***Здоровое питание – основной элемент профилактики заболеваний.***

Правильное питание детей – основа их здоровья. Эту аксиому знают все, но не все стремятся воплотить в жизнь. Исследование, проведенное недавно в США, показало, что у 78% детей в этой стране к 2 годам в рационе присутствуют аллергенные и высококалорийные, но малопитательные продукты. К сожалению, в России ситуация похожая. Хотя никто не вычислял точных цифр, многие отмечают, что рацион питания ребенка зачастую состоит из чупа-чупсов, чипсов, сладкой газировки и прочих вреднейших

вреднейших продуктов (хотя мы не уверены, что эти химические смеси вообще можно называть продуктами).

Топ-5 самых вредных для детей продуктов питания.

По мнению врачей-диетологов, одним из самых вредных на рынке продуктов питания является Кока-кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Не верите? Измерьте pH этого напитка, и он окажется равным 3, даже чуть меньше. Зачем вашему малышу столько кислоты? Ну а, кроме того, в 1л Кока-колы содержится 25 ложек сахара! Такая нагрузка может оказаться не под силу поджелудочной железе ребенка, отвечающей за понижение сахара в крови. Врачи-диетологи предупреждают, что здоровое питание детей должно подразумевать полное исключение Кока-колы из их меню, иначе имеется риск возникновения таких заболеваний как сахарный диабет и ожирение. Диетическая Кока-кола (без сахара) – ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители цикламат и аспартам.

На втором месте по степени вредности – сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (Е211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают итохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона, и ряду нейродегенеративных болезней.

Почетное третье место занимают картофельные чипсы. Их делают вовсе не из картофеля, а из восстановленного концентрата порошковой сублимированной картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А, кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Рассказывает Алена, мама 2-летней Оли: «мы с мужем очень любим чипсы, и как-то так получилось, что дочь тоже пристрастилась к ним. Каждый раз в магазине она закатывала такую истерику, что я была вынуждена покупать ей пакетик с чипсами. А потом заметила, что если не посолю пищу чрезмерно, дочь отказывается съедать обед. Она так пристрастилась к пересоленным чипсам, что перестала чувствовать вкус нормальной пищи. Мы испугались и стали принимать меры. В магазин девочку с собой не брали, чипсы не покупали, а, если уж ей очень хотелось похрустеть, предлагали сухарики из пшеничного хлеба. Но в детском саду, где прерогативой является правильное питание детей, она до сих пор ест с неохотой – там никто не досаливает ей еду». Вывод один – не хотите подобных проблем, откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

На четвертом месте по степени вредности – сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия, вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины – потенциальный канцероген. Американскими исследователями было выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника, поэтому, чем меньше сосисок вы даете ребенку, тем для его здоровья полезнее. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.

На пятом месте – маргарин. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин – это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное масло, чем такие «спреды». Дело в том, что в процессе гидрирования около 40% молекул жирных кислот меняют свою геометрическую структуру и превращаются в так называемые транс-изомеры. Эти транс-изомеры повышают уровень холестерина в крови, нарушают нормальную работу клеточных мембран, способствуют развитию сосудистых заболеваний. Помимо маргарина транс-изомеры содержатся в магазинной выпечке на основе маргарина. Нормы питания детей полностью исключают использование маргарина вместо масла в меню малышей.

Топ-5 самых полезных для малыша продуктов.

Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи… И все же, мало кто решится отрицать, что правильное питание детей подразумевает включение в их рацион обычных яблок. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Пектины, также содержащиеся в яблоках в большом количестве, помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности, железом, и предотвращают развитие анемии. А, кроме того, если ваш малыш категорически отказывается чистить зубки, долька съеденного на ночь яблока может стать в некотором роде заменителем зубной щетки.

С почетным вторым местом в списке самых полезных продуктов питания для малышей диетологи никак не могут определиться. С одной стороны, хочется назвать вторым номером морковь – кладезь бета-каротина. С другой стороны, нормы питания детей рекомендуют включение в рацион капусты брокколи, которая, к тому же, является диетическим гипоаллергенным продуктом. Пока ученые продолжают спорить о пальме первенства в этом соревновании, мы приведем рецепт вкусного и полезного супчика для малышей, содержащего оба ингредиента.

Суп «витаминный».

2 картофелины, несколько соцветий замороженной капусты брокколи, 1 морковь, 2ст.л. сливочного масла, 0,5стакана молока, 1 желток сваренного вкрутую яйца.

Картофель и морковь режем соломкой и ставим на средний огонь тушить. Через 5 минут добавляем брокколи, тушим до готовности. Протираем овощи через сито или измельчаем блендером, добавляем горячее молоко и кипятим 2 минуты. Яичный желток растираем со сливочным маслом и кладем в суп перед подачей.

Такой суп обеспечит здоровое питание детей даже зимой.

На третьем месте в списке самых полезных стоит лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок. Например, сделайте к рыбным или мясным котлетам вот такой соус.

Соус к котлетам.

2 зубчика чеснока, горсть рубленой зелени, 1-2 грецких ореха (если у малыша на них нет аллергии), оливковое масло, лимонный сок (опять же, если нет аллергии!).

Зубчики чеснока пропускаем через чеснокодавилку, добавляем зелень и измельченные орехи, заливаем оливковым маслом, смешанным с лимонным соком. Вкусный и богатый витаминами соус готов!

Мало кто представляет себе правильное питание детей без наличия в меню каш. Каши занимают в нашем списке почетное четвертое место. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день. Каши предпочтительно давать на завтрак, «заряжая» организм малыша энергией на целый день.

На пятом месте в списке самых полезных продуктов питания – молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиров, творожков. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!