

В настоящее время каждый 4 ребенок в Архангельской области страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта. 70% токсичных веществ в нашем организме – результат потребления многочисленных красителей, сгустителей, ароматизаторов и подсластителей.

Детская психика сильнее реагирует на все яркое и ароматное. Этим объясняется и яркий цвет тянучек, и многочисленные вкусы чипсов, которые рассчитаны на детскую аудиторию. В то время как детскому организму требуются свежие натуральные продукты и сбалансированное питание.

Если ребенок плачет, родители часто пытаются успокоить его с помощью сладостей, искусственных продуктов. Часто взрослые полагают, что сладости успокоят ребенка, не догадываясь о том, что красители и консерванты делают детскую психику еще более неустойчивой.

Употребление ненатуральных веществ разрушает микрофлору детского кишечника, в результате витамины и минералы плохо усваиваются. Организм начинает испытывать дефицит витаминов группы В, которые отвечают за регуляцию нервной системы. Это ухудшает психо-эмоциональное состояние детей, делает их внимание рассеянным, вызывает вспышки гнева и гиперактивности.

Пищевые добавки, содержащиеся в гамбургерах, хот-догах, сухариках оказывают токсическое действие на стенки сосудов, что приводит к изменению их тонуса и микротравмам.

Сегодня во многих семьях практически утрачена традиция приготовления качественной и полноценной домашней пищи. Во главу угла ставится быстрое насыщение при помощи консервов и полуфабрикатов, которые не дают организму необходимых питательных веществ. С одной стороны, голод утолен, а с другой – организм испытывают хронический дефицит микроэлементов. Это негативно отзывается на всех органах и тканях. Особенно в детском возрасте, когда ребенку нужно развиваться.

Мы потребляем много «пустой» пищи – мучных изделий, очищенных круп и зерен, которые без своих уникальных оболочек, содержащих витамины, клетчатку и минералы, несут лишь 10 % пользы. А значит, необходимо покупать нерафинированное растительное масло, употреблять в пищу неочищенные и пророщенные злаки.

В России запрещено производство генетически измененных продуктов питания, однако разрешена их продажа. Девяносто процентов всей сои и картофеля, поступающих из США, генетически изменены. Соя содержится в чипсах, соевом мясе и т.д.

Самые опасные продукты – это чипсы, хот-доги, гамбургеры, лимонад. Они вымывают кальций из организма, вызывают микрокровоизлияния в слизистой желудочно-кишечного тракта, ожирение.

Газированные напитки разрушают костную систему. Если раньше ингредиентами лимонада являлись сода и лимонная кислота, то в состав современных газированных напитков входит стабилизатор – фосфорная кислота. Она снижает всасывание кальция в желудочно-кишечном тракте, препятствует дальнейшему поступлению его в кости. В результате кости становятся хрупкими, что особенно пагубно влияет на растущий организм ребенка.

Покупая продукты, нужно избегать пищевых добавок под номерами от E100 до E500, вызывающих пищевую непереносимость. Особенно вредны E 211, 122, 124, 128, 129. Они способствуют развитию рака, аллергии, понижают иммунитет.

Из-за ухудшения экологической обстановки в продуктах растительного и животного происхождения на 30% снизилось количество полезных веществ. Казалось бы, необходимо потреблять больше натуральной пищи, чтобы восполнить потребности организма, а мы, наоборот, кушаем искусственные химикаты.

Но для того, чтобы ребенок выбирал натуральные продукты, необходимо показывать ему это на собственном примере. Ведь если родители плотно кушают на ночь, а потом усаживаются перед телевизором с пачкой сухариков, ребенок никогда не научится культуре правильного питания.

Для того чтобы питание детей было полноценным необходимо:

1. Исключить из употребления замороженные полуфабрикаты и ненатуральные продукты, которые к тому же не дают чувства насыщения.
2. Включить в рацион ребенка ежедневное употребление от 0,5 литра воды (в зависимости от возраста) с добавлением 1 гр. соли на литр. Жидкость необходимо употреблять за 20 минут до еды. Соленая вода значительно улучшает и ускоряет обменные процессы.
3. Приучить ребенка к завтраку. По утрам нужны каши, овощи, рыба, мясо, зелень.
4. Строго придерживаться схемы: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».
5. Обед должен состоять из трех блюд.
6. За столом должна быть спокойная обстановка. Во время еды исключить просмотр телевизора.
7. Пища должна долго и тщательно пережевываться.
8. Чтобы ребенок не покупал в школе пирожки, жвачки и лимонад, лучше давать ему питание с собой. Это могут быть орешки, сухофрукты, яблоко, немного горького шоколада и вода.
9. Если ребенок долго задерживается и не успевает дома полноценно обедать, в школе необходимо горячее питание.
10. Ограничить потребление мучного, предпочтение отдавать бездрожжевому хлебу.
11. Ввести в питание детей рыбий жир (сейчас он продается в капсулах), а также отечественные витамины и препараты из водорослей.
12. У ребенка необходимо формировать правильные пищевые привычки, рацион должен состоять из простых, натуральных продуктов.

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, 110, 120, 123, 124, 127, 129, 142, 155, 180, 201, 220, 222, 224, 228, 233, 242, 270, 276, 510, 513, 527, 560, 636, 637.