

Вредные продукты для детей

Мы обожаем своих детей и желаем им счастья и здоровья. Если счастье – понятие абстрактное, то о здоровье ребенка заботимся мы сами, и немаловажную роль в этом играет питание.

Организм ребенка еще слаб, любое неосторожное действие может внести дисбаланс в эту крайне хрупкую систему.

Все мы знаем о том, что полезно и необходимо есть ребенку. Но часто забываем, что некоторые продукты могут быть вредными для здоровья, особенно для здоровья ребенка.

Вот вам список, что давать нашим деткам нельзя!

Конфета, пастила, чупа-чупс

Содержат огромное количество сахара, химические добавки, ароматизаторы, красители.

Особенно яркие, сильно пахнущие сосательные конфеты, где нет ни одного натурального ингредиента.

Сухарики и чипсы

Смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

Сладкие газированные напитки

Смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.

Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.

Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок ребенку. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды.

Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, ребенок уже через пять минут снова хочет пить.

Майонез и кетчуп

Высококалорийный продукт, основанный на рафинированном растительном масле, имеет колоссальную энергетическую ценность и не содержит практически ни одного полезного компонента.

Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньше.

Колбасы и сосиски

Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышек, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте.

Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов.

Развитие генной инженерии несомненно играет огромную положительную роль в медицине, но и имеет обратную сторону медали. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходит на генно-модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои.

Уважаемые родители!
Берегите здоровье своих детей!