

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА

## Детские продукты питания: действительно ли они полезны для детей?



Илл.: © Оксана Кузьмина/ Adobe Stock

### Дорогие родители!

Дети любят «няшные» цветные упаковки, в которые вложены любимые персонажи из комиксов или наклейки-стикеры. А если это фигурки для коллекционирования, то восторгу малыша нет предела.

Такие продукты обычно стоят дороже, чем обычные, и часто содержат гораздо больше сахара, жиров и добавок.

А дополнительные витамины ребёнку не нужны, если он получает свежеприготовленную пищу в детском саду и дома.

### Тipp

Если время от времени к столу подаются кукурузные хлопья или подобные им продукты, убедитесь, что они не содержат дополнительного сахара. Присмотритесь к разным продуктам и сравните информацию в списке ингредиентов.

Оригинальные детские продукты питания – тут и колбаса, имитирующая на срезе мордочку медвежонка, и хрустящие хлопья, и йогурт с разноцветными шоколадными шариками – должны нравиться в первую очередь маленьким детям. Однако дети не нужны специальные продукты.



### Покупайте детское питание только в

Сегодня практически ни одна семья не отказывается от детских продуктов питания.

Однако покупать их стоит лишь изредка: лучше отдавать предпочтение более полезным для здоровья альтернативам.

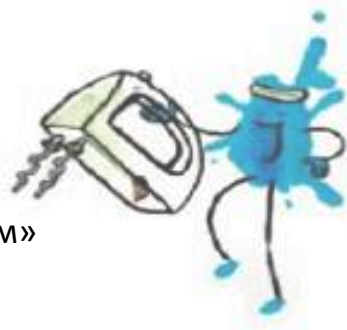
Пюре в мягкой упаковке содержит много сахара, который надолго остается во рту и с течением времени повреждает зубную эмаль, особенно на детских зубах.

Жевание – важная составная часть процесса развития речи у малышей. А всасывание из упаковки полужидкой массы – фруктовых пюре, йогуртов и пудингов – нарушает этот процесс.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА

## «Детская» кухня



### Мюсли «С добрым утром»

#### Вам понадобится:

400 грамм	йогурта
200 миллилитров	молока
1 столовая ложка	мёда (при необходимости)
100 грамм	овсяных хлопьев
2	маленьких яблока
1	банан

#### Приготовление:

перемешать йогурт с молоком до однородной консистенции, при необходимости добавить столовую ложку меда.

Добавить овсяные хлопья и перемешать.

Яблоки (с кожурой) натереть на крупной терке, очищенный банан нарезать ломтиками; добавить их в смесь.

Вариант: если вы замачиваете овсянку на ночь, приготовьте мюсли накануне вечером, а утром добавьте натёртые или нарезанные свежие фрукты.

Совет: вместо яблок возьмите такое же количество любых сезонных фруктов, например, груш, клубники, апельсинов.

#### Вода – лучшее средство для утоления жажды

Лучшим средством для утоления жажды является вода, в том числе смешанная с соком (так называемый шорле).

Специальные детские напитки с сахаром или подсластителями, в принципе, излишни.

#### Не покупайте сладостей с витаминами

Сладости есть сладости: лакомство, но не более того. Витамины должны поступать в организм за счёт сбалансированного питания, а не в составе сладостей.



Илл.: Pixabay



Илл.: Pixabay

Гefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Гefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Выходные данные:

Общество защиты прав потребителей

Проект «Правильное питание – основа здоровья»

[www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark](http://www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark)