

Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318

«Фастфуд и вредная пища — вкусный капкан для наших детей»

Выпуск № 45

Часто ли вы видите детей, которые едят грушу или яблочко? Встретить таких на улице сегодня можно крайне редко. А вот детей, уплетающих чипсы, пьющих газировку и обедающих в различных пиццериях — очень часто. Сосиски, пицца, газировки — они стали частью привычного меню для каждого второго ребёнка. Но ведь они такие вкусные, и дети их так хорошо едят, в отличие от супа или каши! Так думают многие родители, позволяя ребенку лакомиться колбасой, чипсами или пиццей. Он же голодный, а супом его не накормить, как не поддаться на подобные манипуляции?

Конечно, любой ответственный родитель всеми силами старается уберечь ребёнка от вредностей, которые могут содержаться, в том числе, и в потребляемой пище. Но даже многие взрослые не в силах устоять перед соблазнительным ароматом гамбургеров в популярных ресторанах быстрого питания, сладостями и газированными напитками, что уж говорить о детях. И хотя многие понимают, что фастфуд и другая вредная пища несут довольно серьёзную угрозу для детского организма, отказаться от такого удобного и вкусного питания бывает очень непросто. Чтобы понять, от чего же именно желательно отказаться, следует подробно рассмотреть продукты, общепризнанно считающиеся вредными, и их влияние на организм детей.



Какие продукты вредны для детей?

Итак, о полезных продуктах современные мамы и папы знают всё, а вот о вредной пище представление у многих родителей весьма смутное. По мнению диетологов и врачей-педиатров, для детей особенно вредными считаются следующие продукты питания:

- всевозможные сладости – жевательные конфеты, шоколадные батончики, торты и пирожные, а также все остальные сладости не несут никакой пользы детскому организму, а скорее один вред. Огромная калорийность вместе с самыми разнообразными химическими добавками негативно сказывается на состоянии практически всех систем организма, а употребление сахара в больших количествах неизбежно приводит к заболеваниям зубов;
- фастфуд – эта любимая многими детьми и взрослыми еда представляет собой смесь из синтетических добавок и заменителей, смешанных с тяжелыми углеводами и жирами;
- чипсы и сухарики – химия и жир являются основными компонентами данной еды, что буквально кричит о её вредности, особенно для детского организма;
- газированные напитки – основными ингредиентами практически любой газировки является сахар, красители и ароматизаторы, которые способны «убить» пищеварительную систему взрослого человека, не говоря уже о ребёнке.
- глазированные сырки – даже так называемые «детские» сырки для малышей не совсем подходят из-за большого содержания консервантов и калорий;
- консервы – рыбные и мясные консервы, а также любые консервированные фрукты и овощи, по сути, это просто мёртвая пища с огромным содержанием пищевых добавок и полным отсутствием полезных микроэлементов. В рационе маленьких детей в идеале не должно быть даже продуктов домашнего консервирования;
- копчёности – копчёные колбасы, ветчина и прочие продукты, буквально напичканные консервантами и специями, содержат также тяжело перевариваемые жиры, а потому не могут присутствовать в рационе ребёнка;
- кукурузные палочки и попкорн – эти любимые детские, но они совершенно бесполезные, к тому же в них всегда добавляются искусственные добавки и консерванты;
- кетчуп и майонез – вреда для организма не будет при употреблении домашних соусов в крайне малых количествах, а вот фабричные майонезы и кетчупы содержат слишком много консервантов и подсластителей, чтобы давать их детям;

- полуфабрикаты – могут стать находкой для многих занятых мам, но на самом деле подобная еда совсем не для маленьких детей. Помимо качества магазинных пельменей и котлет, которое может оказаться весьма сомнительным, стоит помнить, что в замороженных продуктах скапливаются вредные канцерогенные вещества.

Этот список можно продолжить, добавив в него лапшу быстрого приготовления, которую вообще с трудом можно назвать съедобной, мороженое, изготавливаемое из заменителей молока и сливок, а также любые быстрорастворимые супы и напитки.



Негативные последствия вредной пищи

Если говорить о столь полюбившемся современному человеку фастфуде, то эта пища создана специально для быстрого утоления голода, что достигается за счёт содержания огромного количества жиров и холестерина. Такая еда получается действительно высококалорийной, но и очень вредной. Дети, которые часто едят такую пищу, не получают витаминов, что приводит к нарушению обмена веществ. Всё это может быть чревато такими последствиями, как:
- сахарный диабет;
- гастрит;
- ожирение;
- патологии сердечно-сосудистой системы;
- ослабление иммунитета;
- заболевания эндокринной системы;
- и даже нарушения умственного развития.

Сладкие газированные напитки – верные спутники фастфуда, имеют в своем составе очень большое содержание сахара, а значит, их регулярное употребление неизбежно приведет к кариесу. А химические красители крайне негативно сказывают на работе желудка, приводя к развитию язвенной болезни и прочих серьёзных патологий. То же самое можно сказать и о других сладостях, например, популярных шоколадных батончиках и жевательных конфетах.

Ищем компромисс

Если родители крайне негативно относятся к любой вредной пище, и фастфудам в частности, но ребёнок никак не желает отказывать от походов в известные рестораны быстрого питания, решить проблему можно, но действовать необходимо последовательно. В вопросе отучения чада от вредной еды должна принимать участие вся семья.

В первую очередь родителям необходимо проработать стратегию своего поведения. К примеру, нужно сразу решить, насколько частыми могут быть походы в рестораны быстрого питания. Возможно, стоит договориться с ребёнком, что вместо гамбургера он съест блинчик, который менее вреден. Список запретов и правил не должен быть очень длинным, но распространяться он должен на всю семью без исключений.

Если уговорить ребёнка отказаться от фастфуда полностью – это просто невыполнимая задача, всегда можно приготовить ему те же гамбургеры дома. По крайней мере, так родители всегда могут быть уверены в качестве еды. Кроме того, домашние, питательные сэндвичи могут стать отличным вариантом для перекусов.

Самое сложное в решении данной проблемы – придерживаться установленных в семье правил, касающихся питания. Ребёнок должен понимать, что даже если он находится не под присмотром родителей, это не значит, что ему можно есть всё, что захочется. Также он должен знать, что родители тоже не позволяют себе нарушать правила в его отсутствие. При этом очень важно научиться не поддаваться на провокации, которые, несомненно, будут. Например, ребёнок может потребовать что-то из запрещённого меню в честь дня рождения или хорошей отметки в школе. На самом деле, ребёнок просто проверяет, действительно ли родители настроены серьёзно в своём намерении отказаться от вредной пищи.



Главное - готовить полезную еду максимально вкусной и разнообразной. Будьте здоровы!