

**Вкусные «вредности».**  
**Питание детей и**  
**ПОДРОСТКОВ**





## От чего зависит здоровье человека (взрослого, подростка, ребенка, новорожденного?)

На 70 % от:	
На 20 % от:	
На 8-9% от:	
На 0,05 – 1 % от:	



**Сколько семейных сражений разворачивается вокруг того, давать или не давать детям сладкое, покупать или не покупать им такие вкусные конфеты, чупа-чупсы, шоколадки и прочие сладости. Ребенок, с раннего детства привыкший к сладкому, способен превратить жизнь взрослых в ад, требуя свои любимые лакомства. И часто взрослые идут у него на поводу, для того чтобы не создавать себе лишних проблем.**

**Не секрет, что большинство современных болезней, появляющихся у детей в самом раннем детстве, вызвано неправильным питанием. Поэтому принципиально важно, чтобы особенно молодые родители знали как можно больше о том, каких вредных продуктов следует избегать в питании ребенка?**





**В детском возрасте закладывается характер, образ жизни и общие предпочтения человека. В подростковом возрасте родители не могут должным образом контролировать чем и как питается за пределами дома. Но в их силах воспитать ребенка пока он еще маленький так, чтобы в будущем он выбрал правильную компанию, образ жизни и питания.**

**Лучше всего просто не приучать детей к сладкому с самого раннего детства. Ученые вообще считают, что сладкое не стоит давать детям до 3 лет, а после 3 лет – максимально ограничивать.**





Сахаров существует множество видов, но самый безвредный из них – лактоза. Безопасны также натуральные сахара, содержащиеся во фруктах и овощах.





# Пирамида питания





В современных сладостях огромное количество **химических добавок**. Организм маленького ребенка еще очень слаб. Любое неосторожное действие может внести дисбаланс в пищеварительную систему малыша. Эта крайне хрупкая система особенно подвержена разного рода угрозам, ведь ребенок только учится есть взрослую пищу.





К сожалению, к вредным продуктам ребенка приучают сами родители. Все они знают о том, что полезно и что вредно для ребенка. Но часто не задумываются, из чего состоят те сладости, которыми они радуют своих чад.





Самые распространённые сладости, употребляемые детьми.



Сухие хлопья и шарики во многих семьях традиционно едят на завтрак. Реклама создает весьма привлекательный образ для товаров такого типа, и родители не видят в них ничего дурного. Но наряду со злаками, клетчаткой и витаминными комплексами хлопья содержат большое количество сахара, жиров и искусственных красителей. Все эти добавки призваны привлечь детскую аудиторию: ведь малыши любят все сладкое и яркое.



**Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы»** - всё это, без сомнения, вредные продукты.

В первую очередь эти «долгие» конфеты наносят непоправимый вред детским зубам. Но и для других органов эта смесь сахара и химических добавок не несет ничего хорошего.





**Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.**

**Несладкие снэки - содержат огромное количество соли и гидрогенизированных жиров. Причем, последние значительно опаснее, так как являются катализатором появления атеросклеротических бляшек. ВОЗ рекомендует производителям пищевой продукции не только избегать употребления таких компонентов, но и задуматься о целесообразности рекламы товаров, их содержащих.**





**Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола - замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.**

**Газированные сладкие напитки вредны высокой концентрацией сахара. Поэтому, утоляя жажду такой газировкой, вы уже через пять минут снова хотите пить.**

**Вредное воздействие оказывает большое содержание фосфорной кислоты, которая отвечает за распределение кальция в костной ткани. А в больших количествах, как в газированных напитках, она выводит кальций из организма. Особенно это вредно для детей и подростков, скелет которых еще не полностью сформировался.**



## Анализ ингредиентов.

Чипсы Lays со вкусом краба, 160г.

Чипсы из натурального картофеля.

**Состав:** картофель, растительное масло, идентичный натуральному; ароматизатор (натуральные и идентичные натуральным);

вкусоароматические вещества (содержит яичный порошок, рыбный порошок, рыбий жир, сухое молоко, порошок молочной сыворотки); сахар;

усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозиат натрия);

подсластитель (аспартам), соль.





