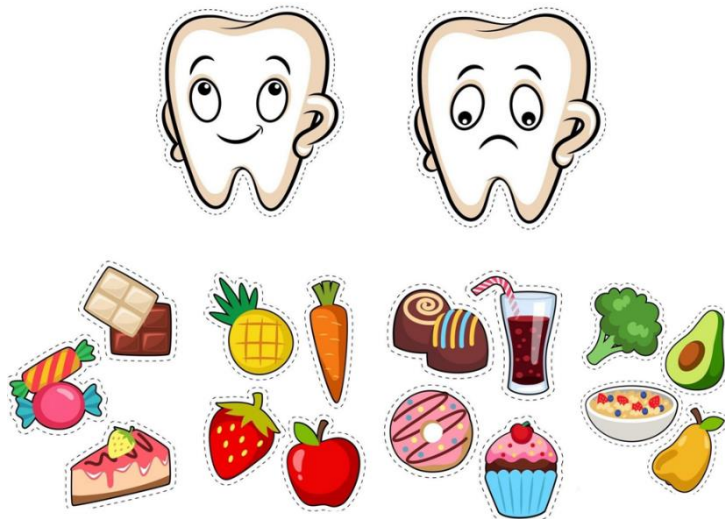




СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Гайд
«Неполезные продукты»



Оглавление

Введение.....	3
Газированные напитки.....	5
Жевательная резинка	7
Картофель фри.....	8
Колбаса.....	9
Мармелад.....	10
Мороженое.....	11
Пицца.....	13
Попкорн.....	15
Сахарная вата.....	17
Соки.....	18
Сухарики	20
Чипсы.....	22
Чупа-чупс.....	23
Шоколад.....	24

***Почему дети часто предпочитают именно вредные продукты?
Можно ли исправить эту ситуацию и каким правилам выбора пищевых
продуктов важно обучить своих детей с самого раннего возраста?***

Кто виноват в том, что наши дети выбирают вредные продукты?

Дети всегда будут есть продукты, которые им доступны. В чрезмерном потреблении вредных продуктов ребёнком на 100% виноваты родители.

Нет никакого механизма, никакой внутренней силы, которая была бы способна остановить ребёнка. Наоборот, организм ребенка снабжен механизмом, побуждающим его съесть как можно больше продуктов с ярким вкусом.

Удержать ребенка могут только родители. Не взрослые виноваты в том, что дети хотят есть вредные продукты. Но только у родителей есть реальная возможность противостоять нездоровым тенденциям и оградить детей от вредной еды.

Значительный опыт реальных ограничений необходим, причем желательно, чтобы эти ограничения были позитивно окрашены, не сопровождались скандалами. Ограничения необходимы, но они должны быть «умными».

Что мешает формированию «умных» ограничений в еде?

1. Фанатизм

Жёсткие, фанатичные ограничения потенциально опасны, такая ситуация чревата взрывом. Не стоит особенно гордиться тем, что ваш ребёнок «никогда», «ни разу в жизни» не пил колу и не прикасался к сладостям. Слишком жестко ограничивая ребенка, вы создаете чрезмерно узкие непроницаемые границы, которые ограждают его от того пищевого разгула, что царит вокруг. Это хорошо только на первый взгляд. В результате слишком жестких ограничений ребенок не получает прививки, не знает того, чему ему предстоит в будущем сопротивляться самостоятельно.

Искусственный мир, создаваемый слишком жесткими границами, разрушается с течением жизни ребёнка, так как ребёнок выходит в широкий мир, и на него влияет множество людей. Зачастую жёсткие ограничения делают ребёнка как раз более падким на запретный плод, или беспомощным перед обилием разнообразных (часто искусственных) вкусов, которые есть в мире.

2. Плохие отношения с ребёнком

Самые лучшие пищевые стратегии разобьются о конфликтные отношения с ребёнком. Дети перенимают убеждения родителей только на основе прочной эмоциональной привязанности. Если же это привязанность носит конфликтный характер, ребёнок может в пику родителям формировать противоположные, а часто и абсурдные убеждения.

3. Сухие запреты

Если ваши запреты не объясняются вовсе, объясняются слишком общо, или слишком сложно, то ребёнку трудно проникнуть в глубинный смысл запрета. Если что-то нельзя просто потому что это «плохо» или «вредно», то взрослея человеку трудно создать реальные развитые внутренние опоры запретов. А без этого они так и останутся детскими «нельзя», будут жить внутри без осознанной интеграции в личность человека. Или перестанут работать вовсе, станут враждебными человеку рамками, которые злые «окружающие» пытаются ему выставить. И тогда человек во взрослом возрасте не способен контролировать свое пищевое поведение.

А иногда рамки работают, но воспринимаются, как давящие границы, чужие предписания, которые хочется смести и уничтожить. Чтобы гармонично принимать ограничения, они должны стать действительно своими, быть осознаны личностью как благо, а не как досадное давление обстоятельств или окружающих людей. А для этого требуется понимание внутренней сути запрета, его положительной роли в жизни и конечной выгоды.

