

КАК ВЫБИРАТЬ КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ?

Хотя большинство медиков и диетологов ругают вареную колбасу и сосиски, родители все – таки продолжают кормить ими детей, и дети едят их с удовольствием. Желательно давать эти продукты не чаще 1-2 раза в неделю ребенку до пяти лет, а после пяти – не чаще 2 – 3 раз в неделю.

Выбирая колбасные изделия, обратите на ряд факторов: продукт должен быть свежим, не более пяти дней с даты выпуска, и обязательно высшего сорта, в нем должны преобладать натуральное мясо, а не растительные добавки, меланж, не должно содержаться добавок с индексом Е, предпочтительнее натуральная оболочка, также внешний вид изделия должен быть привлекательным. Если колбаса или сосиски выглядят «помятыми», морщятся или «расплываются», не стоит их покупать. Слишком яркий или ярко – розовый цвет колбасных изделий, хотя и выглядит аппетитно, чаще всего свидетельствует о наличии большого количества вредных добавок, которые помогают «держаться» цвет.