## Chupa Chups XXL

### Состав:

- сахар
- патока
- основа жевательной резинки
- лимонная кислота (регулятор кислотности)
- усилитель вкуса (получают из цитрусовых или кукурузы, часто содержит глутамат натрия; может быть ГМ; еще называют цитриновой кислотой) – *может оказывать вредное воздействие на тех, кто реагирует на глутамат натрия; может обострять герпес;*
- натуральные и идентичные натуральным ароматизаторы
- E162 Свекольный красный; бетанин (краситель; получают из свеклы) – *содержит нитраты, поэтому не рекомендуется детям*
- E160с Экстракт паприки; капсантин, капсорубин (краситель; от оранжевого до красного; получают из перца, запрещен в Австралии)
- E422 Глицерин (увлажнитель, растворитель; синтетический; побочный продукт производства мыла, может быть животного происхождения) – *вызывает головную боль и спутанное сознание; может оказывать вредное воздействие на желудок, сердце, репродуктивную функцию, уровень сахара в крови*





**Состав популярных жевательных резинок:**

**Состав жевательной резинки Orbit:**

Сорбит E420, мальтит E965, резиновая основа, загуститель E414, стабилизатор E422, натуральные, идентичные натуральным и искусственные ароматизаторы, маннит E421, эмульгатор соевый лецитин, краситель E171, подсластители аспартам E951, ацесульфам К E950, гидрокарбонат натрия E500ii, глазурь E903, антиоксидант E320.

**Состав жевательной резинки Dirol:**

Изомальт, сорбит, маннит, ксилит, мальтитный сироп, аспартам, ацесульфам-К, резиновая основа, карбонат кальция 4%, ароматизаторы натуральные: мята, ментол, идентичный натуральному ванилин, искусственный освежающий, загуститель E414, стабилизатор E422, гидрогенизированное рапсовое масло, эмульгатор E322, краситель E171, глазирователь E903, антиоксидант E321, текстуратор E341.



**Главный минус жевательной резинки – это ее состав. Жевательная резинка чаще всего состоит из продуктов, полученных через синтез химических, а не природных веществ.**

**Общий состав жевательной резинки:**

- 1. Латекс - основа жвачки. Полные исследования не проведены.**
- 2. Ароматизаторы, натуральные и идентичные им. Не всегда безобидны, ведь часто получены химическим путем (синтезом)**
- 3. Красители. E171, то это так называемые титановые белила. Этот краситель вызывает заболевания печени и почек. В жвачке «Стиморол» - краситель E-131, опосредованно способствующий образованию *раковых клеток*.**
- 4. Подсластители:**
  - Сахар. Давно доказано: чем дольше его контакт с зубами, тем выше риск *кариеса*.**
  - Ацесульфам-К. По своей структуре он сходен с сахаринном и способствует развитию *опухолей*, во всяком случае, у лабораторных животных. Безопасная доза: 1 г в сутки.**
  - Аспартам. Вызывает *головную боль, головокружение и тошноту*. Безопасная доза: 3 г в сутки.**
  - Сорбит и ксилит. Больше одной упаковки жвачки в день может дать *слабительный эффект*. Безопасная доза ксилита: 40 г в сутки.**



**Результаты разнообразных и многочисленных исследований специалистов и врачей на протяжении многих лет доказывают, что уже с раннего возраста у детей появляются заболевания зубов, аллергические заболевания, различные гастриты и т.д. Так же отмечается необычайно быстрый рост детей с ожирением различных степеней.**

**Причину этого специалисты-диетологи видят в продуктах, которые употребляют современные дети.. «Черный список» возглавляют сладкие сухие завтраки, несладкие закуски (чипсы, сырные палочки и т.д.), газированные напитки, кондитерская продукция и «фаст-фуд».**





