Все тысячу раз слышали «о вред­ных вкусностях», но мало кто отказывает в них собственным детям. А в результа­те - всплеск заболеваемости. Все чаще встречаются у детей приобретенный са­харный диабет, ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, язвенная болезнь, панкреатит и др.), аллергия. Экземы, тонзиллиты, ча­стые ОРВИ - это тоже «реакция» на нездо­ровую еду. Что делать? Отучить ребенка от такой еды очень трудно, но умерить его аппетиты - вполне реально. Стакан га­зировки или горсть чипсов в неделю осо­бого вреда не принесут. Не твердите ребенку о том, как вредны газировка или чипсы. Бесполезно. А вот другие методы работают. Попробуйте, например, налив в чайник с накипью гази­ровку, вскипятить его и показать ребенку, что накипь исчезла. Комментарий прост: «Вот так же эта жидкость «съедает твой желудок». Или положите на ночь в стакан с газировкой крохотный кусочек мяса, пусть ребенок увидит утром, что этот ку­сочек почти разложился

**В РОССИИ ЗАПРЕЩЕНЫ 5 ДОБАВОК**

**Е121 (краситель цитрусовый красный-2),**

**Е123 (краситель амарант),**

**Е240 (консервант формальдегид),**

**Е924а, Е9246 (улучшители муки, хлеба).**

**Госсанэпиднадзор и Общество защиты прав потребителей не рекомендует употреблять продукты питания, содержащие добавки со следующими маркировками:**

**Е131,Е141, Е215 – Е218,**

**Е230 – Е232,Е 239** не **рекомендуются аллергикам;**

**Е121, Е123, Е216, Е217, Е924 способ­ны вызывать желудочно-кишечные рас­стройства.**

**МКДОУ д/с №3 «Теремок»**

***Здоровье ребёнка***

******

Почему дети так любят сладости, чип­сы, газировку? Диетологи считают: из-за усилителей вкуса, аро­матизаторов и т. п. - то есть тех самых пищевых добавок, которые, воздействуя на рецепторы языка, и дают ощущение яркого вкуса. Такие добавки вызывают пищевую зависимость, которой ребенок противостоять еще не может. Однако эта проблема глубже. Зарубежные ученые, занимающиеся исследованиями пищевых добавок, установили, что многие из них оказывают влияние не только *на* рецепторы языка, но и на центры восприятия вкуса в мозге, формируя стойкое влече­ние. И это гораздо серьезнее, чем мы склонны считать. Потому что у ребенка, которому часто покупают чипсы, шоколадные батончики, или сильногазированные напитки возникает зависимость, которую отчасти можно сравнить с алкогольной или никотиновой у взрослых. Мы часто идем у собственных детей на поводу, отмахи­ваясь от назойливых предупреждений контр­аргументом: все едят - и ничего

Действительно - ничего. Ничего хорошего. Зато минусов - через край. Например, пище­вые красители, которые добавляют во мно­гие сладости и газировку порой провоцирует у детей развитие гиперактивности. В силь­ногазированные напитки часто входит ортофосфорная кислота, которая может вызвать микроожоги слизистой желудка. Не говоря уже о том, что изобилие в них сахара провоциру­ет не только кариес, но и полноту. В чипсы со вкусом сыра, бекона и т. д. добавляют арома­тизаторы, хотя производители скромно пи­шут на пачках - «идентичные натуральным». А мы и не задумываемся, что эта самая похо­жесть обеспечивается сложным химическим синтезом.



Всяческих пищевых добавок немало, и в еде, которую мы предлагаем детям дома, те же сухие завтраки. Конечно, обычные хлопья с молоком - еда нормальная, но как раз их дети едят с наименьшим удовольствием. Гораздо больше им нравятся колечки с медом, шоколадные шарики, подушечки с фруктовой начинкой. И здесь не обходится без ароматизаторов, усилителей вкуса и прочих добавок. Еще один минус такой еды - переизбыток сахара, который хоть и не считается пищевой добавкой, но является усилителем вкуса. Его доля в таком сухом завтраке - до 30%. А самое нежелательное детское утреннее блюдо - кранчи (мюсли обжаренные в жире и покрытые сахаром)