

**вместо этого**



кола, фруктовые соки



гамбургер с картошкой



булка



чипсы, попкорн, печенье



торт, пирожное



мясоколбасные изделия



макаронные изделия



конфеты



сладкие коктейли



**это**



вода или вода с лимоном



мясо с салатом



овощи и фрукты



сыр, оливки



мороженое



натуральное мясо



овощи на гриле



темный шоколад



свежевыжатые соки



## **Какие продукты питания должен есть каждый ребенок?**

**Молоко и молочные продукты.** Также очень полезны детям молочнокислые продукты – кефир, йогурт, нежирная сметана, творог и сыр.

**Мясо.** Сегодня достаточно популярно вегетарианство, но не стоит оставлять без мяса детей, так как в нём содержится очень много белков, необходимых для нормального роста организма.

**Рыба.** Нежирную рыбу нужно давать детям в те дни, когда в меню не запланировано мясо.

**Овощи и фрукты** – это необходимый компонент рациона ребенка. Чем больше ребёнок, тем выше у него потребность в овощах и фруктах, которые являются источником многочисленных витаминов и клетчатки.

**Яйца** в последнее время часто обвиняют в том, что они являются источником холестерина и могут вызывать аллергию у детей. Это отчасти правда, но, если аллергии нет, можно давать детям по одному яйцу в день, это снабдит их половиной нормы витаминов А, Д, Е.

Большинство современных родителей прекрасно знают, что **злаки – это необходимая часть рациона**, но считают, что с этой ролью прекрасно справится хлеб или выпечка. Но это далеко не так – выпечка в большинстве своём содержит чистые легкоусвояемые углеводы, а обеспечить организм клетчаткой и витамином В может, в первую очередь, гречневая и овсяная каши. **Тарелка каши была и остаётся самым лучшим завтраком для ребенка.**



## **Самые вредные продукты питания**

Говоря о вредных продуктах питания, мы имеем в виду такие продукты, которые реально могут нанести вред здоровью. Следует знать, какие вещества небезопасны для детей и в каких продуктах они содержатся.

**копченые мясные изделия, колбасы, сосиски** – содержат натрий, насыщенные жиры, нитраты и нитриты, пищевые красители;

**картофельные чипсы и сухарики** – содержат гидрогенизированные жиры, вредные пищевые добавки и много соли;



**газированные напитки** – содержат много сахара, кофеин и пищевые красители;

**сладкие фруктовые напитки** – содержат пищевые красители и очень много сахара;

**конфеты и прочие сладости** – содержат очень много сахара, а иногда и пищевые красители;

**рыбные и мясные консервы** – содержат очень много соли и консервантов;

**жареная пища** – содержит канцерогены и токсины;

**лапша быстрого приготовления** – пакетики с соусами и приправами содержат вредные пищевые добавки.