

Вкусные «вредности».
Питание детей и
ПОДРОСТКОВ





От чего зависит здоровье человека (взрослого, подростка, ребенка, новорожденного?)

На 70 % от:	
На 20 % от:	
На 8-9% от:	
На 0,05 – 1 % от:	



Сколько семейных сражений разворачивается вокруг того, давать или не давать детям сладкое, покупать или не покупать им такие вкусные конфеты, чупа-чупсы, шоколадки и прочие сладости. Ребенок, с раннего детства привыкший к сладкому, способен превратить жизнь взрослых в ад, требуя свои любимые лакомства. И часто взрослые идут у него на поводу, для того чтобы не создавать себе лишних проблем.

Не секрет, что большинство современных болезней, появляющихся у детей в самом раннем детстве, вызвано неправильным питанием. Поэтому принципиально важно, чтобы особенно молодые родители знали как можно больше о том, каких вредных продуктов следует избегать в питании ребенка?





В детском возрасте закладывается характер, образ жизни и общие предпочтения человека. В подростковом возрасте родители не могут должным образом контролировать чем и как питается за пределами дома. Но в их силах воспитать ребенка пока он еще маленький так, чтобы в будущем он выбрал правильную компанию, образ жизни и питания.

Лучше всего просто не приучать детей к сладкому с самого раннего детства. Ученые вообще считают, что сладкое не стоит давать детям до 3 лет, а после 3 лет – максимально ограничивать.





Сахаров существует множество видов, но самый безвредный из них – лактоза. Безопасны также натуральные сахара, содержащиеся во фруктах и овощах.





Пирамида питания





В современных сладостях огромное количество **химических добавок**. Организм маленького ребенка еще очень слаб. Любое неосторожное действие может внести дисбаланс в пищеварительную систему малыша. Эта крайне хрупкая система особенно подвержена разного рода угрозам, ведь ребенок только учится есть взрослую пищу.





К сожалению, к вредным продуктам ребенка приучают сами родители. Все они знают о том, что полезно и что вредно для ребенка. Но часто не задумываются, из чего состоят те сладости, которыми они радуют своих чад.





Самые распространённые сладости, употребляемые детьми.



Сухие хлопья и шарики во многих семьях традиционно едят на завтрак. Реклама создает весьма привлекательный образ для товаров такого типа, и родители не видят в них ничего дурного. Но наряду со злаками, клетчаткой и витаминными комплексами хлопья содержат большое количество сахара, жиров и искусственных красителей. Все эти добавки призваны привлечь детскую аудиторию: ведь малыши любят все сладкое и яркое.



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты.

В первую очередь эти «долгие» конфеты наносят непоправимый вред детским зубам. Но и для других органов эта смесь сахара и химических добавок не несет ничего хорошего.





Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.

Несладкие снэки - содержат огромное количество соли и гидрогенизированных жиров. Причем, последние значительно опаснее, так как являются катализатором появления атеросклеротических бляшек. ВОЗ рекомендует производителям пищевой продукции не только избегать употребления таких компонентов, но и задуматься о целесообразности рекламы товаров, их содержащих.





Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола - замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.

Газированные сладкие напитки вредны высокой концентрацией сахара Поэтому, утоляя жажду такой газировкой, вы уже через пять минут снова хотите пить.

Вредное воздействие оказывает большое содержание фосфорной кислоты, которая отвечает за распределение кальция в костной ткани. А в больших количествах, как в газированных напитках, она выводит кальций из организма. Особенно это вредно для детей и подростков, скелет которых еще не полностью сформировался.



Анализ ингредиентов.

Чипсы Lays со вкусом краба, 160г.

Чипсы из натурального картофеля.

Состав: картофель, растительное масло, идентичный натуральному; ароматизатор (натуральные и идентичные натуральным);

вкусоароматические вещества (содержит яичный порошок, рыбный порошок, рыбий жир, сухое молоко, порошок молочной сыворотки); сахар;

усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозиат натрия);

подсластитель (аспартам), соль.





