



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.



7 продуктов, которые не стоит давать детям до 7 лет

В первые месяцы жизни для детей материнское молоко является естественным и единственным продуктом питания с достаточным для полноценного развития количеством макро- и микронутриентов. При недостатке или его отсутствии младенцы получают детские молочные смеси, максимально приближенные по составу к грудному молоку. А в четыре месяца ЖКТ ребенка становится настолько зрелым, что у него появляется способность проглатывать полужидкую и более густую пищу. И в это время малышам необходим прикорм: каши, овощные, фруктовые, мясные, рыбные пюре и т. д.

После 1 года у детей значительно увеличивается двигательная активность, ускоряются метаболические процессы. Им требуется больше энергии и, следовательно, больше основных пищевых веществ. В то же время пищеварительные процессы в детском организме продолжают созревать, поэтому переводить ребенка на общий стол следует постепенно, чтобы не оказать негативного влияния на его здоровье. Разбираемся, какие продукты не стоит давать детям до 7 лет.

Хлопья, подушечки или мюсли

Эти быстрые завтраки, залитые молоком или йогуртом, в почете у многих родителей. Но в них много сахара и различных вредных добавок. А вот пищевых волокон, необходимых для нормальной работы ЖКТ, в переработанных зернах пшеницы, кукурузы или овса нет вообще. И в результате дети с утра получают только быстрые углеводы, которые не насыщают должным образом, в то время как завтрак должен быть сытным и наполнять растущий организм энергией. Словом, вместо хлопьев детсадовцам и дошкольникам лучше готовить по утрам каши из цельнозерновых круп.

Творожные сырки

Прежде всего необходимо ограничить углеводную нагрузку на детский организм, поскольку поджелудочная железа, где вырабатывается инсулин — гормон, снижающий уровень глюкозы в крови, созревает только к 3 годам. К примеру, глазированные творожные сырки до этого возраста детям совсем не рекомендуются. А после — нужно значительно ограничивать их количество.

Малышам, конечно, нужен творог, в котором много белка и кальция, но в сырках используется переработанная творожная масса с различными добавками, загустителями, стабилизаторами, консервантами, усилителями вкуса и большим количеством сахара и жира.

К тому же производители нередко превышают допустимую норму дрожжей, что может спровоцировать развитие дисбактериоза. А в шоколадной глазури сырков зачастую вместо масла какао присутствует кондитерский жир, который нарушает обменные процессы в организме ребенка.

Грибы

Известно, что грибы содержат растительный белок, но усваивается он всего на 20 или на 40 процентов. К тому же грибная клетчатка в детском организме вовсе не переваривается. Так что если использовать грибы в рационе для детей, то только когда им исполнится 7 лет, и только в качестве супа-пюре из шампиньонов.

Жареные в масле, жире или фритюре блюда

Они не должны присутствовать в рационе детей до 3 лет вообще, а дошкольникам позволительно употреблять подобную пищу в минимальном количестве. Дело в том, что в корочке жареных продуктов образуются канцерогенные соединения, которые оказывают негативное влияние на детскую пищеварительную систему: появляется тяжесть в животе или изжога. Регулярное употребление жареных блюд также может стать причиной развития у детей

болезней печени, желчного пузыря и кишечника. А высокая калорийность продуктов, жаренных в различных жирах, приводит к нарушению обмена веществ и лишнему весу.

Замороженные полуфабрикаты

Многие дети очень любят пельмени, нагетсы или котлеты и в силу занятости родителей зачастую получают их в виде замороженных полуфабрикатов. Как правило, в них содержится много соли, жира, специй и пищевых добавок. Такие блюда станут излишней нагрузкой для почек, нарушат работу ЖКТ и даже могут вызвать аллергическую реакцию. Полуфабрикаты не стоит употреблять даже взрослым, а уж детям до 7 лет следует включать в рацион исключительно домашние котлеты, тефтели и пельмени.

Морепродукты

Известно, что морепродукты — это наиболее полноценный источник йода, других ценных для организма минералов, витаминов группы В и полиненасыщенных жирных кислот. При этом белки устриц, кальмаров, креветок или крабов крайне аллергенны, поэтому дети могут их употреблять не ранее чем в 3 года. А лучше не кормить детей блюдами из морепродуктов до 5 или вообще до 7 лет. В этот период детский организм окончательно избавляется от младенческих аллергических реакций на незнакомые белки.

Мясные копченые деликатесы и переработанное мясо

До 7 лет их категорически не рекомендуется давать детям. Это, например, шейка, карбонат, ветчина, бекон. В них содержится много соли, жира, специй, красителей, вкусовых добавок, что может спровоцировать проблемы с желудочно-кишечным трактом или вызвать аллергию. В них также много канцерогенных веществ, которые образуются в процессе их копчения.

Переработанное мясо (колбасы и сосиски) можно давать с осторожностью детям до 7 лет. А в рационе детей до 3 лет его не должно быть совсем. При изготовлении в фарш добавляется свиная кожа, сухожилия, жиры и каррагинан — пищевая добавка, повышенное содержание которой вызывает у детей аллергию и пищевые отравления. А химические соединения, содержащиеся в колбасных изделиях, медленно, но целенаправленно разрушают слизистую оболочку желудка и нарушают работу всей пищеварительной системы.



С 2016 года село Сладковское ежегодно участвует в областном конкурсе Министерства здравоохранения

СО "Здоровое село - территория трезвости",

который проводится среди сельских населенных пунктов, расположенных на территории Свердловской области, не имеющих статуса муниципального образования.

Конкурс направлен на укрепление общественного здоровья, улучшение демографической ситуации в обществе.

В связи с участием в этом конкурсе разработан проект «Сладковское – здоровое село». В рамках проекта мы снимаем видеоролики, направленные на формирование трезвого, здорового образа жизни.

В этом году мы стали участниками XII Международного фестиваля социальной рекламы "Выбери жизнь".

Предлагаем посмотреть ролики о вреде алкоголизма и пьянства.

Берегите себя и будьте здоровы!

