



О вреде фастфуда для детей.

Основной проблемой современных детей является влияние на них рекламы вредной еды. Различные заведения быстрого питания, предлагающие вместо полезных овощей и фруктов калорийные и напичканные «химией» гамбургеры, чипсы, пиццу и различные иные лакомства буквально заполнили улицы нашей страны. Родители нередко соглашаются на подобную пищу для детей в силу того, что другие блюда и продукты малыши не едят, а оставлять их голодными родительское сердце просто не позволяет. В связи с этим растет число болезней пищеварения, обменных нарушений и ожирения среди совсем еще малышей. Часто ли вы видите детей, едящих грушу или яблочко? Встретить таких малышей на улице сегодня можно крайне редко. А вот детей, уплетающих чипсы, пьющих газировку и обедающих в различных пиццериях — очень часто. Сосиски, пицца, газировки — они стали частью привычного меню для каждого второго ребенка после 3-5 лет. Подобное питание манит детей за счет яркой рекламы и насыщенного, слишком яркого вкуса, калорийности и необычности. Зачастую родители своими руками формируют неверный стереотип такой еды, как лакомства, премии за хорошее поведение или основы праздничного рациона. В связи с этим формируются неверные пищевые установки, стремление к тому, чтобы как можно чаще употреблять такое питание, дающее ощущение радости и удовольствия. Однако те болезни, которыми грозит систематическое употребление фастфуда, приятными назвать сложно. Боли в животе и боку, тошнота, дискинезия желчных путей, запоры или поносы, одышка от лишнего веса — это далеко не все признаки пищевых болезней, связанных с подобной вредной едой. Помимо всего вышперечисленного, еще одним несомненным минусом быстрого питания является наличие в нем различной «химии» в виде подсластителей, консервантов, красителей и усилителей вкуса. Эти вещества могут вызывать зависимость с раннего возраста, и обычная еда после употребления фаст-фуда кажется невкусной и пресной. Это подстегивает ребенка к отказу от нормального обеда в пользу этих продуктов. Добавить сюда стоит еще и тот факт, что подобный рацион, при засилии жиров и углеводов, крайне беден полноценным белком, необходимым для роста и развития детского организма. И даже если белка хватает, то витаминов и минералов в подобной пище, в сравнении с теми же овощами и фруктами — крайне мало, для покрытия всех потребностей юного организма их катастрофически не хватает.

Важно, чтобы для детей всегда была альтернатива вредному и вкусному фастфуду в виде домашнего, полезного и не менее вкусного питания. Дети «едят глазами», им важно, как выглядит блюдо, как оно подано и что в нем содержится. Полезные для них овощи и мясо, молочные продукты можно подать интересно и приготовить из них вкусные блюда. Кстати, можно вполне и симитировать фастфуд, но дома и за счет полезных продуктов. Взяв за основу картинку из известных ресторанов быстрого питания, можно создать из кусочков курицы, овощей и зелени, йогуртной заправки салаты такого же внешнего вида. Домашняя шаверма, куда нарезаны свежие овощи, зелень и отварное или запечённое мясо гораздо полезнее. Гамбургер можно сделать из домашней булочки и паровой котлетой и листьями салата, кусочка сыра, расплавленного в духовке. Главное, как это подать и какой пример дети увидят от родителей за столом. Примером правильного питания для ребёнка должны служить сами родители, так как поведение родителей и стиль питания в семье являются решающими факторами в формировании здорового образа жизни.

Ведущий специалист- эксперт Серовского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области Лопух Елена Александровна