Chupa Chups XXL

Состав:

- сахар
- патока
- основа жевательной резинки
- лимонная кислота (регулятор кислотности)
- усилитель вкуса (получают из цитрусовых или кукурузы, часто содержит глутамат натрия; может быть ГМ; еще называют цитриновой кислотой) – *может оказывать вредное воздействие на тех, кто реагирует на глутамат натрия; может обострять герпес;*
- натуральные и идентичные натуральным ароматизаторы
- E162 Свекольный красный; бетанин (краситель; получают из свеклы) – *содержит нитраты, поэтому не рекомендуется детям*
- E160с Экстракт паприки; капсантин, капсорубин (краситель; от оранжевого до красного; получают из перца, запрещен в Австралии)
- E422 Глицерин (увлажнитель, растворитель; синтетический; побочный продукт производства мыла, может быть животного происхождения) – *вызывает головную боль и спутанное сознание; может оказывать вредное воздействие на желудок, сердце, репродуктивную функцию, уровень сахара в крови*





Состав популярных жевательных резинок:

Состав жевательной резинки Orbit:

Сорбит E420, мальтит E965, резиновая основа, загуститель E414, стабилизатор E422, натуральные, идентичные натуральным и искусственные ароматизаторы, маннит E421, эмульгатор соевый лецитин, краситель E171, подсластители аспартам E951, ацесульфам К E950, гидрокарбонат натрия E500ii, глазурь E903, антиоксидант E320.

Состав жевательной резинки Dirol:

Изомальт, сорбит, маннит, ксилит, мальтитный сироп, аспартам, ацесульфам-К, резиновая основа, карбонат кальция 4%, ароматизаторы натуральные: мята, ментол, идентичный натуральному ванилин, искусственный освежающий, загуститель E414, стабилизатор E422, гидрогенизированное рапсовое масло, эмульгатор E322, краситель E171, глазирователь E903, антиоксидант E321, текстуратор E341.



Главный минус жевательной резинки – это ее состав. Жевательная резинка чаще всего состоит из продуктов, полученных через синтез химических, а не природных веществ.

Общий состав жевательной резинки:

- 1. Латекс - основа жвачки. Полные исследования не проведены.**
- 2. Ароматизаторы, натуральные и идентичные им. Не всегда безобидны, ведь часто получены химическим путем (синтезом)**
- 3. Красители. E171, то это так называемые титановые белила. Этот краситель вызывает заболевания печени и почек. В жвачке «Стиморол» - краситель E-131, опосредованно способствующий образованию *раковых клеток*.**
- 4. Подсластители:**
 - Сахар.** Давно доказано: чем дольше его контакт с зубами, тем выше риск *кариеса*.
 - Ацесульфам-К.** По своей структуре он сходен с сахарином и способствует развитию *опухолей*, во всяком случае, у лабораторных животных. Безопасная доза: 1 г в сутки.
 - Аспартам.** Вызывает *головную боль, головокружение и тошноту*. Безопасная доза: 3 г в сутки.
 - Сорбит и ксилит.** Больше одной упаковки жвачки в день может дать *слабительный эффект*. Безопасная доза ксилита: 40 г в сутки.



Результаты разнообразных и многочисленных исследований специалистов и врачей на протяжении многих лет доказывают, что уже с раннего возраста у детей появляются заболевания зубов, аллергические заболевания, различные гастриты и т.д. Так же отмечается необычайно быстрый рост детей с ожирением различных степеней.

Причину этого специалисты-диетологи видят в продуктах, которые употребляют современные дети.. «Черный список» возглавляют сладкие сухие завтраки, несладкие закуски (чипсы, сырные палочки и т.д.), газированные напитки, кондитерская продукция и «фаст-фуд».





Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты.

1. Возраст Вашего ребенка/детей?

2. Покупаете ли Вы своему ребенку/детям чупа-чупсы, чипсы, жевательную резинку, сладкую газированную воду?

3. Если покупаете, то как часто?

А. Ежедневно

Б. 1-2 раза в неделю

В. Чаще 1-2 раз в неделю.

Г. Свой вариант _____

4. Есть ли у Вашего ребенка заболевания следующих органов?

