**НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ -**

**РИСК РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

(памятка)

 *Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами САНПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» утвержден перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей.*

* **Детям нельзя пить кофе!**

Основное действующее вещество в составе кофе – кофеин.

**Как действует кофеин на организм ребенка?**

* Кофеин обладает выраженным мочегонным эффектом, с мочой вымывается кальций, калий, магний и другие микроэлементы, их недостаток ведет к замедлению формирования зубов, ухудшению их качества, хрупкости ногтей и выпадению волос.
* Оказывает сильное влияние на формирующуюся нервную систему, повышает возбудимость ребенка, нарушает сон, вызывает нарушение сердечного ритма.
* Способствует увеличению уровня сахара в крови.
* **В питание детей нельзя включать грибы!**
* Тяжело усваиваются в детском организме.
* Впитывают в себя вредные вещества в повышенном количестве и накапливают, словно в губке, свинец, кадмий, ртуть, медь, цинк и марганец, которые могут привести к отравлению детей тяжелыми металлами.
* Могут содержать пестициды, радионуклиды.
* Потребление грибов в пищу способно вызвать у детей аллергические реакции, острое или хроническое отравление.
* **В питание детей нельзя включать арахис!**
* Обладает высокой калорийностью.
* Содержит значительное количество натрия, который при избытке вызывает отеки.
* Является сильным аллергеном (в основном содержится в шелухе), может вызвать сыпь, крапивницу и расстройство желудка, тяжелую аллергическую реакцию, анафилактический шок.
* **Чипсы – вредный продукт для детей!**
* Содержат много соли, ее избыток препятствует нормальному росту костей, нарушает обмен веществ.
* Содержат пищевые ароматизаторы, синтетические вкусовые добавки и усилители вкуса, которые могут вызвать у детей аллергию и метеоризм.
* Высокая калорийность и чрезмерное употребление чипсов могут привести к повышению массы тела и развитию ожирения.
* Содержат в результате жарки вредные вещества и транс-жиры, что провоцирует развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, может привести даже в раннем возрасте к атеросклерозу.
* **Газированные напитки – вредные продукты для детей!**
* Газированные напитки: вода, кола-кола, пепси-кола, фанта, спрайт, лимонад и др.
* содержат красители, кофеин, ортофосфорную кислоту и углекислый газ, которые в совокупности вымывают кальций, разъедают слизистые, способствуют отложению жиров, могут вызвать аллергическую реакцию.
* газированные напитки могут вызвать психическую зависимость: частое употребление - подъем настроения, а отсутствие – упадок сил и сонливость.
* **Сырокопченые колбасы – вредные продукты для детей!**
* - оказывают неблагоприятное влияние на печень и поджелудочную железу.
* - содержат большое количество специй, соли, красителей и различных вкусовых добавок, раздражающих желудочно-кишечный тракт детей и способных вызвать аллергию.
* - высокая калорийность колбас и чрезмерное употребление могут привести к повышению массы тела и развитию ожирения.

*Сардельки, колбасы и сосиски не рекомендуется включать в рацион питания детей более 1 раза в неделю.*

**ПОМНИТЕ! ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ!**