

# ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ С РАННИХ ЛЕТ ПРИБОЩАТЬ РЕБЕНКА К СОЛЕННОЙ, ОСТРОЙ, ПРЯНОЙ ПИЩЕ?

Ещё с трёх лет многие родители дают попробовать ребёнку перченую, копчёную или сильно жареную пищу. А ведь такая еда противопоказана дошкольникам. Сначала ребёнок плюётся и не хочет есть обжигающую рот пищу, но вскоре привыкает и уже не может почувствовать настоящий вкус нормальной здоровой пищи. Огрубевшие вкусовые рецепторы начинают ощущать только острую еду. Поэтому многие дети после трёх лет не хотят есть «пресную» пищу - овощи, каши, но так любят вредные для здоровья супы-концентраты, различные копчёности, полуфабрикаты, куда добавляют «усилители вкуса», воздействующие на вкусовые рецепторы куда сильнее, чем натуральные полезные продукты.

А ведь острая пища ухудшает пищеварение, способна обжечь слизистую оболочку желудка и вызвать другие недомогания. К тому же копчёные продукты содержат немало вредных веществ, образующихся во время копчения.