А. Зубы

Б. Кожа

В. Желудочно-кишечный тракт



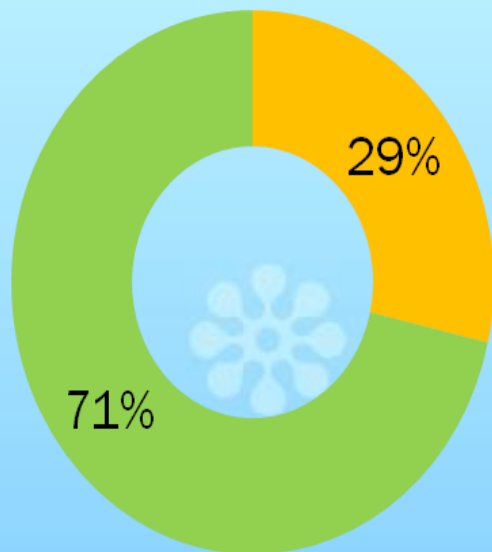
Результаты

Дети 6-ти лет. В группе 30 человек.



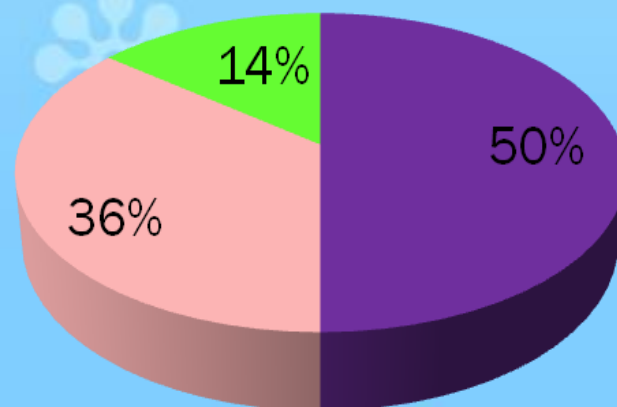


Частота покупок




- 1-2 р. в неделю
- Очень редко

Заболевания

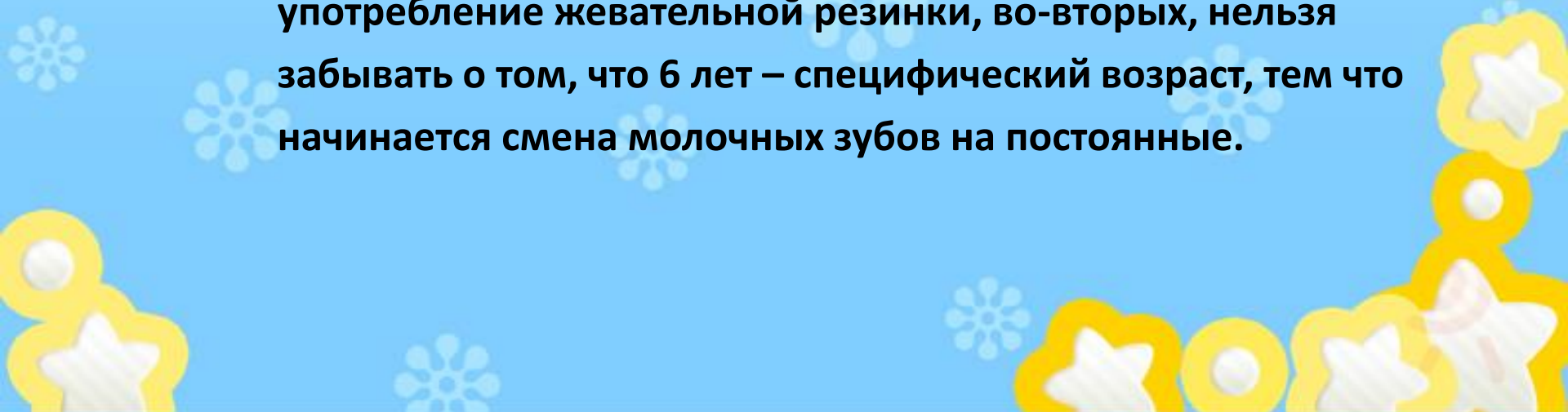


