

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Какие продукты нельзя давать ребенку?

**Здоровье закладывается с детства, и оно напрямую зависит от качественного и полноценного питания ребенка.**

Зачастую родители даже не подозревают, что они совершают ошибку в выборе продуктов питания для своего малыша. На прилавках магазинов все так красиво, но, к сожалению, всевозможные выпечки с применением искусственных разрыхлителей, маргарина, с кремом непонятного срока и состава, сухарики и чипсы, травмирующие желудок, консервы и полуфабрикаты, шоколадные конфеты и леденцы, колбасы и сосиски, йогурты и глазированные сырки, майонез, соленые орешки, газированные напитки и другие продукты наносят ущерб организму, особенно детскому. Но чем же опасны эти продукты для детей, особенно для маленьких?

### Полуфабрикаты



Что касается всевозможных котлет, то все аналогично: их состав не подходит малышу. Да и в жареном виде они вредны маленькому организму. Лучше слепить котлеты самому и приготовить их на пару.

### Консервы



Для малышей опасны любые консервы, в том числе консервированные горошек и кукуруза.

В особенности опасны рыбные и мясные консервы.

Главная опасность консервов – возможность наличия палочек ботулизма. Отравление ботулизмом – одно из самых тяжелых, часто со смертельным исходом. Если нарушена технология изготовления, тогда продукт превращается в яд. В консервах применяют вкусовые добавки, ароматизаторы, нитраты и нитриты. Кроме того, в результате тепловой обработки консервированная пища не полезна растущему организму, поскольку она практически лишена витаминов.

Желудок маленького ребенка не усваивает консервированные продукты, поэтому могут появиться колики и вздутие живота. Печень и почки могут не справиться с переработкой такого количества опасных веществ. Детям до семи лет консервы запрещены категорически!

### Орехи



Из орехов полезнее всего кедровые и грецкие орехи. Они содержат большое количество витаминов, особенно витамина С, целый набор необходимых для организма микроэлементов, белок. Орехи, особенно грецкие, очень калорийны. Но они полезны детям только в сыром виде и в небольших количествах. Маленьким детям не рекомендуется давать сладкие и соленые орешки: они очень вредны для зубов и даже могут вызвать кариес.

Предлагать малышу орехи можно в маленьком количестве, при этом они должны быть сырыми, не обжаренными и не быть в глазури.

### Леденцы



Современные леденцы выпускаются с множеством опасных добавок: красители, стабилизаторы, ароматизаторы. В них нет ничего полезного. Кроме того, леденцы медленно растворяются, образуя налет на зубной эмали, тем самым они могут вызвать появление кариеса. Детишки часто не сосут леденцы, а грызут. Это, однозначно, портит зубы. Поэтому, если ребенок хочет покушать конфет, то следует хорошо продумать, какую сладость лучше выбрать. Возможно, вместо леденцов лучше купить мягкий ирис. А еще лучше – заменить конфеты ягодами, фруктами, изюмом.

### Глазированные сырки



**Сладкий сырок можно сделать самостоятельно:** к свежему творогу добавить немного ягод и сахар.

## Майонез



Майонез – очень жирный продукт. В состав майонеза входит множество пищевых добавок, вредных для детского организма. Предложить данный продукт малышу можно в салате либо на бутерброде, однако, злоупотреблять не стоит. Все же лучше и салат сделать без майонеза, на основе сметаны либо масла. Кстати, есть много рецептов по приготовлению домашнего майонеза.

Источник: <http://natural-medicine.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2367/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2367/)