## Уважаемые родители!

**Просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты.**

**1. Возраст Вашего ребенка/детей?**

---

**2. Покупаете ли Вы своему ребенку/детям чупа-чупсы, чипсы, жевательную резинку, сладкую газированную воду?**

---

**3. Если покупаете, то как часто?**

*А. Ежедневно*

*Б. 1-2 раза в неделю*

*В. Чаще 1-2 раз в неделю.*

*Г. Свой вариант \_\_\_\_\_*

**4. Есть ли у Вашего ребенка заболевания следующих органов?**

*А. Зубы*

*Б. Кожа*

*В. Желудочно-кишечный тракт*



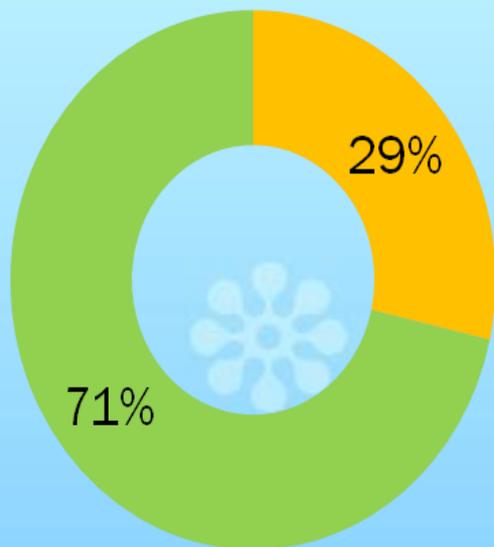
# Результаты

*Дети 6-ти лет. В группе 30 человек.*



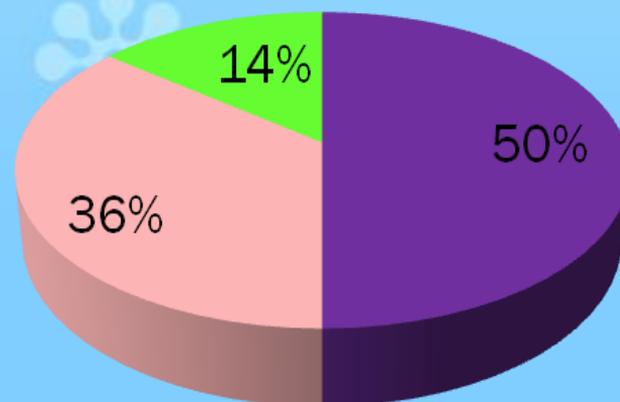


## Частота покупок



- 1-2 р. в неделю
- Очень редко

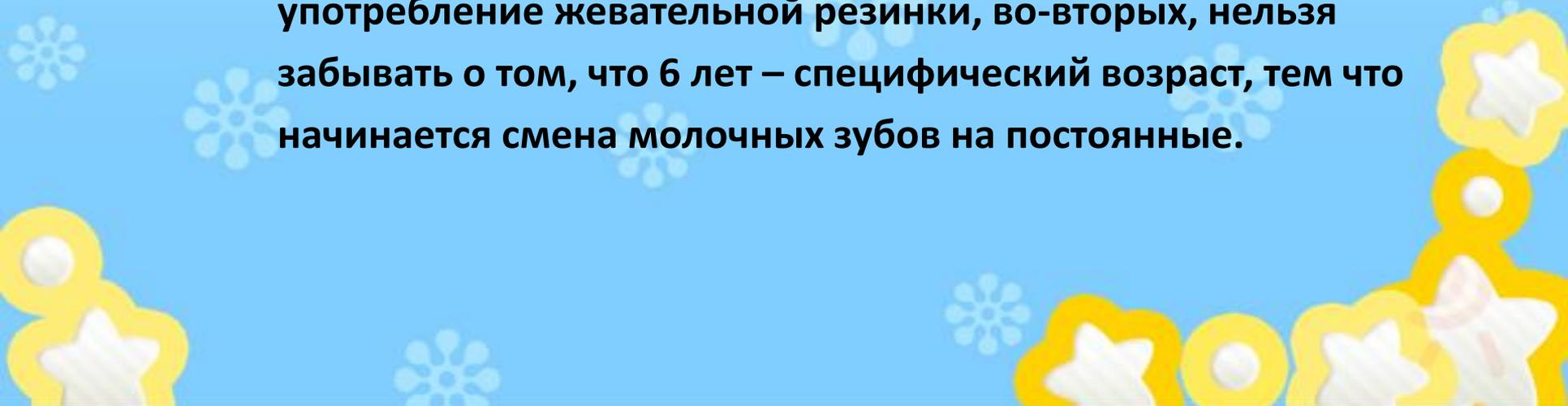
## Заболевания



- Зубы
- Кожа
- ЖКТ

A decorative header with a blue background. On the left is a stylized sun with orange and yellow rays. Scattered across the background are several light blue snowflake icons.

