**Составлен список опасных продуктов для детей,**

**которые мы ошибочно считаем полезными.**

Многие продукты, которые мы считаем полезными, опасны для детского организма.

**Сок**. Родители, заменяя сладкую газировку пакетированным соком, думают, что делают добро. Но это не так. Сок промышленного производства содержит много консервантов и столько же сахара, сколько, например, в кока-коле. Причем этот сахар всасывается в кровь и нарушает углеводный обмен. Лучше дать малышу свежие фрукты, ягоды или сварить из них компот, морс.

**Манная каша.**  В манной каше мало полезных веществ, почти нет витаминов, микроэлементов, которые необходимы для развития. А углеводов много. Лучше

Вместо манки давать детям другие, более полезные, каши – овсяную, гречневую, перловую.

**Йогурт.** Домашний йогурт полезен, а тот, что продается в магазинах, нет. В магазинных йогуртах не полезных бактерий, которые улучшают работу пищеварительной системы. Зато там много сахара, жира, калорий, вредных добавок. Полезные бактерии живут несколько дней, а срок годности йогуртов, что в магазинах, -2-3 недели, иногда месяц. Поэтому, если хотите кормить ребенка йогуртом, сделайте его сами.

Готовый завтрак. Судя по рекламе, хлопья, шарики, подушечки – лучший завтрак для ребенка. Он полезный, вкусный, и готовить его не надо. На деле же полезных веществ там мало, а сахара больше, чем надо. Это пустые калории, которыми невозможно насытится. Поэтому, чтобы обеспечить детей питательным завтраком, сварите кашу, добавив в нее ягоды, орехи, сухофрукты.

**Виноград.** В винограде много полезных веществ, но до трех лет его не следует давать. В нем много сахара, и для нежной пищеварительной системы этот продукт тяжелый. Он может вызвать расстройство желудка, вздутие, рези. Кроме того, ребенок может подавиться мелкими косточками.

**Глазированный сырок.** Если вы думаете, что глазированный сырок – отличная альтернатива творогу, вы ошибаетесь. Эти сырки вреднее чипсов. В них множество ароматизаторов, сахара, красителей, консервантов, что делает этот продукт недопустимым для детского и взрослого питания.

Источник: politeka.net