

## **Запрещенные продукты для детей**

Маленький организм быстро растет и для его развития требуется правильное и сбалансированное питание. Углеводы, жиры, белки, витамины, макро- и микроэлементы – необходимые вещества для нормального физиологического развития мышечной и костной ткани, головного мозга, правильного формирования внутренних органов: сердца, почек, легких, селезенки, печени.

От правильного питания ребенка в первые годы жизни зависит его последующее здоровье и возможность реализации себя во взрослой жизни. Поэтому важно с ранних лет заложить фундамент правильного питания, чтобы в дальнейшем избежать проблем со здоровьем.

### **Что нельзя кушать детям до года?**

Большинство педиатров пришли к выводу: дети, находящиеся на грудном вскармливании не должны получать цельное коровье и козье молоко ни в каком виде. Если ребенок лишен возможности получать материнское молоко, то таким деткам рекомендуются адаптированные молочные смеси к грудному материнскому молоку.

#### ***Коровье и козье молоко***

Коровье молоко считается тяжелой пищей для крохи. В нем содержится большое количество белков, жиров, минеральных солей. Почки ребенка начинают работать с большим усилием, что приводит к их перегрузке. Жидкость выводится в большем количестве, чем нужно по физиологической норме, что приводит к жажде малыша. Он получает новую порцию молока, так создается «замкнутое кольцо».

Коровье молоко содержит недостаточно железа, необходимого для растущего организма ребенка. В козьем молоке витамина А меньше, чем в коровьем, хотя по другим показателям оно наиболее приближено к материнскому молоку.

Употребление коровьего молока в раннем периоде жизни может привести к развитию сахарного диабета, железодефицитной анемии, аллергическим болезням.

Кроме того, у малышей до двух лет еще не сформировались ферменты, способные расщеплять пищевые компоненты коровьего молока. Как правило, коровье молоко полностью не усваивается детским организмом.

**ВАЖНО:** Детям до года не рекомендуется давать кефир, так как он имеет высокую кислотность и содержит алкоголь.

## **Что нельзя есть детям до 3 лет?**

### *Сахар и соль*

Соль и сахар не следует давать детям, по крайней мере до тех пор, пока без этого можно обойтись. А лучше всего не давать эти продукты до трехлетнего возраста. Поскольку добавление соли и сахара считается традиционным в приготовлении блюд, малыш рано или поздно познакомится со вкусом подсоленной и сладкой еды в детском саду или школе.

**ВАЖНО:** Как показал Росконтроль: многие детские кисломолочные продукты содержат большой процент сахара. Поэтому малышам следует давать несладкие и не очень кислые натуральные кисломолочные продукты с небольшим сроком годности.

### *Манная крупа*

Минули времена, когда манная каша считалась незаменимым продуктом для детского питания. Оказывается, что манная крупа содержит глиадин – один из компонентов клейковины, затрудняющий работу детского кишечника. Фитин – еще один ингредиент манной крупы, тормозит усвоение витамина Д и кальция.

Глютен манки может вызвать аллергические проявления у ребенка в виде красных зудящих пятен. Чрезмерное кормление манной кашей часто приводит к избыточному весу детей, от которого трудно избавиться впоследствии.

## *Соки или пюре?*

Многие педиатры расходятся в мнении: можно ли давать детям соки промышленного производства и собственного приготовления? Одни разрешают давать малышам сок, другие врачи не рекомендуют поить крох соками до полутора лет, а настаивают на употреблении фруктовых и овощных пюре. Их мотивация основана на том, что такое питание богато растительной клетчаткой и благоприятно воздействует на кишечник малыша.

## **Что нельзя есть детям 4-5 лет?**

Малышей в возрасте 4-5 лет родители частенько переводят на взрослое питание.

**ВАЖНО:** Особую опасность для детей представляют молочные и кисломолочные продукты, изготовленные по общим стандартам производства, а не по специальной технологии детского питания.

## *Мед*

Мед – полезный натуральный продукт, содержащий много биологически активных компонентов, макро- и микроэлементов, витаминов. Но этот продукт пчеловодства способен вызывать аллергические проявления. В раннем детском возрасте лучше отказаться от меда и с осторожностью вводить его в детское питание впоследствии.

## *Колбасы и сосиски*

Колбасные и сосисочные изделия разрешается давать детям после трехлетнего возраста, приготовленные по специальной технологии для детского питания. Этикетки на таких изделиях обычно снабжены надписями, с какого возраста можно употреблять данный продукт. Не будет большого вреда для здоровья ребенка, если он будет принимать в пищу детские сосиски не чаще одного раза в две недели.

**ВАЖНО:** Росконтроль не рекомендует давать маленьким детям колбасную продукцию, предназначенную для взрослого питания. Эти продукты содержат множество ингредиентов, вредных для детского организма: консервантов, усилителей вкуса, фосфатов, нитритов и других вредных «ешек».

## ***Шоколад***

Сладкое лакомство не следует давать малышам по ряду причин:

- шоколад содержит сахар
- порошок какао может спровоцировать аллергию
- масло какао тяжело переваривается желудочно-кишечным трактом ребенка.

## ***Продукты моря и красная икра***

Морские продукты и красная икра – полезные пищевые продукты, содержащие много полноценного белка и других полезных компонентов. Но это – не еда для детей младшей возрастной категории. Ингредиенты морских продуктов весьма аллергенны, к тому же продукция продуктов моря и красная икра обработаны множеством консервантов и имеют крепко соленый вкус, что недопустимо в детском питании.

## ***Клубника, цитрусовые и другие экзотические фрукты***

Красивые и вкусные экзотические плоды и фрукты: киви, авокадо, цитрусовые, ананас, способны вызывать сильные аллергические кожные проявления не только у малышей, но и у детей постарше. Клубника, земляника, малина тоже содержат аллергены, их лучше не давать детям, особенно расположенным к аллергическим реакциям.

## **Что категорически нельзя есть детям?**

Для малышей первых лет жизни существуют запрещенные продукты питания:

- цельное молоко
- мед
- грибы
- орехи
- черный и зеленый чай
- кофе
- шоколад
- фастфуд

В промышленном производстве детского питания существует перечень продуктов, недопустимых для детей:

- уксус
- этиловый спирт с концентрацией более 0,2%
- ядра абрикосовых косточек
- подсластители (кроме специальных для диетического и детского питания)
- искусственные ароматизаторы
- бензойная и сорбиновая кислоты (их используют в качестве консервантов)
- острые и жгучие специи: перец, горчица, хрен
- красное мясо, рыба и птица после повторного замораживания
- транс-жиры и гидрогенизированные масла
- диффузионные концентраты для соков
- пищевые добавки (разнообразные Е добавки, не разрешенные в России для производства детского питания)