

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: mdou113@eduekb.ru <https://113.tvoysadik.ru/>

***Консультация для родителей
«Разговоры о вредном питании»***

Выполнила: Пономарёва Лидия Васильевна
воспитатель I квалификационной категории

Екатеринбург
Февраль, 2023

Консультация для родителей «Разговоры о вредном питании»

Хот-доги, чипсы, сухарики, лапша быстрого приготовления, пицца газированная вода – почему дети их так любят?

Все чаще на улицах можно встретить детей, уплетающих за обе щеки шоколадки, чипсы, сухарики или различные виды фаст-фудов – гамбургеры, пиццу и картошку фри. А родители только умиляются такому аппетиту ребенка. Как результат такого питания формируются у детей ожирение, панкреатиты или гастриты. Но почему, же малыши предпочитают эту вредную пищу полезным кашам и овощам-фруктам?

Почему они так соблазнительны?

Дети любят все яркое и необычное. Этим пользуются производители, завлекая малышей яркой упаковкой, любимыми героями мультиков или подарками внутри. Агрессивная реклама, зазывающая яркими красками и знакомыми героями, не может не соблазнить ребенка отведать «запретный плод». Кроме того, в составе всех этих продуктов содержатся ароматизаторы, усилители вкуса, красители – которые возбуждают органы чувств – зрение, вкус и обоняние, причем настолько активно, что у малышей в мозге формируется так называемая «патологическая доминанта». Чтобы получить такое же удовольствие еще раз, обычных продуктов будет недостаточно – природный вкус маминого супа, бабушкиной каши или пюре не так насыщен. Он не настолько сильно возбуждает вкусовые рецепторы и мозг ребенка, поэтому кажется ребенку после употребления фаст-фуда безвкусным. Это подстегивает ребенка на капризы с целью получения заветного кусочка пиццы, батончика или чипсов. А родители идут на поводу – «пусть лучше так ест, чем совсем никак – он же у нас такой худенький!». Порочный круг замыкается – малыш отказывается кушать домашние продукты, и семья переходит на неправильное питание.

Но почему нет?

Многие родители спрашивают врача – «если ребенок так хорошо это ест, почему бы не позволить ему это делать и далее? Ведь мы сами это едим, и ничего с нами не происходит?» Происходит. Просто для взрослого организма это не очевидно, все негативное так сильно не проявляется. У него достаточно резерва, чтоб справиться с вредностями. А вот люди с проблемами в здоровье и дети реагируют на такое питание развитием достаточно серьезных проблем со здоровьем. Ведь недаром целые институты разрабатывают систему рационального питания для детей, оно влияет на обмен веществ, на иммунитет, на рост, на умственное и физическое развитие ребенка.

Шоколад, батончики, Чупа-чупс

Шоколад – это не тот продукт, который нужен детям, пользы в нем немного, а вот вреда он может принести немало. Какао, входящее в состав шоколада, является сильнейшим аллергеном, что особенно опасно для детей. Из-за шоколада могут развиваться перекрестные аллергии – съев пару раз шоколадку, ребенок может потом заработать аллергию на все сладости и даже на другие, обычные продукты. В шоколаде много эфирных масел, жиров и, если это недорогой шоколад, еще и различных добавок, совершенно не полезных детям: эти компоненты возбуждают нервную систему и приводят к нарушениям сна. Они раздражают органы пищеварения, приводят к порче зубов. Кроме того, в шоколаде содержится избыточное количество сахара, который в организме трансформируется в жиры и приводит к лишнему весу. Кроме того, многие шоколадки имеют различные фруктовые, ореховые и прочие добавки, которые вообще запрещены в питании детей. Они плохо перевариваются и могут вызвать боли в животе. А от употребления сосательных конфет вообще стоит отказаться – леденцы, прилипая к зубам. Очень трудно отчищаются слюной и даже щеткой, приводят к нарушению кислотности во рту и раннему кариесу.

Гамбургеры, пицца и картошка фри

Все эти продукты должны быть под строгим запретом у детей. В этих продуктах содержится слишком много углеводов и животных жиров, которые несут в себе избыточные калории и лишний вес. Эта пища содержит мало клетчатки и пищевых волокон, надолго задерживается в кишечнике, вызывая гниение и брожение, что приводит к вздутию живота, нарушениям стула и запорам. При ее попадании в кишечник с чрезмерными усилиями работает поджелудочная железа и печень, которые вырабатывают ферменты для переваривания. Это со временем приводит к срыву в работе органов, и развиваются панкреатит и нарушения работы печени и желчных путей. К тому же, данная пища богата различными вредными веществами – румяные корочки на булочках, картошке или котлетах содержат канцерогенные вещества, способные спровоцировать раковые опухоли. В такую еду часто добавляют усилители вкуса, например глутамат натрия, который и придает блюдам столь соблазнительный вкус. Глутамат чрезмерно стимулирует вкусовые сосочки языка, посылая слишком активные импульсы в мозг. После него, если попробовать обычную еду, она покажется безвкусной. У детей это вещество может вызвать зависимость. Кроме того, глутамат влияет на работу пищеварительных желез, формируя гастриты, колиты и проктиты. Для придания питанию особо сильного аромата производители добавляют в еду ароматизаторы и пищевые добавки, многие продукты хранятся долгое время, а значит, содержат в своем составе еще и консерванты. Все эти вещества могут негативно отразиться на здоровье ребенка. У детей возможны нарушения стула, боли в животе, аллергии, нарушения работы нервной системы – чрезмерная возбудимость, плохой сон. Данная пища не содержит витаминов и минералов, что приводит еще и гиповитаминозу.

Хот-доги и чипсы

Все ранее сказанное абсолютно справедливо и для этих продуктов – они также богаты канцерогенами, особенно чипсы, содержащие избыток соли, ароматизаторов и консервантов. В состав хот-догов входят сосиски, качество которых желать лучшего: производители с целью удешевления производства используют дешевое сырье. Сосиски - продукт скоропортящийся и требует соблюдения особых условий хранения и приготовления. При несоблюдении этих мер может возникнуть кишечная инфекция – сальмонеллез или многие другие, зависимости от видов микробов, размножившихся в продукте. Хот-доги заправляют различными соусами – майонезом, кетчупом или горчицей, вредными для организма ребенка. Майонез чрезмерно жирный и является питательной средой для микробов, кетчуп и горчица, слишком острые для детей.

