**10 продуктов, опасных для детей до 3-х лет**

Рекомендует Нина Павлова врач-педиатр, детский диетолог

Некоторые продукты, которые мамы привыкли давать своим малышам, могут навредить детскому организму. Диетологи советуют быть осторожнее даже с пищей, которую принято считать полезной.

Все мамы знают, что маленьким детям совершенно не подходят чипсы, газировка и картофель фри. Но, оказывается, список продуктов, которые не стоит давать детям до 3-х лет, гораздо шире.

**Мясные и рыбные бульоны.** При варке в них переходит слишком много экстрактивных веществ, которые раздражают уязвимый желудочно-кишечный тракт ребенка. Так что самым маленьким лучше всего готовить супы на овощном бульоне, а мясо подавать отдельно.

**Докторская колбаса.** Вряд ли найдется мама, которая решит предложить крохе сырокопченую колбасу со шпиком, а вот докторскую колбасу и молочные сосиски многие почему-то считают более безобидным вариантом. И напрасно – в них тоже слишком много жиров, соли и пищевых добавок, которые не пойдут на пользу ребенку.

**Красная и черная икра.** Мы наслышаны, что этот деликатес богат ценными жирами, а потому в праздник обязательно предложим такой бутербродик малышу. К счастью, большинство детей не разделяет наших восторгов, и это правильно. Из-за обилия соли и раздражающего действия на пищеварительный тракт икра совершенно не подходит малышам.

**Морепродукты.** Малыш с хорошим аппетитом, возможно, не откажется от отварных креветок или кальмаров. Но эти продукты трудно перевариваются и, следовательно, исключаются из детского и диетического питания.

**Овощные соленья.** Кабачковая икра, оливки, маслины, баночный огурчик – некоторых детей так и тянет на солененькое. Вот только давать ребенку такие блюда диетологи категорически не советуют из-за обилия специй и соли, избыток которой чреват проблемами с почками.

**Грибы.** Ни лесные грибы, ни «безобидные» парниковые шампиньоны не стоит готовить детям вплоть до школы. Этот продукт очень тяжело усваивается и может вызвать у ребенка расстройство пищеварения.

**Глазированные сырки.** В составе этого лакомства – избыток сахара и жиров, ароматизаторы, эмульгаторы, стабилизаторы, а вот собственно творога там гораздо меньше, чем хотелось бы, поэтому выступать заменой этого важного продукта они не могут.

**Мороженое.** Прочтите состав этого продукта, и сомнения, стоит ли давать его малышу, рассеются сразу. Эмульгаторы, стабилизаторы, ароматизаторы, растительные жиры – и это еще не весь список компонентов, потенциально опасных для маленького ребенка.

**Сдобные булочки.** А также всевозможное сдобное печенье, вафли, торты. Сдоба создает большую нагрузку на неокрепшую поджелудочную железу ребенка. Кроме того, если речь идет о выпечке промышленного производства, это настоящий кладезь не только калорий, но и аллергенов – из-за множества пищевых добавок.

**Шоколад.** До 3-х лет детям не стоит давать его, поскольку какао часто вызывает аллергию. А если в шоколадки или конфеты добавлены искусственные вкусовые компоненты, риск аллергии становится еще выше.

Желудочно-кишечный тракт ребенка до 3-х лет способен переварить далеко не все продукты, которые появляются на столе у его родителей. Так что, если вы не хотите спровоцировать у малыша аллергию или расстройство пищеварения, прислушаться к советам детских диетологов все-таки стоит.

Важно помнить, что культура питания должна соответствовать месту, где родился человек. Например, потомственные «средиземноморцы» могут даже в раннем детстве есть морепродукты без страха аллергии и несварения, а наши дети переносят их плохо. Так что осторожности требуют любые экзотические продукты, чуждые нашей среде и пищеварительной системе. К тому же зачастую они доходят до нас, напичканные антибиотиками и другими химическими веществами. И еще хочется добавить, что в выборе питания не стоит отделять ребенка от себя. Вы – семья, и все вместе должны питаться здоровой пищей. А перечисленные продукты относятся к числу тех, которыми не стоит злоупотреблять даже взрослым.