

Что нельзя давать детям!

Каждый родитель стремится предложить своему ребенку самое лучшее. Поэтому из всех продуктов питания мамы и папы выбирают наиболее, на их взгляд, полезные, не понимая, что то, что хорошо взрослому, не всегда подходит малышам.

Ежегодно около 100 подростков в Америке заражаются детским ботулизмом, вызванным бактериями в меде! Это кое о чем говорит. Бактерия серьезно повреждает еще не окрепшую детскую иммунную систему. Есть и другие продукты, которые кажутся нам ошибочно полезными, а на деле негативно влияют на организм ребенка. Что это за продукты?

Газированные сладкие напитки. Согласно выводам врачей и ученых, сделанным на основании результатов исследований, дети в возрасте до пяти лет не должны пить такие напитки. Они оказывают негативное влияние на нервную систему, кожу и память. Газировка содержит большое количество калорий и сахара. Детям нужны витамины и минералы, поэтому натуральные соки им подойдут гораздо больше.



Сладкий йогурт. Хотя все кругом и говорят, что он полезен, ничего полезного в нем нет. Красители и сахар в йогуртах опасны для детей. Они могут вызвать аллергическую реакцию или гиперактивность. Дайте вашему ребенку натуральный йогурт, в который вы самостоятельно добавите любимые фрукты.

Попкорн. Попкорн - любимая еда детей и подростков, но она может содержать в своем составе опасные химические вещества. Если ваш ребенок хочет съесть попкорн, приготовьте его в домашних условиях на сковороде с растительным маслом из кукурузы соответствующего сорта.

Мед. Мед содержит вещества, которые могут ослабить иммунную систему, мышцы и затруднить дыхание у детей, не достигших двух лет. Малыши, перешагнувшие этот возрастной порог, могут лакомиться продуктом в разумных пределах. Самым маленьким предлагайте пюре из натуральных фруктов, которое считается отличной альтернативой.

Консервы. Оно, конечно, удобно – достать из холодильника консервы и накормить малыша, если вам некогда готовить пищу. Однако такие продукты могут содержать бактерии, опасные не только для самых маленьких, но и для подростков, а иногда даже для взрослых. Предлагайте своим чадам свежие овощи, отварное мясо и другую натуральную пищу.

Обезжиренная пища. Многие родители дают своим детям искусственные подсластители вместо сахара. Нежирные продукты содержат аспарат, что делает их опасными. Замените их свежими фруктами и овощами.

Хот-дог и обработанное мясо. Старайтесь меньше употреблять красное и обработанное мясо. Давайте своим детям рыбу, нежирное белое мясо, потому что она намного полезнее и содержит вещества, необходимые растущему организму.

Жевательная резинка. Жвачка вредна для детей во многих отношениях. Во-первых, она разрушает растущие зубы и десны, во-вторых, из-за нее в желудке образуется лишняя желудочная кислота, который может привести к появлению заболеваний ЖКТ. Замените жевательную резинку морковью или яблоками, которые также можно пожевать.

Желейные конфеты. Дети их просто обожают, но в них содержатся вредные ингредиенты, которые могут привести к гиперактивности, агрессии и рассеянному вниманию. Почему бы не дать своему ребенку свежие фрукты или сухофрукты, которые не содержат искусственных подсластителей и красителей?

Картофельные чипсы. Они также любимы многими детьми, но они не соответствуют представлению о здоровом питании. Чипсы содержат в своем составе много вредных жиров, калорий и соли. Избыток соли, как известно, может повысить артериальное давление. Вместо того чтобы покупать чипсы, сделайте их дома: нарежьте картошку мелкими ломтиками и отправьте ее в духовку.



Пицца. Эта еда, купленная в супермаркете, не является хорошим выбором для детей и подростков, потому что в ее составе могут содержаться несвежие и вредные продукты. Если ваш ребенок хочет пиццу, приготовьте ее дома и добавьте те ингредиенты, которые приносят пользу. Заняться приготовлением вы можете вместе со своими детьми, и это будет весело.

Непастеризованное молоко. На первый взгляд кажется, что необработанное молоко очень полезно, но это не так. Оно содержит бактерии, которые могут вызвать целый ряд заболеваний. Покупайте ребенку только такое молоко, которое предназначено именно для детей. Другими источниками кальция являются овощи.

Некоторые сыры. Сыр не только вкусный, но и полезный продукт, так как содержит кальций, витамины и белки. Подростки не должны употреблять сыры любого типа, особенно с искусственными заменителями животных жиров, потому что они могут спровоцировать проблемы со здоровьем. Лучший выбор - творог и сливочный сыр.

Выбирая продукты для своих детей, помните о вышеперечисленных рекомендациях, и тогда ваши дети будут оставаться здоровыми.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*