**Недетская еда**

Топ самых опасных продуктов
для дошкольника



***Педиатры бьют тревогу: родители слишком рано начинают знакомить своих детей со взрослой пищей. Нередко ребенка переводят на «общий стол» уже в год. Изменение рациона может и не стать проблемой, если вся семья соблюдает правила здорового питания. В противном случае – последствия для неокрепшего организма неизбежны. Перечень наиболее вредных для детей продуктов – в этом материале.***

  ***3 –7 лет***

**Жареные блюда**, тем более с корочкой

* Не более 1 раза в неделю
* Желательно предварительно обжарить, а довести до готовности в духовке
* Отдавайте предпочтение рецептам приготовления пищи на пару, в духовке или методом тушения

**Консервы**(не специальные продукты для детского питания)

* Мясные и рыбные консервы, например, из сайры
* Исключение – только красная рыба, консервы из лосося и горбуши – хорошая основа для приготовления детских супов

  **Копчености**

* Колбасы, мясо
* Высокое содержание жира, соли, неполезных добавок

  **Полуфабрикаты**

* Пельмени, замороженные котлеты, куриные наггетсы, рыбные палочки в панировке…
* Высокое содержание жира и соли, необходимые для вкусовых характеристик и долгого хранения продуктов

  **Готовые соусы**

* Майонез, кетчуп, соусы на их основе
* Одни из самых распространённых аллергенов для детей из-за высокого содержания ароматизаторов, консервантов, жира (провоцирует проблемы с желудочно-кишечным трактом)
* Легкий майонез — не исключение (жир заменяют на другие вредные для детей компоненты)

  **Грибы**

* Жареные, варёные, в том числе домашние
* Исключения для старших дошкольников: грибной суп с шампиньонами, грибной суп-пюре

  ***1 – 3 года: дополнительный список вредных продуктов***

**Икра и деликатесная соленая рыба**(красная/белая)

* избыточное содержание соли и жира
* один из самых распространённых аллергенов для детей

  **Сладкие газированные напитки**

* раздражают детский желудочно-кишечный тракт, особенно желудок
* формируют вредные пищевые привычки
* допустимо употребление в минимальных дозах в качестве десерта
* для утоления жажды – обычная вода

  **Булочки, пирожки, пирожные** **со сливочным кремом**

Отдавайте предпочтение выпечке с фруктовыми начинками, желе, суфле

  **Жевательный мармелад, разноцветные конфеты**

* Высокое содержание красителей и ароматизаторов
* Шоколад – не ранее 2–3 лет в небольших количествах

***На основе рекомендаций******Елены Павловской, старшего научного сотрудника клиники лечебного питания ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии», кандидата медицинских наук***