4. Непостоянство и запреты только на словах

Правая рука не ведает, что творит ваша левая рука, если ограничения в вашей семье существуют больше на словах. Если вы закрываете глаза на то, что дети таскают «запрещенные» конфеты, могут подкинуть в тележку в супермаркете продукты, которые «у вас не едят». Если вообще-то вы не едите вредных продуктов, но «по случаю» это можно, а случаев по пяти штук на неделе (то гости, то усталость, то взгрустнулось, то каникулы, то праздники, то начало, то конец четверти), считайте, что ограничения – пустой звук.

Как же формировать «границы» детского питания, что делать если ребенок хочет именно вредные продукты!?!...

Выбор ребенка — ответственность родителей!

Газированные напитки.

Чем опасен продукт.



1. Содержание сахара в шипучих напитках очень высокое: в одной маленькой банке содержится примерно 8 кусков сахара. Это колоссальное количество отражается на зубах и костях, ведет к их истончению. Чистка зубов и полоскание рта после приема газированного напитка лишь чуть облегчает последствия, но не оберегает от развития кариеса, потому что содержащиеся в газированной воде химикаты вымывают кальций из организма. Большое количество сахара отражается также на обмене веществ ребенка (лишний вес у детей) и на уровне сахара в крови
2. Если производитель на этикетке указывает, что сахар в напитке отсутствует, значит, использовались сахарозаменители. Самый используемый сахарозаменитель — аспартам (E420 на упаковке) может стать причиной усталости, вялости, рассеянности. Ученые также выяснили, что аспартам при нагревании свыше 30 градусов (а в желудке температура еще выше) разлагается на метанол (метиловый спирт) и формальдегид — оба вещества являются ядами для человека и могут привести к умственной отсталости, диабету, эпилепсии и болезням мозга, разрушению печени и почечной недостаточности.
3. Кислоты могут привести к разрушению нежной детской эмали, а также к нарушению обмена кальция. Также кислоты вызывают раздражение слизистой желудка и провоцируют воспалительные процессы, образование язв, вздутие, застой, нарушение усвоения и переваривания пищи, приступы боли. Газы вызывают расширение желудка, кислота начинает подниматься в пищевод и вызывает изжогу и дискомфорт.
4. Консерванты. Самый распространенный консервант — бензоат натрия (E211), согласно мнению ученых, провоцирует процессы, которые могут привести к болезням желудочно-кишечного тракта и болезни Паркинсона. Кроме того, если у ребенка астма, это соединение обостряет ее симптомы.
5. Красители. В газировках могут содержаться разнообразные красители, которые могут вызывать у детей нарушение концентрации внимания, небольшую возбудимость, нарушение процесса обучения и стресс.
6. Кофеин. Детям, у которых еще не до конца сформировалась нервная система, и которая и без влияния кофеина является крайне неустойчивой, нежелательно употреблять его даже в малых количествах. При частом употреблении продуктов, содержащих кофеин, у ребенка повышается нервная возбудимость, он становится раздражительным, могут начаться

проблемы со сном. Также кофеин у детей может вызывать аритмию и повышение артериального давления.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

1. Провести опыт с детьми

Чтобы наглядно показать ребенку, как газировка влияет на организм, можно провести несколько опытов.

1.1 «Как влияет газировка на ногти, зубы»

Материал: газировка (можно использовать несколько видов), стаканы по количеству газировок, скорлупа яйца.

Ход: опустите скорлупу для яиц в стакан с газированной водой и оставьте на несколько дней. Через несколько дней достаньте скорлупу и посмотрите результат: скорлупа, как правило, изменит цвет и станет мягкой, будет легко ломаться.

Вывод: все газированные напитки растворили минеральные вещества в яичной скорлупе, значит они также воздействуют на наши зубы, ногти, кости, а это очень вредно.

1.2 «Как влияет газировка на желудок»

Материал: газировка (можно использовать несколько видов), стаканы по количеству газировок, куски мяса

Ход: опустите кусочки мяса в стакан с газированной водой и оставьте на несколько дней. Через несколько дней достаньте мясо и посмотрите результат: мясо, как правило, изменит цвет, станет мягким, рыхлым или разбухнет.

Вывод: все газированные напитки содержат такие химические красители, что они разрушают мясо, а значит и портят наши желудки.

1.3 «Что произойдет со ржавым болтом?»

Материал: газировка, стакан, ржавый болт

Ход: опустите ржавый болт в стакан с газированной водой и оставьте на несколько дней. Через несколько дней достаньте болт и посмотрите результат – на болте не будет ржавчины.

Вывод: газированные напитки разъедают даже ржавчину

2. Домашний лимонад. Предложите ребенку приготовить собственный лимонад, используя натуральные продукты. При этом можно экспериментировать с составом, выбирая те продукты, которые любит ребенок. Основу такого напитка может составлять минеральная вода, несладкий чай, сок. По вкусу можно добавить разные фрукты, мяту.

