивительно, что ожирением чаще всего страдают те дети, которые регулярно питаются пиццей, гамбургерами и прочим фастфудом, а основную часть свободного времени проводят не за подвижными играми и спортом, а сидя за компьютером;
- если в ресторане соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, еда в нем не опасна – если на ваш взгляд заведение выглядит чистым, еще не значит, что в нем действительно тщательно соблюдаются все санитарные нормы. Если обратить внимание на работников заведения, можно увидеть, что не все из них носят специальные шапочки, а некоторые и вовсе постоянно разговаривают друг с другом в процессе приготовления еды, а ведь при этом на пищу попадают мелкие частицы слюны, а вместе с ними и микробы.

Негативные последствия вредной пищи



Если говорить о столь полюбившемся современному человеку фастфуде, то эта пища создана специально для быстрого утоления голода, что достигается за счет содержания огромного количества жиров и холестерина. Такая еда получается действительно высококалорийной, но и очень вредной. Дети, которые часто едят такую пищу, не получают витаминов, что приводит к нарушению обмена веществ. Все это может быть чревато такими последствиями, как:

- сахарный диабет;
- гастрит;
- ожирение;
- патологии сердечно-сосудистой системы;
- ослабление иммунитета;
- заболевания эндокринной системы;
- и даже нарушения умственного развития.

Сладкие газированные напитки – верные спутники фастфуда, имеют в своем составе очень большое содержание сахара, а значит, их регулярное употребление неизбежно приведет к кариесу. А химические красители крайне негативно сказывают на работе желудка, приводя к развитию язвенной болезни и прочих серьезных патологий. То же самое можно сказать и о других сладостях, например, популярных шоколадных батончиках и жевательных конфетах.

Ищем компромисс



Если родители крайне негативно относятся к любой вредной пище и фастфудам в частности, но ребенок никак не желает отказываться от походов в известные рестораны быстрого питания, решить проблему можно, но действовать необходимо последовательно. В вопросе отучения чада от вредной еды должна принимать участие вся семья.

В первую очередь родителям проработать стратегию своего поведения. К примеру, нужно сразу решить насколько частыми могут быть походы в рестораны быстрого питания. Возможно, стоит договориться с ребенком, что вместо гамбургера он съест блинчик, который менее вреден. Список запретов и правил не должен быть очень длинным, но распространяться он должен на всю семью без исключений.

Если уговорить ребенка отказаться от фастфуда полностью – это просто невыполнимая задача, всегда можно приготовить ему те же гамбургеры дома. По крайней мере, так родители всегда могут быть уверены в качестве еды. Кроме того, домашние, питательные сэндвичи могут стать отличным вариантом для перекусов.

Самое сложное в решении данной проблемы – придерживаться установленных в семье правил, касающихся питания. Ребенок должен понимать, что даже если он находится не под присмотром родителей, это не значит, что ему можно есть все, что захочется. Также он должен знать, что родители тоже не позволяют себе нарушать правила в его отсутствие. При этом очень важно научиться не поддаваться на провокации чада, которые несомненно будут. Например, ребенок может потребовать что-то из запрещенного меню в честь дня рождения или хорошей отметки в школе. На самом деле, ребенок просто проверяет, действительно ли родители настроены серьезно в своем намерении отказаться от вредной пищи.