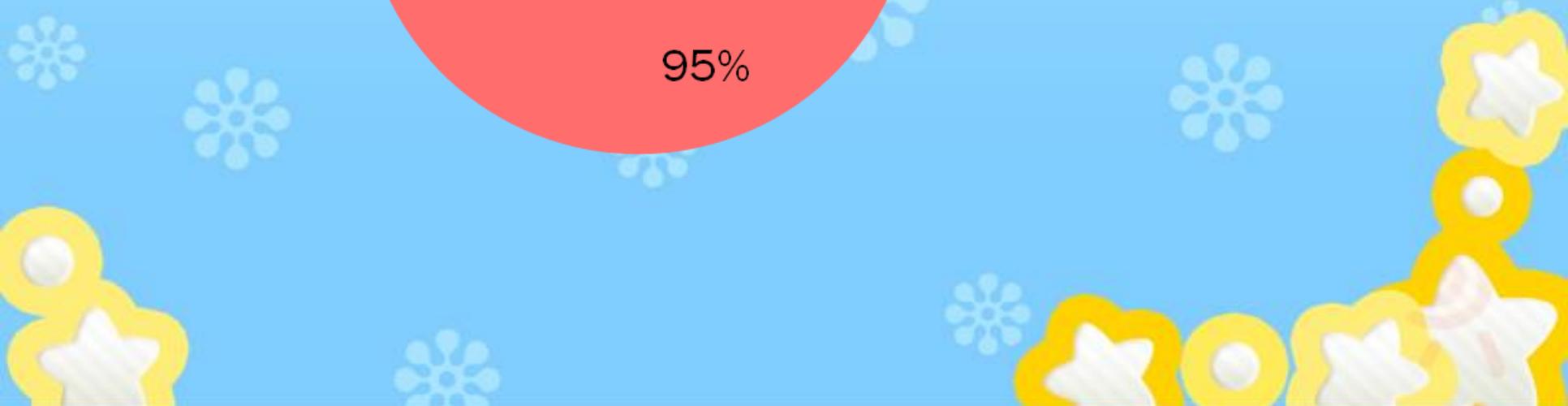
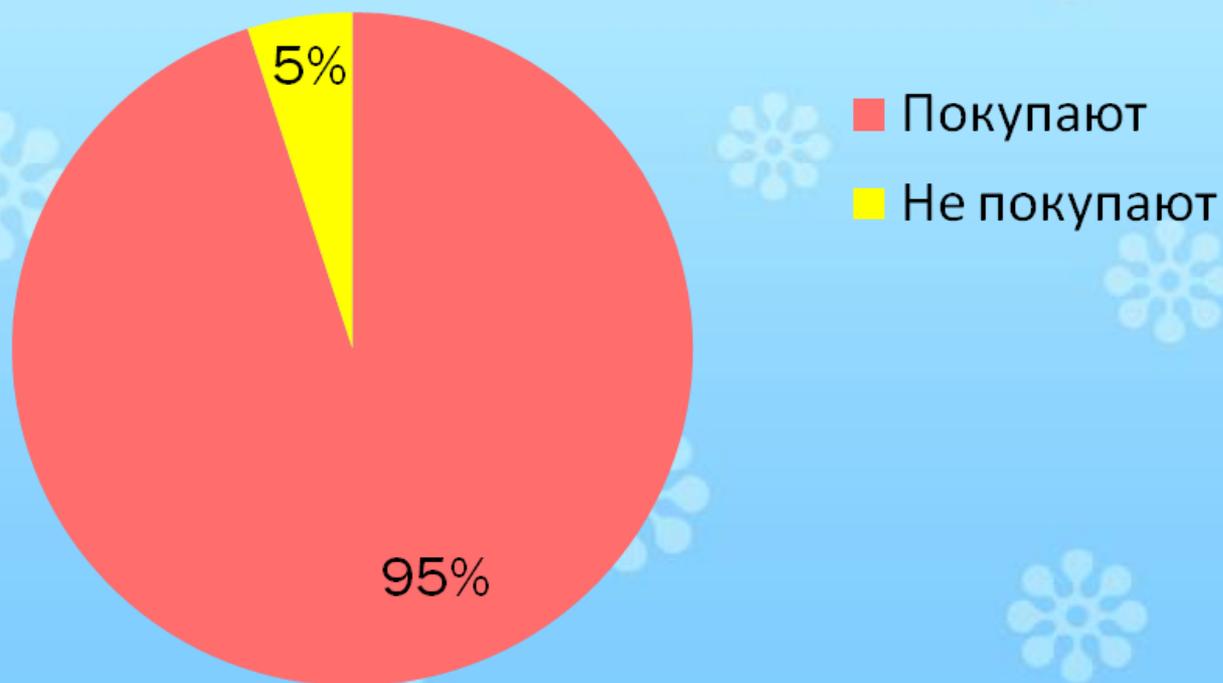
✓Так как дети этого возраста не имеют карманных денег, то «обеспечителями» вредных «вкусностей» являются родители, независимо от того, как часто ребенок получает эти продукты.