- Зубы
- Кожа
- ЖКТ



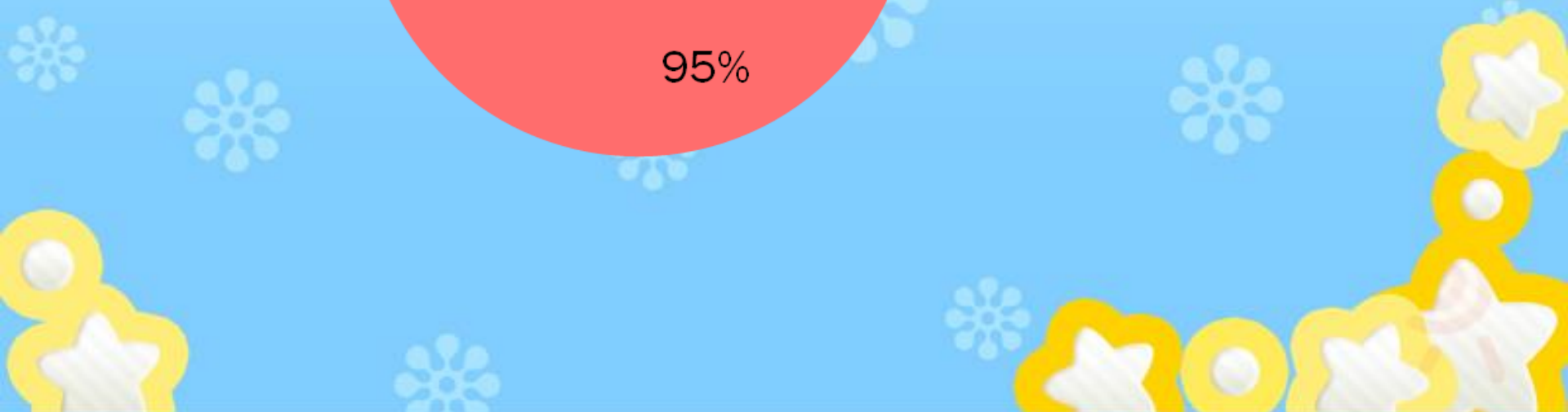
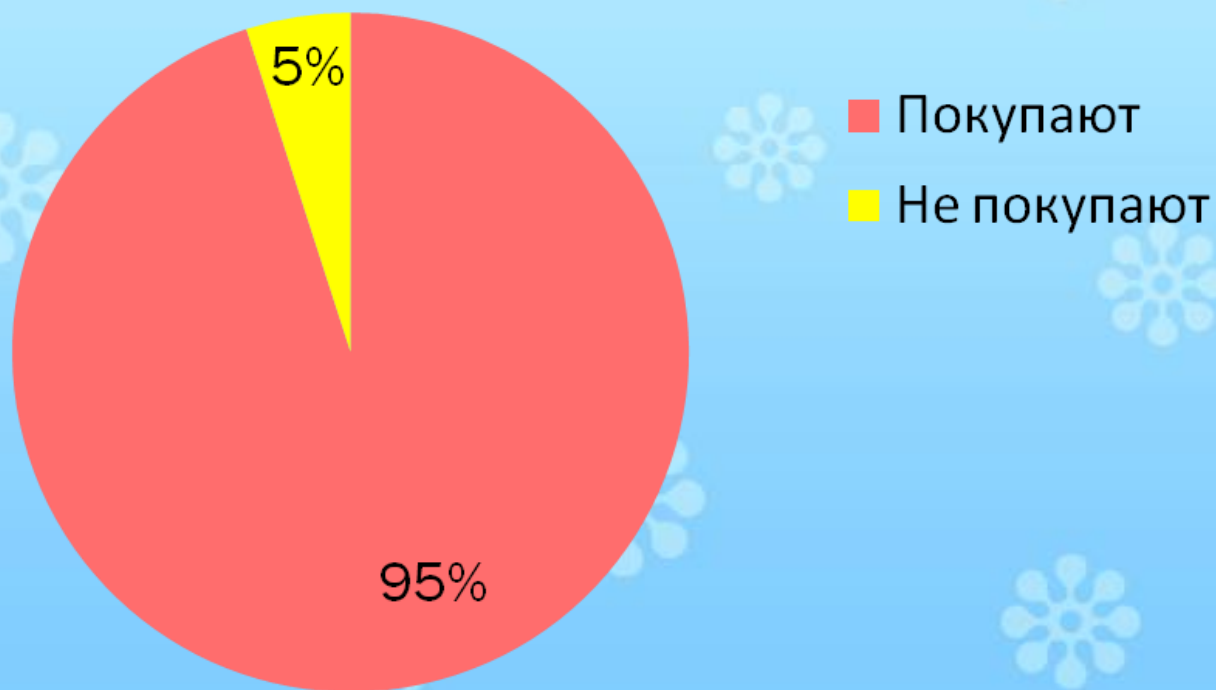
✓Так как дети этого возраста не имеют карманных денег, то «обеспечителями» вредных «вкусностей» являются родители, независимо от того, как часто ребенок получает эти продукты.