Жевательная резинка.

Чем опасен продукт.



1. При длительном жевании жевательной резинки зубная эмаль может стать шероховатой и изменить цвет.
 2. Желудочный сок, который выделяется во время жевания, может навредить, если жевать резинку натошак.
 3. Длительное жевание утомляет челюсти и может привести к перенапряжению жевательных мышц и болезненным изменениям в височно-нижнечелюстном суставе.
 4. При частом использовании жевательной резинки слюнные железы, выделяющие слюну, перенапрягаются. Если постоянно жевать жевательную резинку, то со временем изменится состав слюны, может появиться сухость во рту, дискомфорт при пережевывании пищи и глотании.
 5. В состав жевательной резинки часто входят вредные компоненты, такие как красители E171, E129, E132, стабилизаторы вкуса E414, E422, антиоксидант E321, эмульгатор E322 и другие. Они оказывают негативное влияние на зубы, пищеварительную систему, кровь и сосуды.
 6. Нельзя использовать жвачку людям с заболеваниями пародонта и подвижными зубами, поскольку она дает дополнительную нагрузку на зубы.
- Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.**

1. Автозамена.

Переключите внимание ребенка на другие предметы в магазине - недорогие игрушки, сувениры, предметы для рисования.

2. Личный пример.

Объяснить, что родитель сам не жует жвачку, тк она является вредным продуктом. Родитель должен подробно рассказать, каким образом жвачка может навредить организму человека.

3. Совместные опыты.

Попросите ребенка подготовиться к исследованию свойств жевательной резинки: Принести 2 емкости с водой, 2 монетки и 1 пластинку жвачки. В первую емкость с водой положить только монетку, а во вторую - и монетку, и жвачку. Через 2 дня достать монетки и обратить внимание ребенка на то, что монета из второй емкости блестящая и чистая, а из первой - тусклая и загрязненная. Помогаем ребенку сделать выводы, что в состав жвачки входят химические вещества, которые способны окислить и очистить металл. Следовательно, когда мы жуем жвачку, то эти вещества попадают в наш желудок.

Картофель фри.

Чем опасен продукт.

Картофель

фри,

невзирая

на



мировую популярность, отнюдь не полезное блюдо.

Это высококалорийное, высокоуглеводное блюдо.

Стандартная средняя порция картошки содержит до 400 килокалорий, из которых до 40 процентов приходится на жиры.

Тут важно понимать, что это не просто жиры, а транс-жиры, те самые, которые

признаны виновными не только в развитии атеросклероза, сахарного диабета и рака, но и в генетических изменениях, которые претерпевает человеческий организм. Из 400 килокалорий, съеденный в одной порции фри, человек получает минимум клетчатки и совсем мизерное количество белка – то есть это пустая с точки зрения полезности для организма пища.

Картофель фри обильно сдабривают приправами, среди которых соль занимает лидирующие позиции. Любители картофеля фри из ресторанов быстрого питания рискуют ещё и тем, что в общепите мало кто интересуется качеством масла, в котором жарится картофель. В перегретом масле также содержатся альдегиды, которые создают проблемы в старости, вызывая болезнь Альцгеймера значительно раньше, чем это на роду написано.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Как и всякий гастрономический хит картофель фри имеет множество интерпретаций. Для приготовления фри подходит большинство овощей. Получатся те же хрустящие брусочки, но с совершенно новым вкусом. Возьмите овощи, которые любит ваш ребенок и начинайте творить кулинарный шедевр. Например, морковь!

Колбаса.

Чем опасен продукт.

Все те добавки, которые могут быть в вареных колбасах, могут приводить к



развитию аллергии и раздражению слизистых оболочек, повреждению тканей в пищевом тракте, кишке или желудке. Кроме того, вещества в колбасе активно раздражают пищеварительные рецепторы. Маленький кусочек колбасы способен произвести в организме целый ряд изменений — происходит активное выделение во рту слюны, в желудке запускается активное

отделение сока, поджелудочная железа выделяет секрет в просвет кишки. А вместо полноценной порции первого и второго в них попадает кусок колбасы. Это приводит к пищеварительному стрессу — активные ферменты начинают действовать на стенки пищеварительного тракта, и, как результат нескольких таких потрясений, может развиваться гастрит или энтерит. При этом внутри таких колбас больше других видов «пищевой химии» — для придания цвета и ароматов, ровной и приятной консистенции. И в них совсем мало мяса. Регуляторы кислотности и плотности мясных полуфабрикатов — фосфаты. В больших количествах вымывают из организма кальций и магний. Чтобы колбаса и сосиски имели приятный внешний вид и запах, хорошо продавались, изделие должно хорошо сохраняться, пока его не купит потребитель. Чтобы это обеспечить, к колбасе и сосискам добавляют красители, ароматизаторы, консерванты и добавки. Количество их не превышает допустимых норм по ПДК (предельно допустимая концентрация), но для организма детей этого все равно слишком много.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Предложите ребенку самостоятельно вместе со взрослым приготовить из фарша или рубленого мяса в домашних условиях колбаски или сосиски, чтобы они были максимально полезными — запечь их в духовке. Домашние сосиски, приготовленные из куриной грудки и овощей, вкусное и необыкновенно сочное блюдо, которое подойдет даже при самых строгих диетических ограничениях. Фарш для таких сосисок не трудно приготовить, и если сами сосиски требуют определенных усилий, то другие блюда из этого фарша еще более простые. Этот куриный фарш с овощами рецепт такого рода, который можно использовать для приготовления сосисок и колбасы, с использованием цветной капусты и куриного бульона.

