

Фаст-фуд и дети

Сегодня на каждом шагу нам встречаются яркие павильоны, кафе, палатки. Зайти туда так и манят плакаты с красочными изображениями бургеров, картофеля фри, куриных крылышек и т.д. А в киосках и магазинах – великое множество чипсов и сухариков с разными вкусами. Но это выглядит привлекательно только внешне. На самом деле эти продукты способны нанести непоправимый вред здоровью, особенно детскому.

Фаст-фуд (от англ. быстрое питание) – это питание с уменьшенным временем приготовления и употребления пищи. Получается, мы едим блюдо из продуктов, которые были подвержены специальным манипуляциям для ускорения готовки, и едим это блюдо фактически на ходу, не пережевывая тщательно и даже не сосредотачиваясь на еде. Говорят, ты – то, что ты ешь. Неужели вам хочется вместо здоровой и вкусной пищи употребить зачастую сомнительное по качеству и составу блюдо? Вряд ли.

Многие родители начинают «баловать» вредными продуктами своих детей с раннего возраста. Естественно, это категорически запрещено. Однако, руководствуясь принципом «иногда же можно», родители сами ведут детей в заведения быстрого питания, а дети воспринимают эти походы как похвалу или праздник. И конечно, с возрастом, они уже самостоятельно «радуют» свой организм все чаще и чаще. Это и зависимость от вкусовых добавок – неизменного компонента фаст-фуда, и зависимость психологическая. Избавиться от этой **ВРЕДНОЙ ПИЩЕВОЙ ПРИВЫЧКИ** очень сложно, поэтому совет всем родителям: оградите своего ребенка от фаст-фуда. Вы являетесь примером для вашего ребенка, поэтому развивайте привычку правильного, домашнего питания у всех членов семьи.

Чем опасен фаст-фуд для детей?

Пицца, чипсы, гамбургеры и другие полуфабрикаты содержат огромное количество вредных пищевых добавок, частое употребление которых грозит детскому организму возникновением следующих заболеваний:

1. **Избыточный вес и ожирение** – основное заболевание, которое развивается вследствие частого употребления фаст-фуда.

2. **Заболевания эндокринной системы и риск развития онкологических заболеваний** вследствие большого количества канцерогенов и трансжиров, которые накапливаются в организме.

3. **Проблемы пищеварительной системы** вследствие непосредственно употребления фаст-фуда – жирной пищи с большим количеством ароматизаторов и стабилизаторов.

4. **Заболевания поджелудочной железы и печени** вследствие большого количества холестерина.

5. **Заболевания почек** вследствие большого количества соли, во много раз превышающего дневную норму.

6. **Сердечно-сосудистые заболевания**, вызванные избыточным жиром, который закупоривает сосуды.

Вредный перекус вроде чипсов и сухариков можно заменить яблочными дольками, орехами или сухофруктами. А поход в кафе – прогулкой по городу. Выбор всегда должен оставаться здоровым!