✓Заболевания зубов, встречающиеся чаще всего в этом возрасте, обусловлены, во-первых, тем, что из всех перечисленных продуктов, дети чаще всего отмечали употребление жевательной резинки, во-вторых, нельзя забывать о том, что 6 лет – специфический возраст, тем что начинается смена молочных зубов на постоянные.



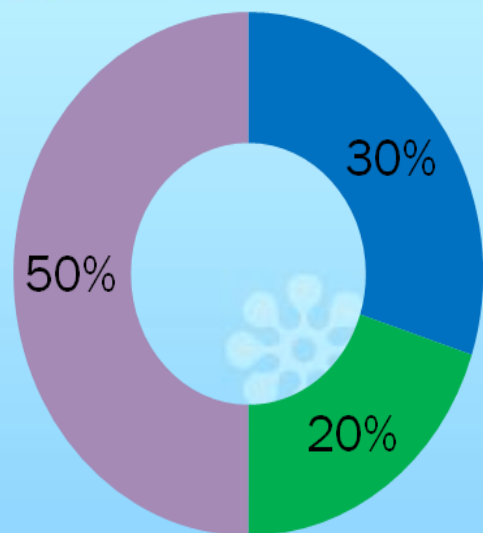


Дети 10-ти лет. В группе 20 человек.



