***Памятка «Вкусно, но полезно ли?!»***

С раннего детства закладываются многие привычки, которые потом бывает сложно искоренить. Это касается и привычек питания. Скудное питание - залог слабого здоровья и пониженного иммунитета. Очень важно привить ребенку любовь к "правильным" продуктам.

Питание должно быть рациональным. Как часто бывает, что занятые родители кормят ребенка макаронами и сосисками. Но по возможности нужно разнообразить детское меню. *Преобладать должны фрукты, овощи, рыба, мясо нужно выбирать нежирное, колбасы и копчености лучше исключить, они содержат большое количество скрытых жиров.*

*То, что необходимо детям — нам известно. А вот что вкусно, так ли полезно?*

***Сладости - конфеты, торты, печенье.*** Пользы от них никакой, они не содержат витаминов и минералов, да и не стоит забывать, что сладкое отбивает аппетит к здоровой и полезной пище, а может негативно отразится на развитии зубов.

***Газированная вода*** - помимо сахара в ней содержится множество химических красителей и ароматизаторов, которые просто «убивают» пищеварительную систему человека.

***Вареные и копченые колбасы, мясные и рыбные деликатесы*** - из-за своей насыщенности разными специями и добавками вредны для детского организма. Они содержат тяжелые для пищеварения жиры, в них добавляют ароматизаторы, заменители вкусов, красители. В колбасе содержится много соли и раздражающих веществ, которые пагубно влияют на пищеварительные и выделительные органы, также они сильно закисляют кровь. Около 80% сосисок, колбас, сарделек состоят из трансгенной сои.

***Полуфабрикаты*** - без сомнения, являются находкой для мамы. Их приготовление не занимает много времени, только разогреть. Пельмени являются тяжелым продуктом для пищеварительной системы ребенка. Готовые котлеты, обжаренные на масле, содержат большое количество жира и румяную корочку, которая очень трудно и долго будет перевариваться желудком.

***Грибы*** трудноусвояемый продукт, который не усваивается организмом, так еще и вдобавок современная экологическая обстановка делает их опасными, они впитывают из окружающей среды вредные вещества.

**К чему приводит употребление вредных продуктов?**

Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека - прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта.

***Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье ваших детей!***

*Воспитатель: Соловьева М.Н.*