

Быстрый бутерброд до добра не доведет

Все большую популярность в России приобретает фаст – фуд. К сожалению, ориентируясь на американскую модель «перекуса на ходу», мы утрачиваем важнейший принцип питания – регулярность. Родители должны знать: «быстрая» еда не соответствует детской физиологии и до 6 лет недопустима.



Борьба с нездоровым питанием захлестнула весь цивилизованный мир. В Австралии предложили даже ввести специальный налог на чипсы, гамбургеры и газированные напитки. Для обозначения вредных для здоровья продуктов в Британии ввели специальный термин – junk food (мусор, пища из отходов, отбросы).

К сожалению, такие продукты крайне популярны: их производство не требует особых затрат, они долго хранятся. Исследования же ученых показывают, что употребление вредной пищи приводит к ожирению, диабету, болезням сердца, заболеваниям зубов и десен.

80% продуктов, рекламируемых на детских телеканалах, принадлежат к той самой категории вредной пищи с повышенным содержанием жиров, сахара и соли. Ребенок, посмотревшись красочных роликов с газировкой, чипсами и гамбургерами, вряд ли потом взглянет на полезные, но такие скучные морковь и яблоко.



Обязательно объясняйте детям, что «быстрая» еда наносит **вред** организму.

Во – первых, она очень калорийна. Так, хот – дог содержит 500 – 600 калорий, а это четверть энергии, необходимой нашему организму. В порции картофеля – фри 250 калорий, в пицце – 300. Перекусывая чипсами. Переесть очень просто: такая пища калорийна, но не питательна.



Во – вторых, в «быстрой» еде содержатся абсолютно не нужные организму вещества: холестерин и диоксиды. Она содержит огромное количество жиров, сахаров и соли, а также пищевых добавок вроде глутамата натрия (усилитель вкуса E621) и тартразина (краситель E102).

В – третьих, сейчас много продуктов и напитков выпускается в пластиковых упаковках. Теоретически, такая упаковка не должна быть токсичной, однако с целью удешевления производства нередки случаи нарушения технологии, и, как результат, упаковка становится опасной.

Старайтесь следовать этим нехитрым правилам:

- ✓ **отдавайте** предпочтение растительным жирам;
- ✓ **ограничивайте** себя в жареных блюдах: любой жир при сгорании оставляет канцерогены;
- ✓ **избегайте** копченостей: во время их приготовления образуются канцерогенные смолы;
- ✓ **ешьте** вместо сладостей, содержащих много калорий при полном отсутствии питательных веществ, сухофрукты, орехи в сахаре и т.п.;
- ✓ **не пейте** газированные напитки, они содержат много сахара, красители, вкусовые добавки и кислоты (например, ортофосфорную, при помощи которых паяют микросхемы!). проведите эксперимент.



Налейте в чайник, в котором образовалась накипь, «Кока – колу», «Пепси», или другой газированный напиток. Через 10 – 20 минут, будьте уверены, никакой накипи не будет. Ведь кислота разъедает все. А представьте, что делается с Вашей пищеварительной системой, когда Вы пьете газировку?