A decorative footer with a blue background. It features several yellow icons: a star, a circle, and a star inside a circle, arranged in a row.

✓Заболевания зубов, встречающиеся чаще всего в этом возрасте, обусловлены, во-первых, тем, что из всех перечисленных продуктов, дети чаще всего отмечали употребление жевательной резинки, во-вторых, нельзя забывать о том, что 6 лет – специфический возраст, тем что начинается смена молочных зубов на постоянные.

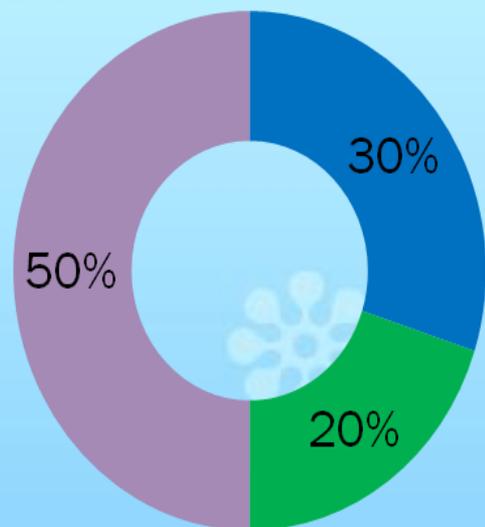


**Дети 10-ти лет. В группе 20 человек.**



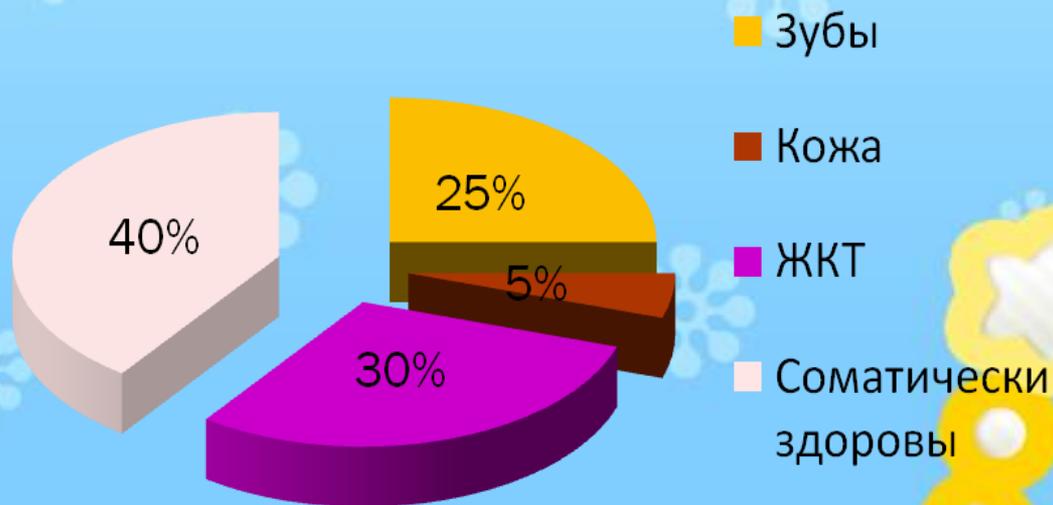


## Частота покупок



- 1-2 р. в неделю
- Чаще 1-2 р. в неделю
- Редко

## Заболевания



- Зубы
- Кожа
- ЖКТ
- Соматически здоровы

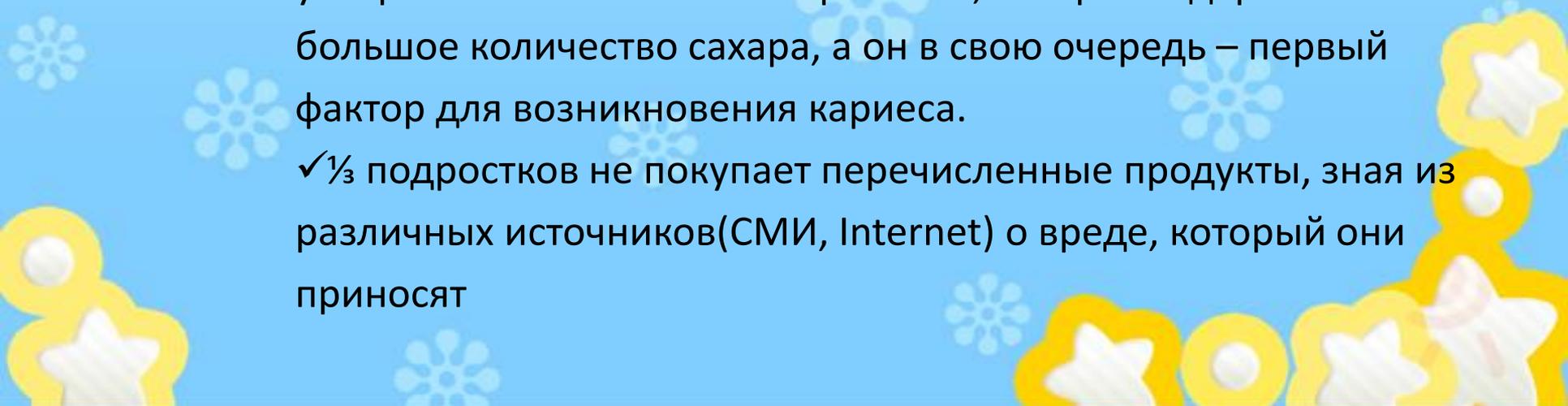


✓ Детям этого возраста родители уже дают деньги на карманные расходы, поэтому они имеют возможность покупать «вредности» в различных количествах.

✓ Заболевания ЖКТ, которые занимают первое место, скорее всего обусловлены нерегулярным и безрежимным питанием.

