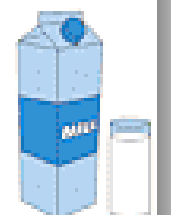
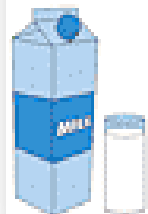




ВСЯ ПРАВДА О ФАСТФУДЕ!!!

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы... Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту удобно – быстро съесть.



Чем опасен фастфуд?

- Фастфуд, высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этих болезней!

- Фастфуд зачастую богат канцерогенными транс-насыщенными жирами (маргарин, комбизир),

- Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т. п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней.

- Фастфуд опасен для нервной системы человека: богатая сахаром и насыщенными жирами, (а также пищевыми разрыхлителями красителями, ароматизаторами) приводит к повреждению структуры мозга, разрушают нервные ткани и запускают воспалительные процессы.



- Поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям.

Ищем компромисс

Если родители крайне негативно относятся к любой вредной пище и фастфудам в частности, но ребёнок никак не желает отказываться от походов в известные рестораны быстрого питания, решить проблему можно, но действовать необходимо последовательно. В вопросе отучения чада от вредной еды должна принимать участие вся семья.



В первую очередь родителям проработать стратегию своего поведения. К примеру, нужно сразу решить насколько частыми могут быть походы в рестораны быстрого питания. Возможно, стоит договориться с ребёнком, что вместо гамбургера он съест блинчик, который менее вреден. Список запретов и правил не должен быть очень длинным, но распространяться он должен на всю семью без исключений.

Если уговорить ребёнка отказаться от фастфуда полностью – это просто невыполнимая задача, всегда можно приготовить ему те же гамбургеры дома. По крайней мере, так родители всегда могут быть уверены в качестве еды. Кроме того, домашние, питательные сэндвичи могут стать отличным вариантом для перекусов.

Берегите здоровье своих детей!

Родителям на заметку!

Особенности зимнего питания детей.

Холода наступают, и организму ребенка приходится трудиться в усиленном темпе с целью восполнения энергетических потерь. Поэтому в этот период важна правильная организация и режим питания ребенка.

В холодное время года питание детей должно быть сбалансированным, насыщенным витаминами и минералами. Безусловным источником полезных веществ и компонентов являются свежие фрукты и овощи.



Какие фрукты и овощи давать ребенку зимой?

Фрукты. Если у вашего ребенка нет аллергии, то предложите ему апельсины, хурму, мандарины, богатые на витамин С. В странах, где они растут, они созревают как раз к нашей зиме. Бананы смогут восполнить детский организм калием и каротином.



Овощи. Самые полезные овощи для питания ребенка зимой – это капуста (содержит витамин С и клетчатку), морковь (источник витамина А, каротина, клетчатки), свекла (хоть и содержит мало витаминов, зато в ней много клетчатки). Лук и чеснок становятся как никогда значимыми именно зимой.

Ребенку старшего дошкольного возраста можно предложить **домашние фруктовые заготовки**: компот, фруктовое пюре, кисель и т.д. Но надо учитывать, что квашеная капуста, а также другие овощные заготовки содержат большое количество уксуса и соли, поэтому их лучше давать ребенку в ограниченных количествах.



Натуральный мед приобретает огромное значение в холодную пору, когда снижаются защитные функции организма. Его нужно употреблять с теплой водой, тогда он сохраняет все свои весьма полезные свойства.



Родителям на заметку!

О здоровом питании детей.

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.
- Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.
- Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.



Правила правильной еды:

- ❖ Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
- ❖ Настроение во время еды у детей должно быть хорошим!
- ❖ Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы.
- ❖ В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- ❖ Для обогащения рациона питания ребенка витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
- ❖ Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
- ❖ Рацион питания ребенка, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Приятного вам аппетита!

Родителям на заметку!

Рекомендации при приготовлении пищи дома.

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром, они содержат большое количество животного жира и мало белка;
- использовать в питании нежирные сорта рыбы, применять нежирные сорта мяса, молока и молочных продуктов.



Контролировать потребление сахара:

- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3-5 г в сутки в готовых блюдах. Избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, отекам. Используйте соль с пониженным содержанием натрия. Ограничивайте употребление мясных копченостей. Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение.

