**Чем нельзя кормить детей.**

Самым активным периодом роста и развития ребенка является возраст от рождения до 7 лет. Поэтому важно позаботиться о том, чтобы организм ребенка именно в этот промежуток времени получал самые необходимые вещества, так как именно в этот период закладываются будущие пищевые привычки вашего ребенка, которые могут серьезно повлиять на всю его жизнь и здоровье.

**1.** **Сладкие газированные напитки, неразбавленные соки, чай с большим количеством сахара и варенья.** Потребление сахара в значительных количествах приводит к развитию [**ожирения**](http://www.zdrav.kz/node/465)**и**[**сахарного диабета**](http://www.zdrav.kz/node/354)**,**[**кариесу зубов**](http://www.zdrav.kz/node/7640)**.** Также наличие газа, красителей и вкусовых добавок может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

**2.** **Фастфуд - чизбургеры, гамбургеры, шаурма, хот-доги, также чипсы и сухарики** - категорически запрещается употреблять детям, так как в эти продукты входят такие вредные ингредиенты, как различные химические добавки для усиления вкуса, хрустящего эффекта и придания запаха, а также маргарин, кетчуп, майонез и др. Продукты фаст-фуда плохо влияют на эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Как показывает практика, дети, предпочитающие фастфуд, чаще подвержены ожирению, болезням сердца и таким недугам как [**гастрит**](http://www.zdrav.kz/node/312)**,**[**холецистит**](http://www.zdrav.kz/node/1359)**,**[**панкреатит**](http://www.zdrav.kz/node/498)**.**

**3.** **Консервированные изделия: мясные, овощные, рыбные, а также молочные консервированные продукты.** Загустители, ароматизаторы, красители и другие консерванты очень вредны для детского организма. Последствия такого питания могут оказаться весьма плачевными, так как частое потребление вредных веществ, содержащихся в подобных продуктах, могут вызвать не только заболевания желудочно-кишечного тракта, но и [**онкологические заболевания**](http://www.zdrav.kz/node/539)**.**

**4.** **Замороженные и готовые блюда: готовые завтраки, обеды, подкрашенные и подслащенные хлопья.** Высокое содержание крайне вредных трансжиров, консервантов, соли, рафинированных круп и муки лишают продукт питательной и биологической ценности.

**5.** **Колбасные изделия: все виды колбас, сосиски и срадельки**. Искуственные усилители вкуса, красители и другие пищевые добавки, которые используются в производстве колбасных изделий, могут вызвать раздражение органов пищеварения, а такой усилитель как глутамат натрия, может быть причиной злокачественных опухолей. Слишком частое употребление колбас ведет к большой нагрузке на сердечно-сосудистую систему.

**6.** **Фабричные торты, пироженые, сладкие печенья, конфеты**. Частое поедание сладостей нарушает правильный обмен веществ в организме, нагружает печень и может давать аллергическую реакцию в виде [**диатеза**](http://www.zdrav.kz/node/255)**.** Помимо всего перечисленного сладости могут повышать производство желудочного сока, следствием чего будут изжога и тошнота. Кроме того, на утилизацию сахара необходим кальций, причем он расходуется безвозвратно. И, конечно, нельзя забывать о влиянии конфет на зубы - разрушая эмаль зуба, они способствуют развитию кариеса.