***Рейтинг вредных продуктов для детей***

 Какие продукты вредны детям? Вредность продуктов оценивается, исходя из их негативного влияние на организм.

**1. Сладкие газированные напитки**

Газировка представляет собой смесь сахара и химических соединений. Чаще всего, такие напитки содержат аспартам (Е951), синтетический сахарозаменитель.  Аспартам, в свою очередь состоит из фелатанина. Именно этот элемент при длительном употреблении в больших количествах изменяет порог чувствительности, и даже может способствовать развитию приступам депрессии, немотивированной агрессии.

Концентраты и консерванты, которые содержат кола и другие напитки, угнетает натуральные пищевые ферменты, а это приводит к нарушению обмена веществ, дисфункциям кишечника и ожирению.

Кроме того, сладкая газировка вообще не утоляет жажду, а скорее, наоборот, ее возбуждает.  Поэтому,  сладкая газированная вода,  в том числе кола,  наносит только вред организму.

**2. Чипсы**

Хотя производители и пишут, что чипсы делают из картофеля, это далеко от истины.  Чипсы — это соединение  углеводов и жиров, красители  и вкусовые ароматизаторы. Технология изготовления чипсов такова, что в них  образуется большое количество канцерогенов. А высокое содержание жиров приводит повышению уровня холестерина в крови.

**3. Фастфуд**

Всевозможные продукты быстрого приготовления — жареные пирожки, пицца, чебуреки, шаурма и прочие блюда, которые жарятся не понятно на чем, и готовятся не понятно из чего.  В результате — риск подхватить инфекцию, заработать гастрит, колит, да и вообще отравиться.

Покупать готовые жареные вкусняшки это большой риск, в крайнем случае купить можно только в проверенных местах.

Если вы заказываете пиццу для ребенка, то воздержитесь от таких ингредиентов, как кетчуп и копчености. Ребенку это ни к чему, закажите вегетарианскую пиццу с сыром, это более полезно.

**4. Сладости**

Чем ярче конфета, тем больше в ней химических добавок. Все эти чупа-чупсы, жевательные конфеты и прочие детские радости не содержат никакой пользы, а вот вреда от них более чем.  Приучайте ребенка к здоровой пище. Хочется сладенького — купите сушеные финики, курагу.

**5. Шоколадные батончики**

Сникерсы, баунти и прочие разрекламированные вкусности представляют собой огромное количество калорий, химические добавки, красители и ароматизаторы. Одним словом, удар для организма. Вопрос — зачем это нужно?

**6. Консервированные фруктовые соки**

Внимательно читайте то, что написано на упаковках.  Иногда то, что называют соком, таковым не является, на самом деле это может быть напиток с ароматизатором, консервантом и кучей химических соединений.

Кстати, консерванты не редко содержат глютамат натрия. Большая доза этого вещества приводит головной боли, спазмам  сосудов и нарушению  обменных процессов в организме.