Мармелад.

Чем опасен продукт.



1. Это сладкое лакомство для взрослых и детей. Для изготовления мармелада в сок или фруктовое пюре добавляют сахар или патоку, выпаривают из смеси жидкость, смешивают с желатином агаром, добавляют красители и оставляют до остывания. После остывания мармелад разрезается на порционные кусочки или фигурки.

2. К сожалению, многие недобропорядочные производители добавляют в него химические и синтетические компоненты,

стабилизаторы, подсластители, консерванты, в целях экономии используют вместо сока химические концентраты, дешёвые красители.

3. В магазине стоит не только обращать внимание на внешний вид и привлекательную упаковку сладости, но и обязательно знакомиться с её составом. Если в составе мармелада больше искусственных компонентов, нежели натуральных, то приобретать сладость не стоит.

4. Однако, даже самым качественным мармеладом увлекаться не стоит!

Это может грозить следующим:

- несильная тошнота;
- плохой аппетит;
- повышение жажды, которую сложно уталить;
- кожные высыпания;
- набор нежелательного веса;
- проблемы с перевариванием пищи её усвоением;
- затруднения в работе поджелудочной железы;
- повышение чувствительности зубов;
- разрушение зубной эмали;
- повышение уровня сахара в крови.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Предложите ребенку вместе приготовить мармелад в домашних условиях.

Для приготовления жевательного мармелада используйте фруктовое желе, по возможности выберите без искусственных добавок. Тогда мармелад будет и вкусным, и полезным. Также нам понадобятся желатин, сахар, вода, лимонная кислота.

Вкусный жевательный мармелад можно готовить на детские праздники, восторгу малышей не будет предела. Приятного аппетита!

Мороженое.

Чем опасен продукт.

Сами по себе молочные продукты, которые включает в себя мороженое, не



приносят вреда для организма. Наоборот, сливки, молоко, масло, то есть те ингредиенты, из которых должно состоять мороженое, приготовленное по классическому рецепту, важны и полезны для полноценного функционирования человеческого организма, в том числе и детского. Вопрос состоит в другом:

ограничиваются ли производители мороженого только этими основными продуктами?

Конечно же, нет. Мороженое, которое можно найти сейчас на прилавках магазинов, включает в себя различные добавки, которые явно будут лишними и не полезными для ребенка. Да и взрослый организм не является в этом вопросе исключением. Без добавления вредных консервантов мороженое просто не могло бы храниться тот срок, который устанавливает производитель.

Употребление в больших количествах сахара может спровоцировать в кишечнике процессы брожения. К тому же сахар небезопасен для зубов и притупляет чувство голода.

Поджелудочная железа малыша не способна справиться с тем количеством жира, которое содержит мороженое.

Учитывая все вышесказанное, мороженое ребенку желательно давать не раньше 2.5-3 лет давать.

Стоит обратить внимание на следующие моменты: как правильно давать этот молочный продукт, в каком виде, какое мороженое лучше давать, как часто и в каких количествах.

Мороженое не должно быть только что из морозильника. Выбирайте мороженое с меньшим процентом жирности – 3,5%. Выбирайте продукт без наполнителей и добавок: шоколадной глазури, орехов, фруктовых наполнителей, джемов, красителей и т.д. Важно смотреть на срок годности продукта и дату изготовления. Всегда смотрите на состояние упаковки: она не должна быть повреждена. Иначе это может быть чревато кишечными инфекциями, особенно в летнее время года. У продукта не должно быть кристаллизованных частиц. Это означает, что мороженое размораживали, а этого делать категорически нельзя.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Нет ничего лучше мороженого, приготовленного своими руками. Вы точно будете знать, что положили в него и забудете про переживания, связанные с

вредностью продукта. Мороженое домашнего приготовления будет однозначно полезнее покупного. Если еще учесть тот факт, что приготовление не займет много времени, преимущество такого продукта будет однозначным.

Рецепт домашнего мороженого для детей невероятно прост.

Для приготовления этого лакомства понадобятся привычные для вас продукты, которые вы покупаете каждый день в магазине: молоко, яйца и сахар: 4 желтка, предварительно отделенных от белков, взбейте с сахаром (250 гр). Можно использовать сахарную пудру.