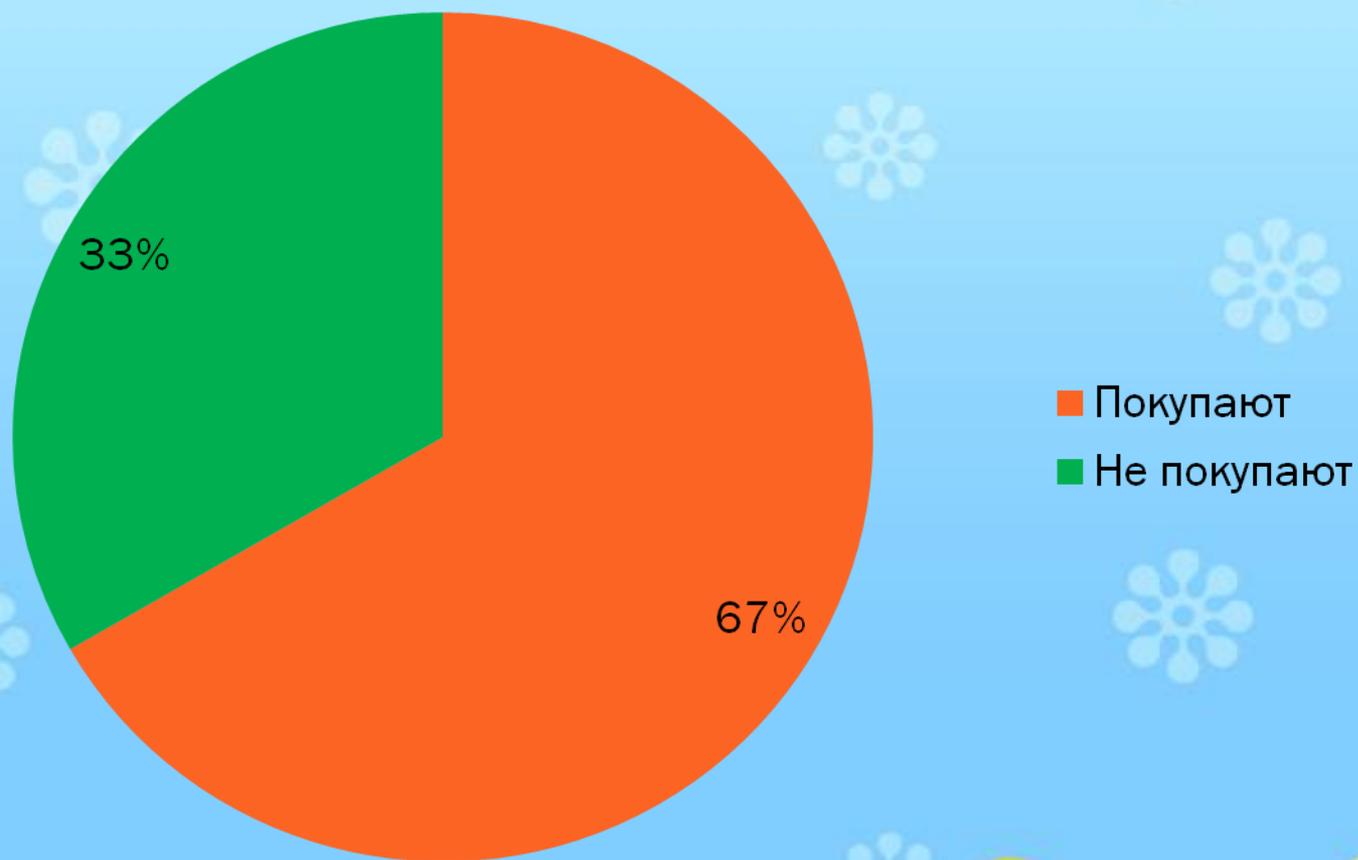
✓ Заболевания зубов, выходящие на второе место в этом возрасте, по - моему обусловлены тем, что из всех перечисленных продуктов, дети чаще всего отмечали употребление жевательной резинки, которая содержит большое количество сахара, а он в свою очередь – первый фактор для возникновения кариеса.

✓ 1/3 подростков не покупает перечисленные продукты, зная из различных источников(СМИ, Internet) о вреде, который они приносят



