**Раціональне харчування**

  На сьогоднішній день здорова дитина стала рідкістю. Зростає кількість дітей з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної, нервової систем, органів кровотворення. Значно "помолодшала" виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки. Діти частіше страждають на алергійні захворювання, у тому числі на бронхіальну астму, атопічний дерматит. Це далеко не повний перелік. Більшість захворювань виникає внаслідок порушення обміну речовин із-за нераціонального харчування. До раціону дитини потрапляють неякісні, хімізовані продукти харчування. Якщо мати відмовляється від грудного вигодовування та ще невірно підбирає суміш, вона лишає дитину шансу отримати здоровий життєвий старт. Склалась уява про те, що дитя можна переводити на дорослий стіл з року. Невірно! Формування здоров'я йде до трьох років, тому до цього віку харчування повинно бути спеціальним дитячим.

  Для дитячого харчування неприйнятні: ковбаса (особливо низькосортова, дешева), маргарини, майонез, кетчуп, плавлені сирки, чіпси, сухарики та молочні продукти з тривалим строком придатності, міцні бульйони, напівфабрикати, річкова риба, копчені продукти, газовані напої та інше. Перелічені продукти не лише не сприяють здоровому, гармонійному розвитку організму, вони, швидше, віднімають дитяче здоров'я. Нагадую, що у дитячому харчуванні не можна замінювати м'ясо ковбасою, вершкове масло маргарином, сметану майонезом. Годувати дитину потрібно тільки якісними продуктами! Неправдива реклама  щодо продуктів харчування буває двох видів: відверта, безсоромна, і неправдиве замовчування, коли підносяться деякі сумнівні якості, а наслідки вживання цієї  "їжі" замовчуються.

**Чи безпечні сухарики, чіпси, солоні горішки?**

     Чіпси та сухарики смажать на олії, при цьому утворюється акриламід – хімічна речовина канцерогенної дії. Чіпси, сухарики вміщують надлишкову кількість жиру, солі, спецій, хімічних доповнень, в тому числі і небезпечний підсилювач смаку глутамат натрію.

          Горіхи відносяться до олійних культур, а якщо їх ще обсмажити на олії, ароматизувати, вони можуть викликати гострий розлад травлення, прояви якого -діарея, блювання, можливі віддалені наслідки - погіршення роботи печінки, нирок, підшлункової залози, а в цілому – патологія травної системи, зниження імунітету, збільшення ризику серцево-судинних захворювань. Чіпси руйнують клітини нервової та кровотворної систем, викликають втому та подразливість, призводять до розвитку анемій та малокрів'я. Як правило, дитина їсть сухарики, чіпси, горішки на прогулянці брудними руками, що може призвести до гострих кишкових інфекцій, глистяної інвазії. Але не лише сам продукт, а і його обгортка не менш шкідливі. Деякі обгортки викликають рак. У всьому винний токсичний клей, який з обгортки потрапляє до її вмісту. Ціанідні сполуки клею без перешкод потрапляють через обгортку  прямо до їжі. Там вони вступають у реакцію з жирами і стають ще більш небезпечними. Головна проблема - у неякісному клею. Останнім часом у пакуванні їжі використовують не лише дешеві, а й небезпечні клеї технічного призначення, хоча це і заборонено. Продукти з техноклею особливо небезпечні для дітей, бо саме вони - масові споживачі продуктів у яскравих обгортках з фольги.  Частіше за все шкідлива фольга (флексообгортка) використовується для чіпсів, печива, майонезу, кетчупу та сухариків.

**Чим можуть бути небезпечні для здоров'я дитини популярні солодощі?**

          Шоколадні цукерки, здоба, тістечка з кремом, жирне морозиво є високо-калорійними продуктами, до їх складу входить велика кількість жирів та вуглеводів, переробка яких потребує додаткового навантаження на підшлункову залозу. Надмірне потрапляння до організму солодощів, а з ними надлишок вуглеводів, калорій, може викликати незворотні обмінні порушення, "поломки" внутрішніх органів, що призводить до ожиріння, цукрового діабету, розвитку алергійних захворювань. Давайте ознайомимось із складом звичайної сливово-фруктової карамелі: патока, цукор, вершки пастеризовані, олія кокосова, регулятор кислотності кислота молочна Е270, ароматизатори ідентичні природнім; барвники: диоксид титану Е171, понсо4R Е124, жовтий "сонячний захід" Е110, індигокармін Е132, волого утримуючий агент гліцерин Е422, емульгатор лецитин Е322, сіль. Пастеризовані вершки, швидше за все, соєві, а фруктами карамель лише пахне. Нічого корисного. У карамелі є свій споживач – діти шкільного віку, дорослі, але ніяк не діти двох років. З якого ж віку можна давати цукерки? З трьох років, а краще ніколи. Перевагу віддавайте якісним продуктам від провідних виробників.

     Полиці магазинів наповнені різноманітними напоями. Не поспішайте купувати їх дітям. Солодкі газовані напої при регулярному вживанні небезпечні для дитини. Компоненти солодкої "газировки" також сприяють розвитку захворювань органів травлення, цукрового діабету, сечокислого діатезу, сечокам'яної хвороби, крихкості кісток, алергії, зайвої ваги, руйнуванню зубів, виникненню кофеїнової залежності. Візьмемо українську солодку "газировку", прочитаємо склад на етикетці: підготовлена вода, цикломат натрію Е952, аспартам Е951, сахарин Е954, ароматична основа, лимона кислота Е330, двоокис вуглецю, бензоат натрію Е211, має джерело фенілаланіну. Також майте на увазі, що навіть "звичайна" мінеральна вода є лікарським препаратом, яка регулює кислотність шлункового соку, використовується для корегування складу мікроелементів у організмі.

       Не можна обійти увагою і такі важливі продукти як складні молочні, а точніше - вершкове масло. Вершковим маслом може називатися продукт, отриманий із вершків, який відповідає вимогам ДСТУ, жирністю не менше 82,5%. Все, що випущено не по ДСТУ, а по ТУ (технічним умовам) або жирністю менше 82,5%, вже не вершкове масло. Якщо продукт виготовлений з вершків без додачі гідрованих жирів, то це вершкове масло. Будь-яка кількість гідрованих рослинних чи тваринних жирів миттєво переводить масло до розряду маргаринів. Запам'ятайте: будь-яка кількість! Якщо у складних молочних продуктах більше 50% молока, то це "молочно-рослинний" продукт, якщо більше половини рослинного компоненту, значить, він повинен називатися "рослинно-молочним" продуктом. Теперішній поділ сурогатів на "бутербродні", "столові", "спеціально для алергіків", "для смаження" і т.і. – рекламні спецефекти.

**Які ж солодощі та напої можна використовувати в дитячому харчуванні?**

     Оптимальний варіант – фрукти, ягоди, сухофрукти, мед, дитяче та галетне печиво, домашня випічка (на дріжджах, бісквітна з фруктовими, ягідними, сирними наповнювачами), фреш чи спеціальні дитячі соки, молочні коктейлі, киселі, компоти. У невеликій кількості допустимі фабричні мармелад, пастила, зефір, халва.

       При покупці продуктів харчування зверніть увагу на  пояснення на обгортці. Не купуйте продукти, що містять консерванти, неприродні барвники, ароматизатори та інші хімічні доповнювачі. Уникайте продуктів харчування, виготовлених з використанням генетично модифікованих організмів (ГМО).