Пол-литра молока подогрейте на огне в кастрюле, но не доводите до кипения. Примерная температура молока должна быть 80 градусов. В подогретое молоко постепенно введите желтково-сахарную массу, постоянно помешивая. На маленьком огне доведите массу до густого состояния. Должна получиться консистенция заварного крема. Перелейте готовую смесь по формам или оставьте в той же емкости, главное, после снятия с огня не переставайте помешивать еще какое-то время и дайте молочно – желтковой массе остыть. Поместите готовый продукт в морозилку до полного застывания.

Важно! В процессе застывания в морозильной камере мороженое надо периодически перемешивать: это следует сделать как минимум 2 – 3 раза.

Вы можете молоко частично заменить сливками: 1/1. Идеально взять сливки 10 – 20% жирности. Вкус мороженого будет насыщеннее и богаче.

Также вы можете добавить в готовый продукт любой дополнительный ингредиент – все зависит от вашей фантазии и личных предпочтений. Это могут быть фрукты, любимое печенье.

Если вы выделите 15 минут своего времени и приготовите его дома, то обеспечите идеальное сочетание пользы и положительных эмоций, от употребления лакомства, для своего ребенка.

Пицца.

Чем опасен продукт.

К сожалению, быть на 100% уверенным в качестве покупной пиццы невозможно. Покупная пицца может спровоцировать у ребенка боли в животе, повышенный метеоризм, аллергическую реакцию, жидкий стул. Качество пиццы зависит от того, какие продукты используются для ее приготовления.



На что нужно обратить внимание при заказе пиццы для ребенка?

1. Заказывать детскую пиццу нужно только в проверенном заведении, где для приготовления блюд используют только свежие и качественные продукты. Это поможет избежать отравления.
2. При выборе начинки, лучше воздержаться от покупки пиццы с грибами для ребенка. Этот продукт является очень тяжелым для переваривания, может спровоцировать проблемы с желудком.
3. От острых, горьких и специфически пахнущих приправ в составе пиццы лучше отказаться, и сделать выбор в пользу более нейтрального блюда. Если приправы и соусы добавляются во все пиццы, то лучше заранее попросить не класть их в пиццу, так как ее будет есть ребенок.
4. Если в начинке есть лук, то можно попросить нарезать его помельче или вовсе убрать его из рецепта, так как не все дети любят вкус и аромат лука.
5. От теста на дрожжах лучше отказаться. Дрожжи провоцируют брожение в желудке, из-за чего у ребенка может повыситься метеоризм.
6. Важно не перекармливать ребенка пиццей.
7. Не нужно заказывать пиццу для детей слишком часто, так как это не самая полезная еда. А вот побаловать ароматной, горячей и сочной пиццей ребенка в честь праздника – отличная идея.

Таким образом, пиццу вполне можно включать в детское меню, но не делать ее основным блюдом. Врачи и диетологи советуют баловать ребенка пиццей изредка, например, по праздникам. В остальные дни нужно отдавать предпочтение более здоровой пище.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Если вы решили угостить кроху пиццей, то лучше приготовить её своими руками с использованием продуктов, которые не навредят его организму. Колбасу можно заменить мясом индейки, курицы или кролика, а отсутствие майонеза и кетчупа не испортит блюдо. Не менее вкусной получится вегетарианская пицца с сыром. Болгарские перцы класть не стоит, так как у многих детей на них возникает аллергия. Отказаться нужно и от копченостей, морепродуктов, консервированных продуктов, таких как соленые огурцы,

грибы, оливки. Специй тоже нужно использовать минимум, желательно ограничиться одной только солью. Покупные майонез и кетчуп тоже не стоит использовать. Можно заменить их натуральными томатами, сметаной, майонезом собственного приготовления.

Традиционное итальянское блюдо можно приготовить со своим ребенком. Приготовление пиццы с детьми может стать не только весёлой игрой, но и увлекательным обучающим процессом.

Для того, чтобы доставить ребенку радость, пиццу можно приготовить в виде забавной мордашки или животного.

Мы с мамочкой вместе
Поставили тесто.
Как тесто поспело,
Взялись мы за дело:
Катаем лепёшку —
Большую, как плошка.
На эту лепёшку
Всего понемножку:
Огурчик солёный,
Укропчик зелёный,
Колбаски кружочки,
Из бочки — грибочки.
Посыплем петрушку,
И сырную стружку,
И лука колечки,
И... в жаркую печку!
На стол накрываем,
Минутки считаем —
Отличная пицца,
Должна получиться!

Попкорн.

Чем опасен продукт.

Трудно представить себе киносеанс без ведерка с попкорном. Это обязательный, можно сказать классический, «аксессуар» приятного отдыха семьи. Вкусную воздушную кукурузу любят как взрослые, так и дети. Производители постоянно предлагают новые вкусовые добавки, чтобы удовлетворить самые разные запросы. Главный минус попкорна – это процесс производственного приготовления,



который содержит целый ряд вредных добавок.

Кукуруза содержит много полезных для малыша питательных веществ, которые достались по наследству и попкорну.