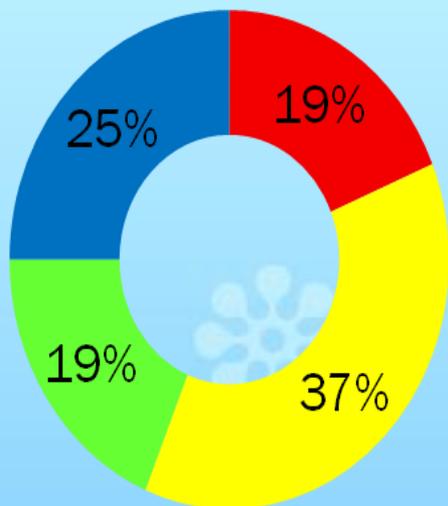


**Подростки 16-17 лет. В группе 24 человека.**





## Частота покупок



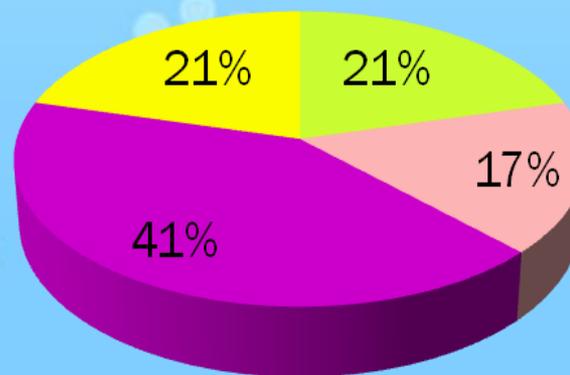
■ Ежедневно

■ 1-2 р. в  
неделю

■ чаще 1-2 р. в  
неделю

■ редко

## Заболевания



■ Зубы

■ Кожа

■ ЖКТ

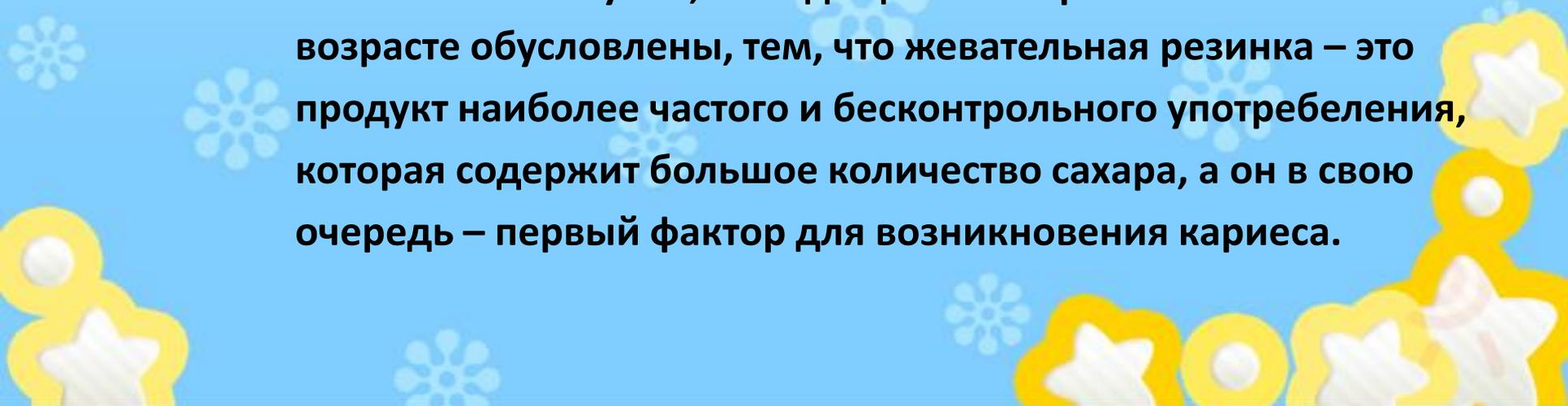
■ Соматически  
здоровы



✓ **Подростки в этом возрасте имеют собственные деньги и поэтому им предоставлена полная свобода в плане покупок перечисленных продуктов.**

✓ **Заболевания ЖКТ, лидирующие в этой возрастной группе связаны с неправильным и безрежимным питанием, нервным перенапряжением, нерациональными диетами(у девочек). Так же причиной может быть отдаленное воздействие «вредностей»**

✓ **Заболевания зубов, выходящие на второе место в этом возрасте обусловлены, тем, что жевательная резинка – это продукт наиболее частого и бесконтрольного употребления, которая содержит большое количество сахара, а он в свою очередь – первый фактор для возникновения кариеса.**





## Рекомендации:

Чтобы обеспечить организм ребенка всеми необходимыми питательными веществами и не нанести вред хрупкому детскому здоровью, нужно помнить, что для ребенка полезнее вареная, запеченная или приготовленная на пару пища. Чем меньше в рационе малыша будет жареного – тем лучше. Следует готовить для ребенка блюда из натуральных, качественных продуктов, без разных консервантов, подсластителей и усилителей вкуса.





**максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.** В повседневный рацион включены **основные группы продуктов** - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

- Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

## **Основные принципы питания дошкольников в ОУ**



- ☆ При приготовлении блюд соблюдается принцип "щадящего питания": для тепловой обработки применяется
  - ☆ варка,
  - ☆ запекание,
  - ☆ припускание,
  - ☆ пассерование,
  - ☆ тушение,
  - ☆ приготовление на пару,
  - ☆ приготовление в конвектомате;
  - ☆ при приготовлении блюд не применяется жарка.





Если хотите побаловать ребенка лакомством, то это могут быть изюм, сухофрукты или мед. Несложно найти рецепты блюд с такими натуральными подсластителями, которые наверняка придется ребенку по вкусу.





Приучите ребенка есть каши с фруктами, а не с сахаром.  
Капля меда, если у ребенка нет на него аллергии, в сочетании с фруктами  
сделает любое блюдо очень аппетитным.

Чтобы как можно дольше сохранить здоровье своего ребенка,  
необходимо заменить вредные вкусности в его рационе на домашние  
деликатесы.

