**Недетская еда**

Здоровое питание для детей закладывает фундамент их жизни, обеспечивая рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста. Необходимо с раннего возраста прививать любовь к здоровому питанию, объясняя важность правильного питания.

Растущему организму нужно достаточное количество калорий и энергии. Кроме того, рациональное развитие не может происходить без разнообразных витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, которые потребляются вместе с продуктами питания.

Однако, к сожалению, современные дети с раннего возраста начинают употреблять пищу, в которой содержится много сахара, трансжиров, консервантов, добавок. Из-за этого у ребенка может снижаться чувствительность вкусовых рецепторов, и нормальная еда уже не кажется ему привлекательной. К тому же существуют продукты, которые просто нельзя давать детям в силу физиологических особенностей их организма, например:

***3 –7 лет***

**Жареные блюда**, тем более с корочкой

* Не более 1 раза в неделю
* Желательно предварительно обжарить, а довести до готовности в духовке
* Отдавайте предпочтение рецептам приготовления пищи на пару, в духовке или методом тушения

**Консервы**(не специальные продукты для детского питания)

* Мясные и рыбные консервы, например, из сайры
* Исключение – только красная рыба, консервы из лосося и горбуши – хорошая основа для приготовления детских супов

**Копчености**

* Колбасы, мясо
* Высокое содержание жира, соли,неполезных добавок

**Полуфабрикаты**

* Пельмени, замороженные котлеты, куриные наггетсы, рыбные палочки в панировке.
* Высокое содержание жира и соли, необходимые для вкусовых характеристик и долгого хранения продуктов

**Готовые соусы**

* Майонез, кетчуп, соусы на их основе
* Одни из самых распространённых аллергенов для детей из-за высокого содержания ароматизаторов, консервантов, жира (провоцирует проблемы с желудочно-кишечным трактом)
* Легкий майонез — не исключение (жир заменяют на другие вредные для детей компоненты)

**Грибы**

* Жареные, варёные, в том числе домашние
* Исключения для старших дошкольников: грибной суп с шампиньонами, грибной суп-пюре

***1 – 3 года: дополнительный список***

**Икра и деликатесная соленая рыба**(красная/белая)

* избыточное содержание соли и жира
* один из самых распространённых аллергенов для детей

**Сладкие газированные напитки**

* раздражают детский желудочно-кишечный тракт, особенно желудок
* формируют вредные пищевые привычки
* допустимо употребление в минимальных дозах в качестве десерта
* для утоления жажды – обычная вода

**Булочки, пирожки, пирожные** **со сливочным кремом**

Отдавайте предпочтение выпечке с фруктовыми начинками, желе, суфле

**Жевательный мармелад, разноцветные конфеты**

* Высокое содержание красителей и ароматизаторов
* Шоколад – не ранее 2–3 лет в небольших количествах

[https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/nedetskaya-eda/](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/nedetskaya-eda/)

