

Вред фастфуда для ребенка.



Без сомнения все родители хотят, что бы их дети были крепкими и здоровыми. Но к сожалению, не все мамы и папы задумываются о правильном питании своих малышей. Уже с раннего детства мы сами приучаем детей к различным сурогатам и "химии". Можно ли давать ребенку сосиски, колбасу, майонез и прочий фастфуд? Обо всём этом и многом другом Вы узнаете из этой статьи.

Состояние здоровья наших малышей внушает серьезные опасения. По последним данным Всемирного Общества Здравоохранения более 42 миллионов детей во всем мире страдают таким заболеванием, как ожирение. Учёные предполагают, что основная причина такого диагноза вовсе не наследственный фактор, а именно неправильное питание детей, ответственность за которое несем мы - родители. В разы увеличились случаи нарушения работы эндокринной системы детей, заболевания сахарным диабетом у детей раннего возраста.

Почему же дети так сильно любят колбасу, кетчуп, химические сладости и прочий фастфуд? Причин для этого несколько:

1. Мы - родители сами с раннего детства прививаем "любовь" малышей к подобной химии. Если вы на ужин подаете, пельмени с майонезом или сосиски с кетчупом, а суп заправляете куриным кубиком, то ребенок привыкает к такому вкусу, и блюда без добавок, кажутся ему не вкусными.
2. Огромное влияние на детей оказывает реклама по телевизору различных шоколадных батончиков, чипсов и колы, к которой так сильно восприимчивы дети.
3. Различные химические добавки, которые присутствуют в сладостях и чипсах, яркие красочные упаковки действует очень притягательно на детей.

Из-за питания фастфудом наши детки страдают страшными заболеваниями: сахарным диабетом, ожирением, атеросклерозом. Значительно помолодели такие болезни как : гипертония, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь, заболевания суставов и так далее.

Как уберечь детей от этих неприятностей? Главная рекомендация врачей педиатров и диетологов - это диетотерапия и режим физических нагрузок.

Диетотерапия для детей (главные правила):

1. **Физиологическая диета** - это диета при которой организм ребенка оснащается идеальным соотношением белков, жиров и углеводов.
2. **Снижение калорийности блюд** примерно на 20 %, в общей сложности до 500 ккал за счет исключения углеводов. К углеводам относятся сладости, свежий белый хлеб, выпечка, различные жиры животного происхождения. При этом необходимо включать в питание ребенка больше овощей, фруктов, рыбу, растительные масла.
3. **Дробность питания** – кушать ребенок должен не менее 5–6 раз в день, причем последний ужин должен быть не позднее чем за 2 часа до сна, чтобы энергию ребенок израсходовал еще до сна.

Рекомендации по питанию детей.

В нашей стране вокруг питания существует много мифов. Например: еду нужно доедать до конца и не выбрасывать или плохая примета - наступать на хлеб. Многие бабушки и дедушки, которые прошли войну приучили нас к экономии и к бережному отношению к продуктам. Безусловно, этом есть своя правда, но не следует доходить до фанатизма (например: пускать заплесневелый хлеб на сухари.) Это может нанести вред нашему организму.

Чрезмерная забота о ребенке, так же может пойти ему во вред. Многие родители стремятся свое чадо посытнее и повкуснее накормить. Кормят сладким, жирным и калорийным.

Изначально у детей заложен биологически здоровый правильный вкус. Поэтому он с хорошим аппетитом будет есть кашу, овощи, творог и другую здоровую пищу, пока не попробует конфеты. Поэтому присекайте попытки бабушек накормить малыша какими-либо сладостями.

Примерно к 4 годам у ребенка формируется лобная часть головного мозга и ему уже не сложно объяснить почему нельзя есть какую-то пищу и каким образом это ему может навредить. Конечно же, сладкий вкус очень притягателен для ребенка, но есть много фруктов и овощей, которые гораздо вкуснее, чем конфеты. В первую очередь оцените своё отношение к потребляемой пище: если вы едите сосиски с майонезом, чипсы с колбой и шоколадные батончики, чего же тогда Вы ждете от ребенка. Даже если вы будете запрещать детям есть тоже самое, вы всё равно у ребенка сформируется притягательное отношение к такой пище.

Если вся ваша семья питается здоровой пищей, то у ребенка к садике или школе сформируется правильное отношение и пище. И вы не будете переживать за свое чадо.

Несложно добиться того, что бы ребенок не стал жертвой рекламных уловок производителей сникерсов. В возрасте примерно 3-4 лет вы можете объяснить ребенку, почему тот или другой батончик вреден для здоровья. Для наглядности, можете купить заветную шоколадку и внимательно изучить с ребенком ее состав.



Вредны ли детские сосиски?

Очень часто детей в детских садах кормят сосисками под названием "детские". Действительно ли они сделаны из сырья высшего качества, без добавок и красителей? Безопасны ли такие сосиски для ребенка? Оказывается предприятия изготавливающие колбасные изделия придумали особый сорт сосисок - "Детские", приготовление которых, мало чем отличается от приготовления других сосисок. У них такой же состав, как и у сосисок для "взрослых" - красители, загустители, консерванты и так далее. А вот цена у них

немного дешевле, что заставляет еще больше задуматься.

Как отучить ребенка от фастфуда.

1. Правила должны быть одинаковыми для всей семьи. Если вы вводите определенные правила в питании ребенка, будьте последовательны и придерживайтесь этих правил сами. Не стоит держать в доме "запретные" продукты, предназначенные даже для прихода гостей. Это будет искушать ребенка.
2. Проявите фантазию при приготовлении блюд. Составляя рацион блюд на день придумывайте что-нибудь новое и оригинальное. Например, вместо кока-колы или другой газировки, приготовьте свежий морс и красиво украсьте его. Или на десерт сделайте фруктовое желе, творожный крем или запеканку. Конечно, такой вариант отнимет у вас гораздо больше времени, чем купить в магазине конфеты и батончики, но главное ведь результат.
3. Ребенок должен всегда видеть положительное отношение к пище, чувствовать, что еда - это наслаждение и не нужно превращать обед в театр военных действий. Если ребенок не хочет есть какой-либо продукт, не стоит настаивать. Не нужно излишне концентрироваться на запретах. Изредка позвольте съесть ребенку, исключенное из правил, но только лишь изредка.