

5. ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ

Не верьте рекламе и яркой упаковке. Да, в некоторых батончиках есть орехи, но в дополнение к ним идет огромное количество *химикатов*, включая *ГМО*.

В каждом таком “сытном” лакомстве около 500 килокалорий, которые откладываются в виде **лишних килограммов**, насыщают организм **вредным холестерином**, откладываются **на сосудах в виде бляшек** и ведут к их закупорке.

Перед тем, как приобрести продукт в магазине, внимательно читайте состав на упаковке. Если вы видите непонятные добавки и запрещенные вещества, смело ставьте товар на место. Не смотрите на яркость и красочность обертки, ведь за ней скрывается, чаще всего, яд для детского организма.

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ: E123, E510, E513, E527
ОПАСНЫЕ E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637

КАНЦЕРОГЕННЫЕ E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E354
РАСТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА E338, E339, E340, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ E150, E151, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635
ДАВЛЕНИЕ E154, E250, E250
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ E270
ЗАПРЕЩЕННЫЕ E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ E104, E111, E122, E171, E173, E241, E477

Мы в ответе за здоровье и благополучие своих детей, поэтому контролировать, что они едят – наша первостепенная задача. Не следует культивировать вредные и опасные продукты в собственном доме и приучать к ним младшее поколение.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 218»

«Очень вкусно, НО опасно!»



г. Красноярск, 2022г

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.

Ваш родительский долг – не идти на поводу у своих детей, а твердо и уверенно решить вопрос раз и навсегда. Если мы не хотим затем бегать по больницам.

Итак, что необходимо убрать из меню детей?

1. ЧИПСЫ

Купленный готовый продукт состоит из вреднейших *жиров, углеводов, красителей, ароматизаторов*. Они самым ужасным способом действуют на работу **желудка и кишечника, нарушают обмен веществ** и, в результате, в организме на стенках сосудов и слизистой ЖКТ откладываются *канцерогены*, вызывающие **онкологические заболевания**.

2. ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА

В 200 мл напитка содержится 4 – 7 чайных ложек сахара. А его можно ребенку не более 2 ч. л. в сутки.

Во многих напитках есть в составе *ортофосфорная кислота*, да еще в таком количестве, что знаменитой кока-колой можно чистить серебро и детали для автомобилей.

А такие вещества, как *фенилаланин, аспартам, бензоат натрия* вызывают **ожирение, нарушают обмен веществ** и приводят к **сахарному диабету**, который возрос среди детей в несколько раз за последние годы.

3. ЖЕЛЕЙНЫЕ КОНФЕТЫ

Сладость, обожаемая многими.

Однако, это одни из самых опасных сладких лакомств. В них большая концентрация *эмульгаторов, красителей, усилителей вкуса*. В некоторых желейных конфетах, а также мармеладе, чупа-чупсах, жвачках и хлопьях есть *элементы нефти*.

Такая ядерная смесь способна вызвать **болезни почек**, способствует **расшатыванию нервной системы**, появлению **агрессии, нервного и тревожного состояния, бессонницы**. **Заболевания желудка и аллергические реакции** могут появиться даже у здоровых детей, ранее не склонных к выше перечисленным заболеваниям.

4. ПАКЕТИРОВАННЫЕ СОКИ

Кроме *фруктозы* в них 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.