



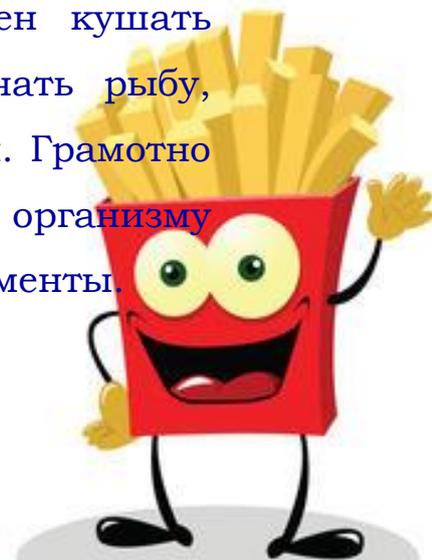
Вред фастфуда для детей.



Фастфуд является излюбленным перекусом для большинства детей и студентов. Ход-доги, гамбургеры, чизбургеры и пиццы можно встретить в любом школьном буфете. Большинство детей предпочитают перекусить высококалорийными жирными блюдами, чем отдать предпочтение полезной пище. Некоторые дети не знают, какой вред может оказать фастфуд и почему его не стоит употреблять, а другие легкомысленно относятся к поглощению пищи, считая, что она не может стать причиной каких-либо проблем со здоровьем.

Дети и фастфуд

Для того, чтобы ребенок мог развиваться, в его организм должны поступать витамины, минералы и аминокислоты. Все эти элементы есть в продуктах питания, которые мы употребляем ежедневно. Отдавая предпочтение натуральным продуктам, можно не беспокоиться о том, что у ребенка может развиваться авитаминоз. Каждый день ребенок должен кушать фрукты и овощи. В рацион стоит включать рыбу, нежирные сорта мяса и молочные продукты. Грамотно сформированный рацион позволит организму развиваться и получать все необходимые элементы.





В детском возрасте качество питания лежит на родителях. Ребенок не сможет самостоятельно привить себе основы правильного питания и составить рацион. Все то, что употребляют дети, зависит от воспитания родителей и привычек, которые были сформированы в семье. Если родители питаются не правильно, дети будут поступать аналогичным образом. Любовь к сладкому или жирному сформировывается уже в детстве, когда родители не могут ограничить доступ к вредным продуктам.

Сформировать основы правильного питания без участия родителей невозможно. Уже с детства стоит рассказывать детям о вреде и пользе продуктов, которые они употребляют. Дети должны понимать, для чего они кушают пищу и что она им дает. Бесконтрольный прием жирной пищи – это угроза ожирения и заболеваний пищеварительной системы.





Вред фастфуда для детей



1. **Авитаминоз.** Развивается при недостатке питательных элементов. Если ребенок будет часто питаться фаст-фудом, могут пострадать все системы организма. Фаст-фуд и ребенок – два несовместимых понятия. Авитаминоз проявляется быстрой утомляемостью, снижением сил иммунной системы, ухудшением памяти и частыми простудами.

2. **Проблемы пищеварительной системы.** Наступают после приема жирной высококалорийной пищи. Если кушать фастфуд постоянно, может возникнуть гастрит и язвы. Жирная пища очень медленно переваривается и нагружает пищеварительную систему.

3. **Заболевания печени и поджелудочной железы.** Фастфуд содержит высокий процент жиров и холестерина, что является огромной нагрузкой на печень. Страдает и поджелудочная железа, на которую накладывается очень трудная работа.

4. **Заболевания почек.** Вред фастфуда для детей обусловлен большим количеством соли, которая содержится в блюдах быстрого приготовления. Два гамбургера содержат дневную порцию соли. Такие блюда оказывают очень сильную нагрузку на почки.





5. **Сердечнососудистые заболевания.** Сейчас

очень много детей в детстве имеют проблемы с сердцем. Очень многие заболевания приобретенные, а решающую роль оказало неправильное питание. Жирные продукты ведут к закупорке сосудов и могут вызвать образование сосудистых бляшек, даже в очень маленьком возрасте.

6. **Отравление организма.** Вред фастфуда для детей заключается в пищевых добавках, которые содержат блюда быстрого приготовления. Большое количество канцерогенов откладывается внутри организма. Все это ведет к сбою обмена веществ и эндокринной системы. Транс-жиры, которые содержатся в фаст фуде, могут стать причиной онкологических заболеваний.

Как часто можно кушать фастфуд детям?

От фастфуда лучше всего отказаться полностью. Это позволит привить у ребенка любовь к здоровому питанию. Если это не получается сделать, постарайтесь контролировать качество продуктов, которые употребляет ребенок. Ни в коем случае не стоит употреблять фастфуд каждый день. Максимально – один раз в месяц. В идеале кушать фастфуд стоит один раз в несколько месяцев. При этом стоит помнить, что к фастфуду относятся чипсы, сухарики и каши быстрого приготовления.





Многие родители не знают, как отучить ребенка кушать блюда быстрого приготовления. На самом деле это сделать достаточно сложно. Фастфуд вызывает серьезное привыкание, с которым не могут бороться даже взрослые. Это происходит из-за жиров и сахара, которые находятся в блюдах быстрого приготовления. Дети, которые часто кушают фастфуд, также являются сладкоежками.

Не стоит заставлять ребенка отказаться от фастфуда или ограничивать его употребления. Он все равно не поймет, зачем вы это делаете, и постарается любым способом добыть высококалорийный гамбургер. Лучше всего потратить немного времени и объяснить ребенку, почему ему лучше отказаться от такой пищи. Ведь мало кто задумывается в детстве, что безобидный гамбургер может стать причиной заболеваний сердца, желудка и других внутренних органов.

Во многих странах мира существует большой выбор фастфуда для детей. Производители уверяют нас, что вкусные блюда никогда не нанесут вреда организму и даже наоборот, будут питать его полезными элементами. Не стоит следовать рекламе – побеспокойтесь о своем здоровье самостоятельно.