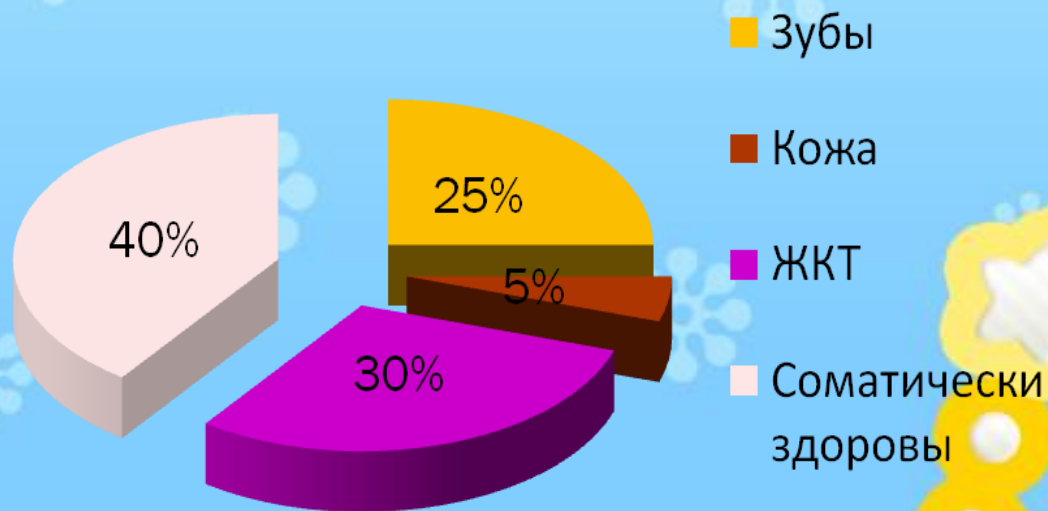


Частота покупок




- 1-2 р. в неделю
- Чаще 1-2 р. в неделю
- Редко

Заболевания



- Зубы
- Кожа
- ЖКТ
- Соматически здоровы

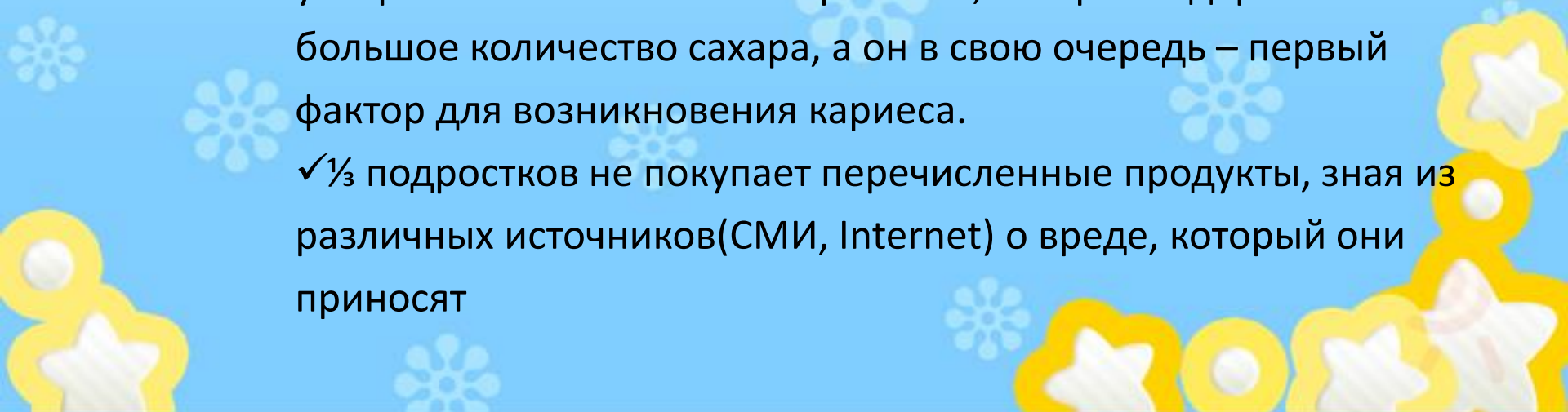


✓ Детям этого возраста родители уже дают деньги на карманные расходы, поэтому они имеют возможность покупать «вредности» в различных количествах.

✓ Заболевания ЖКТ, которые занимают первое место, скорее всего обусловлены нерегулярным и безрежимным питанием.