Его польза заключается в следующем:

1. Улучшает пищеварение благодаря высокому содержанию клетчатки.
2. Является источником витаминов группы В.
3. Содержит много углеводов — наиболее доступного для организма источника энергии, придающего силы маленьким непоседам.
4. Богат минералами, особенно цинком, магнием и марганцем. Подходит для здорового перекуса. За счет высокого уровня пищевых волокон в составе продукт обеспечивает длительное насыщение, а значит — предотвращает переедание и набор лишнего веса у детей. Ведь после попкорна на другие «вкусняшки» их уже не тянет.

Попкорн, произведенный промышленным путем, содержит диацетил, который оказывает негативное воздействие на организм, приводя к заболеваниям дыхательных путей. Нередко он содержится даже в пакетиках с зернами, которые продаются для самостоятельного приготовления в микроволновке. Главный минус попкорна – это процесс производственного приготовления, который содержит целый ряд вредных добавок.

Любителям готовой воздушной кукурузы стоит обратить внимание на главные особенности этого процесса. В аппаратах для приготовления попкорна используют специальное масло, очень вредное для организма, чтобы придать ему тот самый аромат, который так привлекает потребителя.

Химические добавки и усилители вкуса при регулярном употреблении попкорна вызывают аллергию и расстройства пищеварения у детей.

Соленый попкорн задерживает воду в организме, провоцируя приступы жажды и возникновение отеков.

Сладкие изделия вредны из-за своей калорийности, особенно для людей с лишним весом.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Как сделать попкорн в домашних условиях.

1. На сковороде.

Используется емкость с высокими бортами и желательно стеклянной крышкой, чтобы можно было наблюдать за процессом. На дно нужно налить небольшое количество рафинированного масла, и высыпать зерна. Сверху плотно накрыть крышкой. Когда зерна начнут взрываться, выключить газ. Крышку можно снимать только, когда все зерна раскроются.

2. В мультиварке.

Процесс похож на приготовление на плите. Единственная разница в том, что наблюдать за приготовлением нет возможности, поэтому стоит четко следовать инструкции. За основу можно использовать любые виды зерен воздушной кукурузы, кокосовое или кукурузное масло, только рафинированное. Для приготовления выбирается режим «жарки» или «варки». Попкорн готов, когда прекратятся характерные звуки взрывов при раскрытии зерен.

3. В духовке.

Духовка должна равномерно прогреваться, чтобы обеспечить качественное раскрытие зерен. Для приготовления понадобится специальная жаростойкая емкость, достаточно глубокая, с плотно закрывающейся крышкой. Весь процесс занимает не больше 20 минут.

Как сделать сладкий попкорн.

Для приготовления сладкого попкорна лучше всего использовать сахарную пудру. Она очень сладкая, и ее можно применять в небольших количествах. Также можно использовать горячий шоколад или карамель.

Сахарная вата.

Чем опасен продукт.



1. Витаминов в сахарной вате нет совсем. Избыточное употребление сахара может вызвать нарушения липидного обмена, что чревато повышением выработки холестерина и ослаблением сосудов;

2. Отрицательное свойство заключается еще в сложности соблюдения санитарных норм при изготовлении. Зачастую вату готовят

на открытом воздухе в общественных местах, где сложно избежать контакта с пылью и насекомыми, которые летят на аромат плавящегося сахара;

3. Красители обладают раздражающим действием на пищеварительные железы, что может приводить к негативным явлениям;

4. Сахарная вата вызывает кариес.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

1. Чаще всего сладкая вата продается в городских парках, парках аттракционов – можно попробовать отвлечь внимание интересным аттракционом или др. Так же, в парках часто продается горячая вареная кукуруза, на ней и можно акцентировать внимание и подкрепиться вместе с ребенком.

2. С помощью сказки о вреде сахара, объяснить ребенку, что сладкая вата – это просто жареная столовая ложка сахара и больше ничего.

Соки.

Чем опасен продукт.

Кроме фруктозы в соке с магазина содержится большое количество стабилизаторов вкуса, сахара. В ходе промышленных обработок сок теряет большее количество витаминов, а взамен приобретает массу химических искусственных веществ, включая те же красители и консерванты. Частое употребление нередко приводит к гастриту и диабету из-за очень высокого содержания сахара. Пить соки из пакетов натошак нельзя, потому что фруктовые напитки достаточно агрессивно действуют на слизистую желудка и кишечника.



Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

1. Предложите ребенку приготовить свежавыжатый сок дома. Проведите эксперимент. Вы проведете вместе прекрасно время и получите вкусный и полезный напиток!

Например, яблочный сок.

На одном столе приготовьте сок с помощью тёрки, на другом – с помощью соковыжималки. Возьмите по два яблока. Аккуратно рассмотрите тёрку и разные зубчики на ней, определите, какие будут «грызть» ваши яблоки. Познакомьте ребенка с правилами работы с тёркой и соковыжималкой.

