О питании детей в реальных российских условиях

В последние 30-40 лет пищевая промышленность все более и более становится одной из отраслей химической промышленности.

КАК В ЭТИХ УСЛОВИЯХ НЕ ДАТЬ СЕБЯ КАЛЕЧИТЬ И ДЕЛАТЬ ИСТОЧНИКОМ НЕПРАВЕДНЫХ ДОХОДОВ?

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ:**

1. Старайтесь ИСКЛЮЧИТЬ из своей пищи возможно большее количество стадий ПРОМЫШЛЕННОЙ ОБРАБОТКИ, на которых продукты фальсифицируются (любые готовые продукты, консервы), нанося затем вред вашему здоровью, самочувствию и состоянию кошелька.
2. Приобретайте только САМЫЕ ИСХОДНЫЕ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ (мясо и рыбу — только куском) и готовьте из них свою самую разнообразную пищу самостоятельно.
3. Кисломолочные продукты, особенно для детей, готовьте только сами из приобретенного молока.

*Более 70% этих продуктов, поступающих в российскую продажу, фальсифицированы.*

*В большей части современных кисломолочных продуктов (мороженое, сгущенное молоко) значительная часть молочного жира или весь молочный жир заменен суррогатом на основе пальмового (кокосового) масла (пальмовое масло - самое дешевое из всех растительных масел и весьма неприятное для человеческого питания, потому в развитых странах из него делают недорогие сорта мыла или используют в качестве биотоплива).*

*Потому готовьте кисломолочные продукты, особенно для детей, только самостоятельно.*

1. В питании недопустим маргарин — источник токсичных трансжиров, возникающих при химической гидрогенизации растительных масел. С 1 января 2008 года маргарин ЗАПРЕЩЕН и в питании военнослужащих Российской Армии. Кстати, маргарин не едят тараканы, а мухи на него не садятся.

*Если в рецепте указан маргарин - заменяйте его на такое же количество сливочного масла.*

1. Из жиров 70% должны быть животные (преимущественно молочный жир и свиной жир — особенно незаменимый при бронхо-лёгочных заболеваниях и их профилактике!), 30% — растительные (желательны только подсолнечное и оливковое масла).

Недостаток в питании животных жиров неизбежно ведёт к недополучению содержащихся в них необходимых человеку жирорастворимых витаминов и, в итоге, к авитаминозам (в растительных жирах эти витамины практически отсутствуют).

1. Старайтесь заменить сахарозу (сахар) на полезные природные сахара — фруктозу, мёд, сладкие фрукты свежие и вяленые (финики, курага, изюм, инжир, чернослив, разные компотные смеси и др.). Это особенно важно в питании детей.
2. Необходимы различные овощи; по количественному приоритету: капуста, морковь, лук, салатная и другая зелень, репка, свекла, чеснок, но не картофель - источник пустого крахмала и ожирения.
3. Из круп хотя бы 2-3 раза в неделю необходима гречка (остальные, как и промышленные макаронные изделия, вполне можно значительно ограничить или даже совсем исключить при проведении диет для похудения).
4. Старайтесь не приобретать промышленные соусы и приправы (промышленный майонез, кетчуп и др.), а также промышленно приготовленную пищу, которые вас обманывают во вкусе и травят внесенными в них веществами, напрямую воздействующими на центральную нервную систему и головной мозг, а за счёт искусственной стимуляции аппетита вызывают желание есть ещё и ещё, приводя к ожирению.
5. Учитывайте, что синтетический ГЛЮТАМАТ ("усилитель вкуса"), входящий сейчас во все промышленные приправы и почти во все виды промышленно приготовленной пищи, совсем не эквивалентен природному глютамату, добываемому из водорослей, отрицательно воздействует на нервные клетки, в частности, при частом потреблении неизбежно ведет к деструктивным изменениям глазного дна - сначала к повышенной "усталости" глаз, затем к снижению зрения и частичной слепоте (особенно быстро эти изменения происходят у детей).
6. Частое потребление глютамата вызывает многие нежелательные изменения в головном мозге, в т.ч. проявляющиеся в нарастающем ослабление памяти, рассеянности мышления, существенном снижении способности к умственному сосредоточению.
7. Специалисты из Международного объединения по изучению генетики головной боли, работавшие под руководством Аарно Палотье из знаменитого Института имени Фредерика Сенгера в Кембридже, выявили, что употребление глютамата вызывает мигрень.
8. Кроме того, глютамат уже замечен и в качестве виновника возникновения некоторых форм эпилепсии и шизофрении.
9. Но глютамат обостряет вкусовые ощущения, искусственно заставляет есть больше, потому ныне им напичканы почти все виды промышленно приготовленной пищи, им обязательно щедро сдабривают и все промышленные приправы.
10. Под действием глютамата вкусовые рецепторы постепенно утрачивают свою чувствительность, и пищу без добавки глютамата человек начинает воспринимать как безвкусную, пресную. По мере снижения функции вкусовых рецепторов у населения от действия глютамата, промышленные добавки глютамата становятся все больше и больше.
11. Готовьте вкусные соусы и приправы только сами и следите, чтобы в вашей пище глютамат был исключен - это особенно важно в детском питании.
12. Питание тем полезнее, чем оно РАЗНООБРАЗНЕЕ, СВЕЖЕЕ и ВКУСНЕЕ (но не за счет химических присадок).
13. Готовьте свою пищу самостоятельно — и вы увидите, насколько дешевле, вкуснее и полноценнее стало ваше питание.
14. А если предпочитаете «экономить» время и питаться ГОТОВЫМИ ПРОДУКТАМИ из магазина, не удивляйтесь наличию синдрома хронической усталости и множественных недомоганий.

***Полезные сайты о здоровом питании детей:***

Приготовление пищи для маленького ребенка требует особого подхода, ведь малышам разрешено кушать далеко не все продукты. Кроме того, отличаются и способы приготовления блюд, используемых в детском меню. Здесь вы найдете самые разнообразные рецепты блюд для детей.

* Конкурс «Лучшее блюдо для ребенка: вкусно и полезно!»
* Детское и диетическое питание
* Детское меню
* Детское питание
* Детское питание
* Меню ребенка и рацион питания
* Рецепты детского сада
* Детские рецепты
* Детские рецепты
* Детское меню. Новые рецепты на каждый день для всей семьи.
* Кулинарные рецепты для детей
* Рецепты блюд для детей
* Рецепты блюд для детей
* Детские рецепты
* БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ в 2-3 ЛЕТ
* БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ в 3-7 ЛЕТ