



# Запрещенные продукты для детей

Маленький организм быстро растет и для его развития требуется правильное и сбалансированное питание. Углеводы, жиры, белки, витамины, макро- и микроэлементы — необходимые вещества для нормального физиологического развития мышечной и костной ткани, головного мозга, правильного формирования внутренних органов: сердца, почек, легких, селезенки, печени.

От правильного питания ребенка в первые годы жизни зависит его последующее здоровье и возможность реализации себя во взрослой жизни. Поэтому важно с ранних лет заложить фундамент правильного питания, чтобы в дальнейшем избежать проблем со здоровьем.

## Что нельзя есть детям до 3 лет?

### Сахар и соль

Соль и сахар не следует давать детям, по крайней мере до тех пор, пока без этого можно обойтись. А лучше всего не давать эти продукты до трехлетнего возраста. Поскольку добавление соли и сахара считается традиционным в приготовлении блюд, малыш рано или поздно познакомится со вкусом подсоленной и сладкой еды в детском саду или школе.

**ВАЖНО:** Как показал Росконтроль: многие детские кисломолочные продукты содержат большой процент сахара. Поэтому малышам следует давать несладкие и не очень кислые натуральные кисломолочные продукты с небольшим сроком годности.

## *Манная крупа*

Минули времена, когда манная каша считалась незаменимым продуктом для детского питания. Оказывается, что манная крупа содержит глиадин — один из компонентов клейковины, затрудняющий работу детского кишечника. Фитин — еще один ингредиент манной крупы, тормозит усвоение витамина Д и кальция.

Глютен манки может вызвать аллергические проявления у ребенка в виде красных зудящих пятен. Чрезмерное кормление манной кашей часто приводит к избыточному весу детей, от которого трудно избавиться впоследствии.

## *Соки или пюре?*

Многие педиатры расходятся в мнении: можно ли давать детям соки промышленного производства и собственного приготовления? Одни разрешают давать малышам сок, другие врачи не рекомендуют поить крох соками до полутора лет, а настаивают на употреблении фруктовых и овощных пюре. Их мотивация основана на том, что такое питание богато растительной клетчаткой и благоприятно воздействует на кишечник малыша.

## **Что нельзя есть детям 4-5 лет?**

Малышей в возрасте 4-5 лет родители частенько переводят на взрослое питание.

**ВАЖНО:** Особую опасность для детей представляют молочные и кисломолочные продукты, изготовленные по общим стандартам производства, а не по специальной технологии детского питания.

**Мед** — полезный натуральный продукт, содержащий много биологически активных компонентов, макро- и микроэлементов,

витаминов. Но этот продукт пчеловодства способен вызывать аллергические проявления. В раннем детском возрасте лучше отказаться от меда и с осторожностью вводить его в детское питание впоследствии.

### **Колбасы и сосиски**

Колбасные и сосисочные изделия разрешается давать детям после трехлетнего возраста, приготовленные по специальной технологии для детского питания. Этикетки на таких изделиях обычно снабжены надписями, с какого возраста можно употреблять данный продукт. Не будет большого вреда для здоровья ребенка, если он будет принимать в пищу детские сосиски не чаще одного раза в две недели.

**ВАЖНО:** Росконтроль не рекомендует давать маленьким детям колбасную продукцию, предназначенную для взрослого питания. Эти продукты содержат множество ингредиентов, вредных для детского организма: консервантов, усилителей вкуса, фосфатов, нитритов и других вредных «ешек».

### **Шоколад**

Сладкое лакомство не следует давать малышам по ряду причин:

- ❖ шоколад содержит сахар
- ❖ порошок какао может спровоцировать аллергию
- ❖ масло какао тяжело переваривается желудочно-кишечным трактом ребенка

### **Продукты моря и красная икра**

Морские продукты и красная икра — полезные пищевые продукты, содержащие много полноценного белка и других полезных компонентов. **Но это - не еда для детей младшей**

**возрастной категории!** Ингредиенты морских продуктов весьма аллергенны, к тому же продукция продуктов моря и красная икра обработаны множеством консервантов и имеют крепко соленый вкус, что недопустимо в детском питании.

### **Клубника, цитрусовые и другие экзотические фрукты**

Красивые и вкусные экзотические плоды и фрукты: киви, авокадо, цитрусовые, ананас, способны вызывать сильные аллергические кожные проявления не только у малышек, но и у детей постарше. Клубника, земляника, малина тоже содержат аллергены, их лучше не давать детям, особенно расположенным к аллергическим реакциям.

### **Что категорически нельзя есть детям?**

Для малышек первых лет жизни существуют запрещенные продукты питания:

- ❖ цельное молоко
- ❖ мед
- ❖ грибы
- ❖ орехи
- ❖ черный и зеленый чай
- ❖ кофе
- ❖ шоколад
- ❖ фастфуд
- ❖ суши и роллы для взрослого питания, содержащие в составе сырую рыбу и морепродукты