Помойте яблоки, очистите их от кожуры и семечек. С помощью соковыжималки сок приготовится очень быстро и его окажется больше, чем сока, приготовленного с помощью тёрки, хотя яблок было одинаково. Так происходит потому, что соковыжималка оказалась сильнее ваших рук и выжала сока больше. Объясните это ребенку. С помощью тёрки тоже приготовьте сок. Это окажется намного трудней и дольше.

Вывод: при приготовлении сока лучше пользоваться бытовыми приборами. Главное, работать с ними осторожно, чтобы не пораниться! Попробуйте приготовленный сок, и живые витамины сразу попадут в наш организм!

2. Проведите эксперимент и проверьте, есть ли живые витамины в магазинном яблочном соке.

Откройте пакетик яблочного сока, перелейте его в стакан и поставьте рядом со свежим соком на видное место на два дня. «Какой сок быстрее испортится – тот и полезней, потому что живые витамины не могут долго храниться на воздухе».

Настало время сравнить свежий и магазинный яблочные соки. Сок, который сделали сами, уже нельзя было пить, потому что все живые витамины в нём погибли. Магазинный сок сохранился дольше.

Объясните ребенку, что это произошло потому, что в магазинный сок специально добавляют вредные вещества. Их называют «консерванты» и «красители». Консерванты в соках борются с микробами, но замораживают живые витамины, поэтому они не очень полезны для здоровья, а иногда даже опасны. Красители добавляют в соки, чтобы соки стали красивого цвета – яркими и привлекательными и их лучше покупали. Красители тоже вредят здоровью, поэтому мы сделали вывод о том, что нужно пить свежие соки!

Вывод:

- 1)удобней и легче пользоваться соковыжималкой, чем тёркой;
- 2)полезней пить свежий сок, а не магазинный.

Сухарики.

Чем опасен продукт.

Сухарики по технологии получения близки к чипсам.



1. Высокое содержание жира. Сухарики изготавливаются путем обжарки в большом количестве масла, причем данное масло может использоваться много раз, что увеличивает его вредность для человеческого организма. Все полезные вещества, которые могут находиться в подсолнечном масле или в том же хлебе, просто испаряются под воздействием высокой

температуры. Приготовление продукта с использованием масел (не самого хорошего качества) делает их высококалорийными.

2. Пищевые добавки. Пищевые добавки используются при изготовлении сухариков и чипсов, чтобы придать этим продуктам ярко выраженный вкус и аромат. Для того, чтобы сухарики отдавали запахом бекона или сыра, производители не используют натуральные добавки, а их дешевые, химические заменители. Самым популярным из них является глутамат натрия, который сейчас используется для производства многих продуктов.

- Глутамат натрия очень часто провоцирует аллергию и крайне нежелателен в составе детского питания.

- Диоксид серы, который категорически противопоказан людям, страдающим аллергией. Помимо этого, это запрещенный продукт в ряде стран Евросоюза.

- Лимонная кислота и другие. Перечисленные добавки являются не просто нежелательными, а даже опасными для здоровья человека, особенно для нормального функционирования ЖКТ.

3. Высокое содержание соли. Сухарики вредны тем, что в них содержится избыточное количество соли. Большое содержание соли в организме приводит к тому, что могут развиваться проблемы с сердцем, давлением, так же может появиться ожирение, задержка жидкости и нарушение развития костей в детском организме.

4. Исследуя структуру поверхности сухариков, обнаружили, что она напоминает поверхность наждачной бумаги. При постоянном жевании эти изделия наносят вред зубной эмали: царапины, трещины, кариес. Вред от употребления чипсосушарочной продукции во много раз превышает их пользу. Это лишний вес, высокий уровень холестерина, пищевые отравления, а также появления злокачественных опухолей, закупорка сосудов, инфаркт, диабет, раковые заболевания, нарушение мозговой деятельности и др.

Сухарики абсолютно лишены витаминов и микроэлементов, значит пользы от них – ноль.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Предлагаем приготовить здоровую альтернативу дома!

1. Сухарики “Домашние” считаются готовыми, если на зубок они легкие и хрустящие. Все, можно угощать детей со спокойным сердцем. Нарезаете белый или черный хлеб кубиками или соломкой – как угодно. Прожариваете в небольшом количестве подсолнечного масла. Мы предложили бы добавить немного лука, чеснока и ароматной зелени. Затем сушите их в духовке до полной готовности.

2. Пакетик магазинных сухариков со вкусовыми добавками замени на такой же пакетик орехов и сухофруктов. От пачки сухариков не будет никакого насыщения, а вот орехи, изюм, курага отлично утоляют голод!

Чипсы.

Чем опасен продукт.



1. Основным компонентом чипсов является, конечно, картофель. Картофель сам по себе не опасен.

2. Масло уже на втором месте в составе, что означает, что в продукте его очень много. Чипсы содержат обычно более 30% масла. В значительной степени это именно жир влияет на огромную калорийность чипсов (500-550 ккал/100 г). Не очень большая упаковка даёт столько же калорий, что хороший обед

из двух блюд. А вскоре после её употребления мы снова голодны. Неконтролируемая еда чипсов очень легко приводит к избыточному весу.

