**Пять самых вредных продуктов для маленьких детей**

Организм малышей сильно отличается от организма взрослых людей. Органы у детей дошкольного возраста стремительно формируются и развиваются. Есть продукты, которые могут не принести особого вреда взрослому человеку, но для ребенка они опасны и вредны. Врачами и диетологами был составлен список продуктов, их обязательно надо исключить из питания детям до 7 лет.

**1. Манная каша.**

Всеми мамами любимая каша и нелюбимая для многих детей, все-таки, является вредной для неокрепшего развивающегося организма. Манная крупа состоит из фитина, в котором содержится фосфор. Он связывает соли кальция и следовательно препятствует поступлению их в кровь. Когда в организме мало кальция, он берет его из зубов и костей. Частое употребление каши ведет к рахиту. Длительная нехватка кальция в организме является причиной препятствия и усвоения витамина D и Fe.

*Длительная нехватка кальция в организме является причиной препятствия и усвоения витамина D и Fe*

**2. Вредные напитки.**

К вредным напиткам можно отнести газированную воду. В ней содержится много сахара, на один стакан напитка приходится примерно 5 чайных ложек сахара, что, в свою очередь, может привести к значительной нагрузке на поджелудочную железу. Газированная вода жажду не утоляет, а, напротив, вызывает ее. Таким образом, могут появиться отеки и усилиться нагрузка на почки. А еще в таких напитках содержатся красители и консерванты, приводящие к ломкости костей, разрушению эмали зубов. В газированной воде содержится углекислый газ, который усиливает кислотность желудка, что приводит к язвам и гастритам. Некоторые газированные воды содержат много кофеина, что ведет к возбуждению нервной системы, беспокойству и даже судорогам. Так же, к вредным напиткам относится и квас, так как он является продуктом брожения.

**3. Грибы.**

Грибы очень тяжело усваиваются организмом. Грибы притягивают к себе вредные вещества, такие как тяжелые металлы, радиационные и токсические вещества. Они могут привести к серьезному отравлению желудка ребенка. Не давайте детям грибы!

**4. Копчености.**

Никакие копчености ребенку в пищу употреблять недопустимо. Особенно до трех лет. Они содержат много соли, что очень вредно для малыша. В организме при значительном их употреблении накапливаются соли, что ведет к задержке воды. К копченостям относят: колбасы, соленые орешки, фисташки, сухарики, чипсы. Так же такие продукты ведут к необратимым процессам в головном мозге ребенка.

**5. Сладости.**

Сладости, так же, не стоит давать ребенку до 3 лет. Особенно это касается шоколадных и жевательных конфет. Употребление шоколада в раннем возрасте ведет к кариесу зубов. Кариес на молочных зубах ведет к тому, что и коренные зубы, скорее всего тоже будут им заражены. Жевательные же конфеты не желательны в плане того, что при их жевании выделяется желудочный сок. Такой процесс может привести к гастриту или язве желудка.

Эти продукты нельзя употреблять детям до трех лет, несмотря ни на что. Хотя многие родители могут пренебречь данным рекомендациям, но это приведет к тем или иным последствиям. Берегите здоровье своих маленьких крох и не поддавайтесь на их провокации!