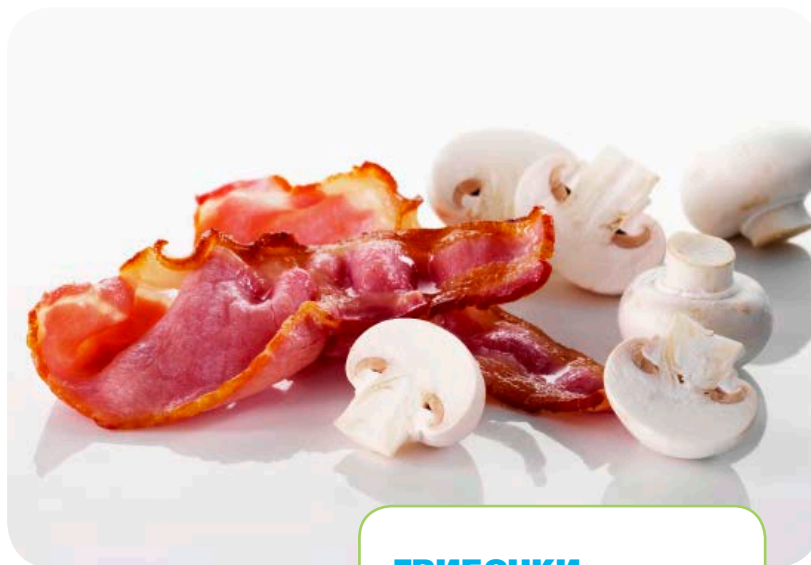


ЧАСТО РОДИТЕЛИ, СТРЕМЯСЬ НАКОРМИТЬ РЕБЕНКА «САМЫМ ЛУЧШИМ», ПРЕДЛАГАЮТ ЕМУ ПОДЖАРИСТЫЕ, ЖИРНЫЕ, КОПЧЕНЫЕ, ОСТРЫЕ ПРОДУКТЫ, УГОЩАЮТ ГАЗИРОВКОЙ. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ТАК ПОСТУПАТЬ, РАЗБИРАЕМСЯ ВМЕСТЕ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЕВГЕНИЯ ОВЧИННИКОВА, ПЕДИАТР,
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ СЕТИ МЕДИЦИНСКИХ
КЛИНИК «СЕМЕЙНАЯ»



ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ, ЗАПРЕТИТЬ

Табу № 1: жирное Жирная еда (жирные сорта мяса, жирные молочные продукты) вместо полезных нутриентов содержит слишком много холестерина, избыток которого способствует ожирению и возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Сытными и питательными могут быть и совсем не жирные продукты, в том числе овощи и фрукты.

Табу № 2: жареное Главный вред от жарки – образование токсинов и канцерогенов. Последние содержатся в поджаристой коричневой корочке. Она образуется, когда при сильном нагревании масло начинает пригорать и содержащиеся в нем жирные кислоты превращаются в канцерогенные вещества, что повышает риск развития онкологии. Также во время жарки при высокой температуре полезные вещества большинства продуктов испаряются. И, наконец, жареные блюда – жирные.

Табу № 3: копченое и острое Примерная суточная норма соли для ребенка до 5 лет – 0,5 г на 10 кг массы тела, ведь мочевыделительной системе малыша сложно самостоятельно выводить этот продукт из организма. Что до других специй, то во многих из них есть вещества, способные вызвать даже ожог слизистой желудочно-кишечного тракта карапуза, а значит, риск возникновения в будущем язвы желудка увеличивается. В копченостях же, кроме множества специй, содержатся вредные вкусовые добавки, трансгенная соль, ароматизаторы, которые являются еще и сильными аллергенами.

Табу № 4: газировка Газированная вода становится после того, как ее насыщают углекислым газом. Он вызывает вздутие живота и повышенное газообразование. В сладкой газировке есть еще и красители и много сахара. Первые могут вызвать аллергические реакции, а сахар мешает нормальной работе поджелудочной железы, вредит эндокринной системе, разрушает эмаль зубов и способствует возникновению кариеса и лишнего веса.

ГРИБОЧКИ НЕ ЖЕЛАЮ!

Блюда из грибов традиционны для нашей кухни, но детям до 5 лет пробовать их категорически нельзя.

В грибах есть хитин – вещество, которое практически не усваивается. Желудок малыша до 7 лет только формируется, и для него такая нагрузка непосильна. Грибы впитывают все токсины из почвы и атмосферы, и в них могут оказаться пестициды, радионуклиды, тяжелые металлы.

После 5 лет знакомство с грибами лучше начинать с грибных соусов. Проследите, не будет ли ребенок жаловаться на тяжесть в желудке. Грибы (неконсервированные и тщательно обработанные) можно предлагать только с 6–7 лет, а если есть проблемы с пищеварительной системой, то не раньше 10 лет.