3. В упаковке чипсов количество соли вызывает тревогу. 100 г этой закуски составляет около 2 граммов соли, то есть до 40% суточной потребности. Избыток хлорида натрия в рационе является причиной задержки жидкости в организме. И связанные с этим отёки и чувства тяжести, может привести к проблемам с почками и гипертонии. Что важно, проблемы с гипертонией не только людей в зрелом возрасте. Все чаще это касаются их детей.

4. Акриламид - это соединение, которое образуется в продуктах питания при высокой температуре во время жарки и выпечки в так называемой реакции Майяра. Акриламид токсичен для нервной системы, а длительное употребление чипсов вызывает повреждение центральной и периферической нервной системы. Вызывает также повышенный риск развития рака, в частности, щитовидной железы, яичек, лёгких, кожи и молочной железы.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Предложите ребенку приготовить свои чипсы дома. Вы проведете вместе прекрасно время и получите вкусные и более полезные лакомства.

1. Вкуснейшие чипсы получаются в духовке. Ломтики картофеля немного искупайте в масле и отправляйте на противень, который закрыт пергаментом или пекарской бумагой и смазан маслом. При температуре 190 градусов запекайте ломтики одним слоем, перед подачей добавьте соль и приправы.

2. Духовка поможет приготовить блюдо не только из картофеля. Многие дети и взрослые обожают это лакомство из лаваша. Порежьте тонкий лаваш из бездрожжевого пресного теста на небольшие кусочки, смажьте их маслом, посыпьте мелко натертым сыром, добавьте соли и специй. В разогретой до 180-200 градусов духовке ломтики готовят до расплавления сыра (максимум 5 минут).

Чупа-чупс.

Чем опасен продукт.



1. «Чупа – чупс» содержит огромное количество сахара. При частом употреблении карамели резко повышается риск образования кариеса.

2. При употреблении «чупа-чупсов» дети могут получить травму, ребёнок падает, и леденец вместе с палочкой попадает в горло, повреждая гортань.

3. Чупа-чупс содержит химические добавки,

красители и кислоты, которые вызывают аллергию.

4. В этой конфете содержится «кошенил», это карминовая кислота насекомых (переводится с французского как червец, мокрица), она вызывает сильную аллергическую реакцию и отёк верхних дыхательных путей.

Вывод: «Чупа – чупс» - вредный продукт.

Он содержит огромное количество сахара, красители и кислоты, которые вредные для здоровья ребёнка.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Предложите ребенку приготовить свои конфеты из овсянки дома. Рецепт этого натурального десерта вам обязательно понравится. Дело в том, что эти конфеты состоят исключительно из натуральных продуктов и не содержат сахара. Такие конфеты можно давать маленьким детям.

Это довольно питательный десерт, который прекрасно дополнит завтрак или обед. Измельчите курагу (100 — 120 г) и орехи (50 — 60 г). Добавьте овсянку (200 — 250 г), мед по вкусу и 2 ст. л. масла оливы. Тщательно перемешайте все ингредиенты. Сформируйте небольшие конфетки. Отправьте в заранее разогретую до 180 — 200 градусов духовку. Через четверть часа сладости можно доставать.

Шоколад.

Чем опасен продукт.

Любой продукт, если его потреблять сверх меры или неправильно, может



принести и вред для здоровья это относится и к шоколаду. Избыток углеводов сильно нагружает поджелудочную железу, и 1-2 плитки шоколада в день грозят ребёнку избытком веса и проблемами с пищеварением. Если шоколад есть в перерывах между приемами пищи и затем не полоскать рот или не чистить

зубы, сахар в ротовой полости расщепляется микробами, образуя кислоту, формируя липкий зубной налет, который активно заселяют микробы и разрушают эмаль хрупких детских зубов.

Шоколад относится к высокоаллергенным продуктам, употребление его в раннем возрасте может провоцировать реакции иммунной системы с высыпаниями на коже, сопровождающимися зудом и корочками. Поэтому, осторожнее с шоколадом у малышей, особенно до трех лет. Прием шоколада натошак усиливает секрецию пищеварительных соков и повышает кислотность желудка, что может провоцировать тошноту и боли в животике, изжогу и вздутие. Избыток сладостей приводит к быстрому поступлению их в толстую кишку, где они становятся добычей микробов. Активное расщепление сахара дает вздутие живота и метеоризм, иногда послабляя стул.

Какие приемы взрослый может использовать, чтобы не купить этот продукт ребенку.

Чтобы снизить негативное влияние сладостей на рост и развитие ребенка, рекомендуем заменить искусственный сахар натуральным.

Природные сахара есть в ягодах, фруктах, некоторых овощах — это тоже сладости, но более полезные, богатые витаминами и антиоксидантами.

Магазинные конфеты и кондитерские изделия можно заменить домашними сладостями), фруктовой пастилой без добавления сахара, сушеным манго, орехами, шоколадом без сахара.

Дома можно поиграть с детьми в игру «Кондитер» и вместе приготовить домашние сладости.