**о ВРЕДНой ЕДе, КОТОРУЮ СТОИТ ИЗБЕГАТЬ ВАШИМ ДЕТЯМ**

Если кто-то говорит, что пища не влияет на развитие организма детей – это неправда, еще как влияет!

Недостаток питательных веществ не позволяет организму ребенка развиваться полноценно. В последние годы это заметно все больше, несмотря на то, что еды в мире в принципе хватает. Но из-за отсутствия возможности ее приобрести, дети не получают нужные витамины и микроэлементы.

Исследования в этом направлении показали, что более дети дошкольного возраста не получают нужных их организму веществ, и из-за этого отстают в физическом или умственном развитии.

Развивающемуся подростку стоит давать только полезную еду, которая будет благотворно влиять на мозговую деятельность.

## Что может сделать нездоровая пища?

Вредной пища бывает не только потому, что испортилась или у нее вышел срок годности, также нездоровой пищу называют, когда она не приносит никакой пользы, или же из-за избытка приносит вред.

## Продукты питания, которые нужно уменьшить в количестве для ребенка

Вредная еда для детей на первый взгляд не такая уж и вредная, все ее едим, но все же…

* Жирная пища.
* Кофеин
* Продукты быстрого приготовления.
* Покупные соки.
* Сосиски и сардельки
* Разноцветные сладости
* Чипсы и сухарики.
* Дешевое мороженое.
* Конфеты

Наряду с солью мозг “не одобрит” и много сахара в рационе. Все диетологи в один голос утверждают, что чрезмерное потребление ребенком сахара приводит к медленной деградации, а также к замедленному развитию интеллекта.

Также из-за сахара дети могут быть гиперактивными, что само по себе не проблемно, если это происходит не на контрольной по математике. Учителя и врачи-диетологи советуют давать сладкое в меру, и точно не перед предметами, требующими спокойствия, а вот перед физкультурой можно.

## Можно кушать немного или нельзя совсем?

Конечно же, все вредные продукты невозможно убрать из рациона ребенка. В конце концов, он сам может где-то на улице купить себе эти чипсы. Но и суть поддержания здорового питания школьника в том, что есть это все можно, но не часто, и не в захлеб.

Пища должна быть сбалансированной, то есть, если вы даете те же макароны, то это может быть раз в неделю и с хорошей добавкой, например, с рыбой, богатой фосфором и кальцием. Если каши, то с фруктами, если картошку, то с отварным мясом, если конфеты, то в меру.

Также имеет большое значение, как часто и регулярно питается ваш ребенок. Соблюдение графика питания помогает желудку выделять желудочный сок в нужное время, а чувство голода не приходит неожиданно. Таким образом во время занятия школьник не сосредоточен на том, что он голоден, а учит новую тему.