

Рекомендации для проведения родительских собраний по вопросам организации правильного питания детей

Сегодня **70%** токсичных веществ, находящихся в организме человека, – результат употребления продуктов с искусственными ингредиентами (**красителями, консервантами, загустителями, подсластителями, ароматизаторами**).

При этом большая часть данной продукции рассчитана на детей: имеет яркую упаковку, различается множеством вкусов и ароматов. *Употребление данных продуктов плачевно сказывается на растущем организме ребенка.*

Стоит отметить, что при приготовлении пищи не нужно стремиться к изысканному и яркому вкусу блюд. В первую очередь, рацион питания должен состоять из простых традиционных продуктов, пусть даже они уступают по насыщенности вкуса и аромата.

Негативное действие продуктов питания с искусственными ингредиентами:

1. Самые нежелательные продукты: чипсы, хот-доги, гамбургеры, сладкие газированные напитки. *Пищевые добавки, содержащиеся в этих продуктах, оказывают токсическое действие на слизистую желудочно-кишечного тракта.* Повышенное содержание жира и сахара способствует ожирению.

2. Многочисленные красители и консерванты могут влиять на детскую психику, делать ее неустойчивой, вызывать приступы агрессии. Искусственные добавки разрушают микрофлору кишечника. В результате ухудшаются процессы усвоения витаминов и микроэлементов. В первую очередь, организм начинает испытывать дефицит витаминов группы В, отвечающих за регуляцию нервной системы. *Это ухудшает психоэмоциональное состояние детей, делает их внимание рассеянным.*

3. Увлечение газированными напитками нарушает фосфорно-кальциевый обмен. *Это приводит к развитию остеопении – недостаточному накоплению костной массы.* Если раньше ингредиентами лимонада являлись сода и лимонная кислота, то в состав современных газированных напитков входит стабилизатор – фосфорная кислота. Она *препятствует усвоению кальция.* В результате костная ткань получает недостаточно микроэлемента для развития, что недопустимо для растущего организма.

4. Джин-тоник содержит **хинин** – вещество, которое *может провоцировать развитие сердечного приступа при физической нагрузке.*

5. Опасение врачей вызывает **безалкогольное пиво**. Некоторые родители стали покупать его своим детям в качестве поощрения, желая, чтобы ребенок почувствовал себя взрослым. Такое поощрение, во-первых, сформирует положительное отношение к потреблению алкоголя и может стать причиной зависимости. Во-вторых, дрожжевые бактерии такого пива синтезируют в кишечнике психоактивное вещество – эфедрин. Таким образом, этот напиток *вызывает еще большую зависимость, чем обычное пиво.*

Внимательно отслеживайте на упаковках содержание E-ингредиентов:

E – канцерогены (способствуют развитию рака): 131,142, 153, 210-216, 219, 230, 240, 249, 252, 280,283, 945.

E – особо опасные для детей: 330, 400 - 405.

E – запрещенные: 103, 105, 111, 121, 123, 125, 126, 130, 152,952.

E – опасные для здоровья всех: 102 – 120, 123, 124, 127, 129, 142, 155, 180, 201, 220, 222, 224, 228, 233, 242, 270, 276, 510, 513, 527, 560, 636, 637.

Для того чтобы питание детей было полноценным необходимо:

1. По возможности исключить из употребления замороженные полуфабрикаты.
2. *Ребенок утром должен завтракать* (лучше блюдо для завтрака – каша).
3. Обед должен состоять из трех блюд.
4. Пища должна длительно и тщательно пережевываться.
5. За столом должна быть спокойная обстановка.
6. Ребенку *ежедневно необходимо выпивать до 1,5 литра чистой воды* (в зависимости от возраста). Жидкость следует употреблять за 20 минут до еды.

7. ***Если продолжительность учебного дня более трех часов, ребенку необходимо горячее питание в школе.***

8. Для того чтобы ребенок во время учебного дня не покупал пирожки, жвачки и лимонад, давайте ему с собой питание: свежие фрукты, немного горького шоколада, соки и воду.

9. Ограничить потребление мучного, предпочтение отдавать бездрожжевому хлебу.

10. ***У ребенка необходимо формировать правильные пищевые привычки:*** употребление в пищу простых продуктов. В рационе питания жителей Архангельской области должны присутствовать: *хлеб, крупы, овощи, фрукты, северные ягоды, молочные продукты, мясо, рыба, куриное яйцо.*