

# 10 продуктов, которые нельзя есть детям

Считаете своего ребенка старше 3-х лет слишком взрослым, чтобы как-то ограничивать его питание? Педиатры всё же рекомендуют не торопиться! Существует, как минимум, **10 продуктов, которые нельзя есть детям**. На что же поставлен запрет?

1. До 6-ти лет исключаются жирное мясо, мясные изделия, консервы с консервантами, красителями и повышенным содержанием соли. Лучше придерживаться мелко порезанного диетического мяса. Отварная птица и отварное постное мясо – лучшее решение. Эти же продукты, приготовленные в пароварке, тоже хороши.
2. Нежелательны молочные и кисломолочные продукты с большой жирностью. 2,5-3,2% жирности будет вполне достаточно. 3,6-4,2% (как обычно у коровьего домашнего молока) – это уже много.
3. До 6 лет даже здоровому ребенку не стоит давать какие-то сорта шоколада, кроме белого и молочного (с 3-х лет). Аллергикам и тем, у кого диагностированы измененные функции поджелудочной железы, лучше избегать шоколада вовсе.
4. Любые острые продукты и блюда до 6-ти лет продолжают оставаться табу для ребенка.
5. Маринады, овощные консервы и соленья – нежелательные компоненты детского меню до 6 лет.
6. До 6 лет крайне не рекомендуются сахаросодержащие, особенно газированные напитки, молочные коктейли, неразбавленные фруктово-ягодные соки, какао на молоке, чай с сахаром. Не все родители знают, что они считаются легкоусваиваемой едой, а не питьем, злоупотребляют ими, подвергая ребенка риску ожирения. Натуральный сок может быть полезен только разбавленным с водой на половину и только как отдельный прием пищи. Кофе для детей этого возраста продолжает оставаться запретным напитком.
7. Кондитерские изделия, содержащие жир, могут вызвать ожирение, сбой в работе ЖКТ. Нередко такие изделия способны провоцировать аллергию. Лучше остановить свой выбор на изделиях с калорийностью до 330-400 ккал на 100 г. Зефир на натуральной основе может быть вполне допустимой сладостью, но не более 1-1,5 шт. в день. Кроме него, хороша пастила, мармелад, джем. Но читайте их состав! Не должно быть ненатуральных красителей и других вредных добавок. А лучше приготовить эти сладости дома.
8. Весь фаст-фуд до 6 лет запрещен!
9. До 6 лет не стоит использовать для детских блюд многокомпонентные смеси специй. Часто они содержат улучшители вкуса и повышают риск развития аллергических реакций.
10. До 5-6 лет не рекомендуется давать детям арахис, миндаль и другие масличные. Арахис, кстати, может быть сильным аллергеном – вводите его даже после 6 лет очень осторожно.

**Запрещенные продукты для детей до 6 лет** запомнить совсем просто. Даже без них детское меню может быть вполне вкусным и насыщенным самыми полезными витаминами и микроэлементами. Не забывайте о калорийности питания и режиме приема пищи (не менее 4 раз в день). Соблюдая всё это, ваш малыш будет сыт и здоров, с правильными привычками здорового питания.