**Консультация для родителей**

**«Такие вредные вкусности»**

Автор: воспитатель Прохорова Д.Н.,

г.о. Самара

Почему дети так любят сладости, чип­сы, газировку? Диетологи  считают: из-за усилителей вкуса, аро­матизаторов и т.п. - то есть тех самых пищевых добавок, которые, воздействуя на рецепторы языка, и дают ощущение яркого вкуса.  Из памятки вы узнаете, какие добавки вредны для здоровья детей.

 Все тысячу раз слышали «о вредных вкусностях», но мало кто отказывает в них собственным детям. А в результате - всплеск заболеваемости. Все чаще встречаются у детей приобретенный сахарный диабет, ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, язвенная болезнь, панкреатит и др.), аллергия. Экземы, тонзиллиты, частые ОРВИ - это тоже «реакция» на нездоровую еду. Что делать? Отучить ребенка от такой еды очень трудно, но умерить его аппетиты - вполне реально. Стакан газировки или горсть чипсов в неделю особого вреда не принесут. Не твердите ребенку о том, как вредны газировка или чипсы. Бесполезно. А вот другие методы работают. Попробуйте, например, налив в чайник с накипью газировку, вскипятить его и показать ребенку, что накипь исчезла. Комментарий прост: «Вот так же эта жидкость «съедает твой желудок». Или положите на ночь в стакан с газировкой крохотный кусочек мяса, пусть ребенок увидит утром, что этот кусочек почти разложился.

В РОССИИ ЗАПРЕЩЕНЫ 5 ДОБАВОК:

Е121 (краситель цитрусовый красный-2),

Е123 (краситель амарант),

Е240 (консервант формальдегид),

Е924а, Е9246 (улучшители муки, хлеба).

Госсанэпиднадзор и Общество защиты прав потребителей не рекомендует употреблять продукты питания, содержащие добавки со следующими маркировками:

Е131,Е141, Е215 – Е218,

Е230 – Е232,Е 239  не рекомендуются аллергикам;

Е121, Е123, Е216, Е217, Е924 способны вызывать желудочно-кишечные расстройства.

Почему дети так любят сладости, чипсы, газировку? Добавки, которые есть в этих продуктах вызывают пищевую зависимость, которой  ребенок противостоять еще не может. Однако эта  проблема глубже. Зарубежные ученые, занимающиеся исследованиями пищевых добавок, установили, что многие из них оказывают влияние не только *на*рецепторы языка, но и на центры восприятия  вкуса в мозге, формируя стойкое влечение.  И это гораздо серьезнее, чем мы склонны считать. Потому что у ребенка, которому часто покупают чипсы, шоколадные батончики, или сильногазированные напитки возникает зависимость, которую отчасти можно сравнить с алкогольной или никотиновой  у взрослых.  Мы часто идем у собственных детей на поводу, отмахиваясь от назойливых предупреждений контраргументом: все едят - и ничего

Действительно - ничего. Ничего хорошего. Зато минусов - через край. Например, пищевые красители, которые добавляют во многие сладости и газировку порой провоцирует у детей развитие гиперактивности. В сильногазированные напитки часто входит ортофосфорная кислота, которая может вызвать микроожоги слизистой желудка. Не говоря уже о том, что изобилие в них сахара провоцирует не только кариес, но и полноту. В чипсы со вкусом сыра, бекона и т. д. добавляют ароматизаторы, хотя производители скромно пишут на пачках - «идентичные натуральным». А мы и не задумываемся, что эта самая похожесть обеспечивается сложным химическим синтезом.

Всяческих пищевых добавок немало, и в еде, которую мы предлагаем детям дома, те же сухие завтраки. Конечно, обычные хлопья с молоком - еда нормальная, но как раз их дети едят с наименьшим удовольствием. Гораздо больше им нравятся колечки с медом, шоколадные шарики, подушечки с фруктовой начинкой. И здесь не  обходится без ароматизаторов, усилителей вкуса и прочих добавок. Еще один минус такой еды - переизбыток сахара, который хоть и не считается пищевой добавкой, но является усилителем вкуса. Его доля в таком сухом завтраке - до 30%. А самое нежелательное детское утреннее блюдо - кранчи (мюсли обжаренные в жире и покрытые сахаром).

Уважаемые родители! Следите за тем, что вы покупаете в магазине, что потом попадет в организм вашего малыша. Лучше немного дольше поизучать в магазине состав продукта, который вы собираетесь купить, чем потом лечить вашего малыша.