

## **ВРЕД ФАСТФУДА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Фастфуд является излюбленным перекусом для большинства детей и студентов. Ход-доги, гамбургеры, чизбургеры и пиццы можно встретить в любом школьном буфете. Большинство детей предпочитают перекусить высококалорийными жирными блюдами, чем отдать предпочтение полезной пище. Некоторые дети не знают, какой вред может оказать фастфуд и почему его не стоит употреблять, а другие легкомысленно относятся к поглощению пищи, считая, что она не может стать причиной каких-либо проблем со здоровьем.

### **Дети и фаст-фуд**

Для того, чтобы ребенок мог развиваться, в его организм должны поступать витамины, минералы и аминокислоты. Все эти элементы есть в продуктах питания, которые мы употребляем ежедневно. Отдавая предпочтение натуральным продуктам, можно не беспокоиться о том, что у ребенка может развиваться авитаминоз. Каждый день ребенок должен кушать фрукты и овощи. В рацион стоит включать рыбу, нежирные сорта мяса и молочные продукты. Грамотно сформированный рацион позволит организму развиваться и получать все необходимые элементы.

В детском возрасте качество питания лежит на родителях. Ребенок не сможет самостоятельно привить себе основы правильного питания и составить рацион. Все то, что употребляют дети, зависит от воспитания родителей и привычек, которые были сформированы в семье. Если родители питаются не правильно, дети будут поступать аналогичным образом. Любовь к сладкому или жирному сформировывается уже в детстве, когда родители не могут ограничить доступ к вредным продуктам.

Некоторые родители не знают, какое воздействие может оказать детский фастфуд, считая, что он не отличается от других блюд. На самом деле фастфуд не имеет ничего общего с правильным питанием. Это полностью бесполезное блюдо, как бы не уверяли в обратном производители. Различные пиццы, блины, гамбургеры и чизбургеры не содержат в своем составе никаких полезных элементов. Более того, они перенасыщены жирами и сахаром.

Сформировать основы правильного питания без участия родителей невозможно. Уже с детства стоит рассказывать детям о вреде и пользе продуктов, которые они употребляют. Дети должны понимать, для чего они кушают пищу и что она им дает. Бесконтрольный прием жирной пищи – это угроза ожирения и заболеваний пищеварительной системы.

## Вред фастфуда для детей

1. Авитаминоз. Развивается при недостатке питательных элементов. Если ребенок будет часто питаться фастфудом, могут пострадать все системы организма. Фастфуд и ребенок – два несовместимых понятия. Авитаминоз проявляется быстрой утомляемостью, снижением сил иммунной системы, ухудшением памяти и частыми простудами.
2. Проблемы пищеварительной системы. Наступают после приема жирной высококалорийной пищи. Если кушать фастфуд постоянно, может возникнуть гастрит и язвы. Жирная пища очень медленно переваривается и нагружает пищеварительную систему.
3. Заболевания печени и поджелудочной железы. Фастфуд содержит высокий процент жиров и холестерина, что является огромной нагрузкой на печень. Страдает и поджелудочная железа, на которую накладывается очень трудная работа.
4. Заболевания почек. Вред фастфуда для детей обусловлен большим количеством соли, которая содержится в блюдах быстрого приготовления. Два гамбургера содержат дневную порцию соли. Такие блюда оказывают очень сильную нагрузку на почки.
5. Сердечнососудистые заболевания. Сейчас очень много детей в детстве имеют проблемы с сердцем. Очень многие заболевания приобретенные, а решающую роль оказало неправильное питание. Жирные продукты ведут к закупорке сосудов и могут вызвать образование сосудистых бляшек, даже в очень маленьком возрасте.
6. Отравление организма. Вред фастфуда для детей заключается в пищевых добавках, которые содержат блюда быстрого приготовления. Большое количество канцерогенов откладывается внутри организма. Все это ведет к сбою обмена веществ и эндокринной системы. Транс-жиры, которые содержатся в фастфуде, могут стать причиной онкологических заболеваний.

Подготовила: медицинская сестра И.И. Серая