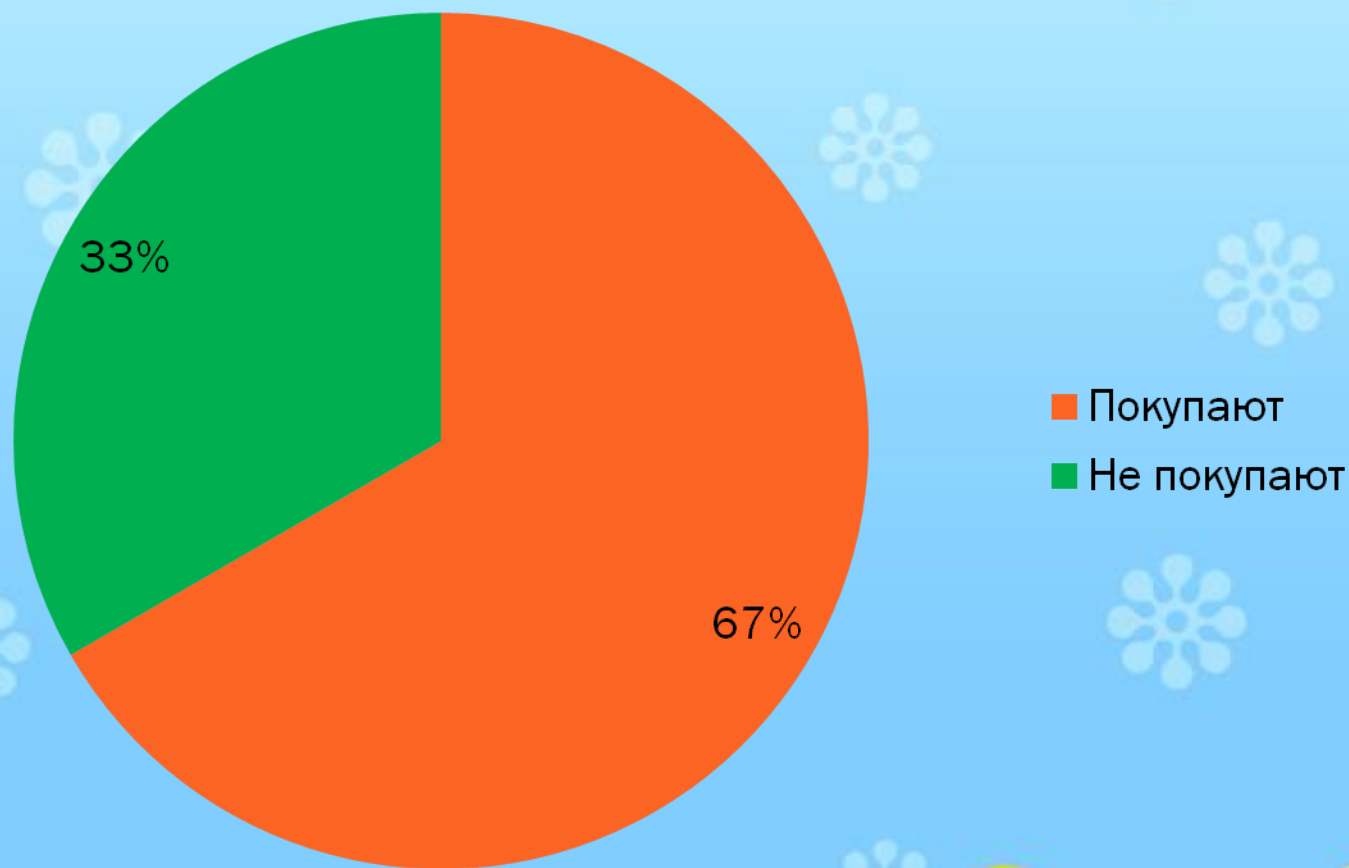
✓ Заболевания зубов, выходящие на второе место в этом возрасте, по - моему обусловлены тем, что из всех перечисленных продуктов, дети чаще всего отмечали употребление жевательной резинки, которая содержит большое количество сахара, а он в свою очередь – первый фактор для возникновения кариеса.

✓ 1/3 подростков не покупает перечисленные продукты, зная из различных источников(СМИ, Internet) о вреде, который они приносят



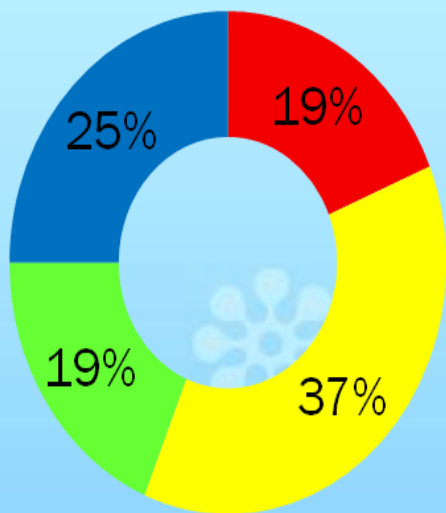


Подростки 16-17 лет. В группе 24 человека.





