

Дети и фаст фуд. Как сделать рацион питания ребенка более здоровым?

Фаст фуд завоевал любовь детей и стал неотъемлемой частью их рациона. Гамбургер, шаурма, пицца, картошка фри — фавориты детских кулинарных пристрастий. Но «вкусный и ароматный» не всегда значит безвредный. Чем чревато частое потребление фаст фуда, и как сделать рацион питания ребенка более здоровым?

Быстрая еда и лишний вес

По мере взросления дети больше и больше едят фаст фуд: подростки съедают больше фаст фуда, чем младшие школьники, а младшие школьники больше, чем дошколята. Блюда фаст фуда продаются на каждом углу и в каждом магазине, поэтому детям совсем несложно купить их. Причиной популярности фаст фуда является также отсутствие альтернативы: что может съесть ребенок вне дома? Только фаст фуд, чипсы, сухарики, семечки, сладкие напитки.

Калорийные, жирные блюда фаст фуда полностью утоляют даже сильный голод, но при этом почти не содержат полезные вещества. Частое потребление фаст фуда приводит к тому, что ребенок перестает отличать голод от насыщения. Это является причиной набора лишнего веса и ожирения. Если дети потребляют фаст фуд минимум 3 раза в неделю, то риск возникновения тяжелой астмы, ринита и экземы значительно возрастает - так считают ученые Университета Оклэнд Новой Зеландии.

Комбинирование вместо запретов

Полный запрет фаст фуда делает его еще более интересным и манящим. Потребление фаст фуда 1-2 раза в неделю можно интегрировать в сбалансированное питание, соблюдая несколько условий.

1. **Комбинация.** Вместе с ребенком попробуйте сочетать вредную пищу с полезной. Например, гамбургер со свежими овощами, кусок пиццы с овощным салатом без майонеза. Вместо сладких калорийных напитков выберете свежесжатый сок или минеральную воду.
2. **Баланс.** Имеет смысл компенсировать вред фаст фуда полезными блюдами. Например, если на обед ребенок съел блюдо фаст фуда, то на завтрак и ужин нужно предложить ему низкокалорийную витаминизированную пищу: сырые овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб, мюсли. Такая еда полезна и для зубов: ее нужно хорошо прожевывать, что способствует выделению слюны, а она защищает зубы от кариеса.
3. **Калорийность.** Разумный выбор позволяет снизить количество потребляемых калорий. Один гамбургер обычно содержит в 2 раза меньше калорий, чем большой бургер, а по вкусу почти не отличается от него. При заказе картофеля фри следует выбирать маленькую порцию — это дополнительно сэкономит калории.

Домашний фаст фуд: дешево и полезно

Если Ваш ребенок стал зависимым от фаст фуда, срочно меняйте ситуацию: начните готовить его любимые блюда дома, превращая их в полезные. Вместо булки используйте цельнозерновой хлеб, запекайте картошку в духовке и

оформляйте разноцветными овощами, приготовьте пиццу из муки грубого помола, тортільяс с куриной грудкой и свежими овощами.