

Продукты, запрещенные детям до 3-х лет



Современным родителям не всегда хватает времени на приготовление полноценных блюд отдельно для малыша. Да и на полках магазинов такое разнообразие облегчающих жизнь продуктов! Однако все ли из них безопасны для подрастающего крохи?

Ограничение на те или иные продукты для детей до 3-х лет связано в первую очередь с несовершенством желудочно-кишечного тракта крохи. Кроме того, зачастую мы неверно оцениваем количество канцерогенов и красителей в условно «здоровом» продукте для ребенка. Еще незрелые процессы пищеварения, ферментная система и система выработки желчи не могут справиться со многим, что предлагает для них современный мир. К счастью, чипсы, цветная газировка и фаст-фуд уже давно в «черном списке» мам, но это далеко не полный список продуктов, опасных для малышей.

Список вредных продуктов для детей до 3-х лет.

Все виды полуфабрикатов. Что входит в их состав — нам остается лишь догадываться. Совершенно точно в них содержится большое количество соли, излишне нагружающей почки, специй, раздражающих ЖКТ, сои, вызывающей нарушения работы ЖКТ и плохо перевариваемой, пищевых добавок, способствующих развитию аллергии. Согласитесь, что мамину вкусную домашнюю котлетку ничего не заменит.

Сосиски, сардельки, вареные колбасы. Мало у какой мамы возникнет желание дать малышу сырокопченую колбасу или вяленое мясо, так почему же к вареным продуктам другое отношение? С их составом примерно такая же ситуация, как и с полуфабрикатами: непонятно, что и в каких количествах. Если уж и выбираете колбасную продукцию для ребенка, имейте в виду, что качественные и условно безопасные сосиски не могут стоить дешевле мяса.

Морепродукты: креветки, мидии, кальмары. Для маленького организма это слишком тяжелая и плохо усваиваемая пища, и, кроме того, очень сильный аллерген. Икру детям также давать не стоит: она перегружает почки и нарушает работу ЖКТ.

Грибы. Лесные или парниковые, маринованные, жареные или отварные — ни в каком виде их нельзя давать детям как минимум до 10 лет. Грибы — слишком тяжелая пища даже для желудка взрослого человека.

Закатки и соленья, как магазинные, так и домашние. В них содержится большое количество соли и консервантов, а вот все витамины в процессе готовки улетучиваются. Лучше заморозить на зиму свежих фруктов и овощей и готовить из них. Получится и вкусно, и полезно.

Сладости. Шоколад, леденцы, мороженое, глазированные сырки, магазинные сладкие соки и все продукты, в которых содержится сахар, красители, ароматизаторы в большом количестве. А в шоколад, кроме них, еще добавляют и какао, а это очень сильный аллерген. Вы можете предложить крохе зефир, мармелад и пастилу: их сладкий вкус создает фруктоза, а не сахар.

На что стоит обращать внимание при выборе продуктов для ребенка? Отдавайте предпочтение продуктам, предназначенным специально для кормления детей. Обращайте внимание на цвет и консистенцию продуктов. Если что-то вам кажется ненатуральным или подозрительным, откажитесь от покупки.

Внимательно читайте состав. Продукты для вашего малыша не должны содержать химические добавки: красители, консерванты, стабилизаторы.

Выбирайте продукты со сроком хранения не более 5 дней. Если же срок превышает неделю, натуральность их вызывает большие сомнения.

Возьмите за правило сначала пробовать продукт, а потом предлагать его малышу. Он может оказаться слишком соленым, сладким или ароматизированным.

Согласитесь, лучше потратить чуть-чуть больше времени на приготовление пищи для ребенка, чем сознательно подвергать его риску развития аллергии или проблем с ЖКТ. Ведь здоровые дети — счастливые родители.

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