Частота покупок



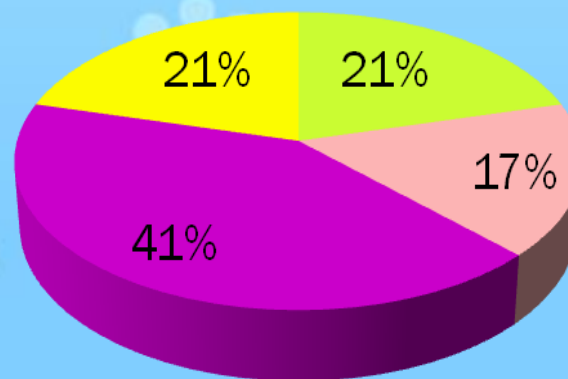
■ Ежедневно

■ 1-2 р. в
неделю

■ чаще 1-2 р. в
неделю

■ редко

Заболевания




■ Зубы

■ Кожа

■ ЖКТ

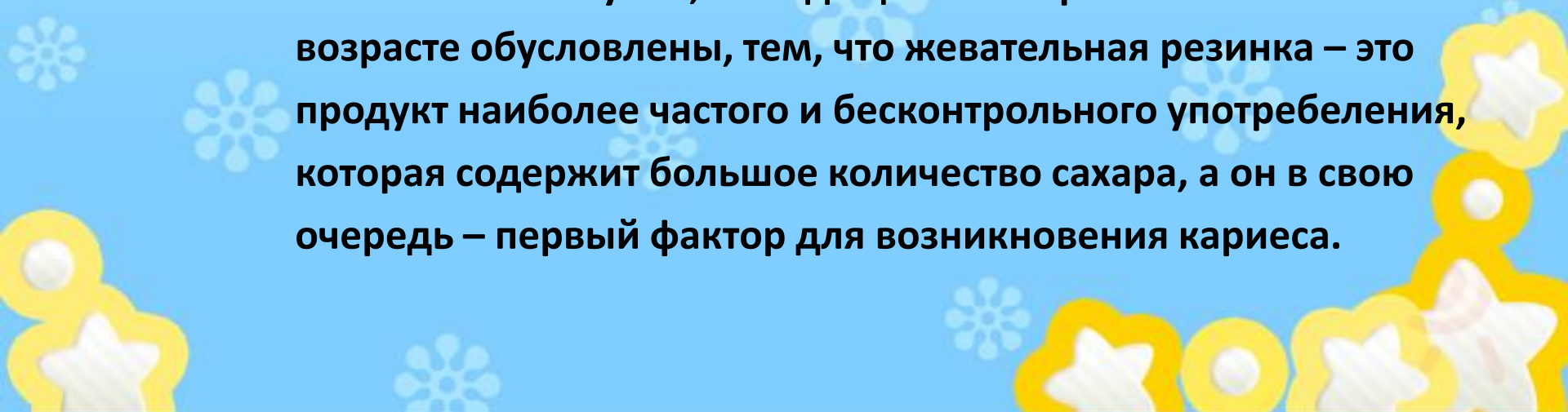
■ Соматически
здоровы



✓ **Подростки в этом возрасте имеют собственные деньги и поэтому им предоставлена полная свобода в плане покупок перечисленных продуктов.**

✓ **Заболевания ЖКТ, лидирующие в этой возрастной группе связаны с неправильным и безрежимным питанием, нервным перенапряжением, нерациональными диетами(у девочек). Так же причиной может быть отдаленное воздействие «вредностей»**

✓ **Заболевания зубов, выходящие на второе место в этом возрасте обусловлены, тем, что жевательная резинка – это продукт наиболее частого и бесконтрольного употребления, которая содержит большое количество сахара, а он в свою очередь – первый фактор для возникновения кариеса.**





Рекомендации:

Чтобы обеспечить организм ребенка всеми необходимыми питательными веществами и не нанести вред хрупкому детскому здоровью, нужно помнить, что для ребенка полезнее вареная, запеченная или приготовленная на пару пища. Чем меньше в рационе малыша будет жареного – тем лучше. Следует готовить для ребенка блюда из натуральных, качественных продуктов, без разных консервантов, подсластителей и усилителей вкуса.





максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены **основные группы продуктов** - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

- Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Основные принципы питания дошкольников в ОУ



- ☆ При приготовлении блюд соблюдается принцип "щадящего питания": для тепловой обработки применяется
 - ☆ варка,
 - ☆ запекание,
 - ☆ припускание,
 - ☆ пассерование,
 - ☆ тушение,
 - ☆ приготовление на пару,
 - ☆ приготовление в конвектомате;
 - ☆ при приготовлении блюд не применяется жарка.





Если хотите побаловать ребенка лакомством, то это могут быть изюм, сухофрукты или мед. Несложно найти рецепты блюд с такими натуральными подсластителями, которые наверняка придется ребенку по вкусу.





Приучите ребенка есть каши с фруктами, а не с сахаром.
Капля меда, если у ребенка нет на него аллергии, в сочетании с фруктами
сделает любое блюдо очень аппетитным.

Чтобы как можно дольше сохранить здоровье своего ребенка,
необходимо заменить вредные вкусности в его рационе на домашние
деликатесы.



