# **/Files/images/animatsii/eda/novoe/getImage (43).jpgНеприпустимі речовини**

# **в дитячих продуктах**

## Як зрозуміти, чи мож­на при­гос­ти­ти ма­лю­ка делікатесом, який так подобається всій вашій родині? Іноді для то­го, щоб відповісти на це пи­тан­ня, до­сить уваж­но про­чи­та­ти ети­кет­ку.

## На щас­тя, про­бле­ма ви­бо­ру продуктів для зовсім ма­лень­ких вирішується ду­же прос­то: оскільки до без­пе­ки і якості ди­тя­чих "ба­но­чок" ви­су­ва­ють найвищі ви­мо­ги, бать­кам до­сить прос­то ку­пу­ва­ти те, що подобається (вра­хо­ву­ю­чи при цьо­му особливості ди­ти­ни).

## Од­нак інформація про те, які ре­чо­ви­ни не повинні вхо­ди­ти до скла­ду ди­тя­чих продуктів, на­вряд чи ви­я­вить­ся зай­вою.

## От­же, "вхід за­бо­ро­не­ний" для: ароматизаторів (крім на­ту­раль­них ваніліну і екст­рак­ту ванілі), барвників, стабілізаторів та консервантів (крім лимонної і аскорбінової кис­ло­ти або їх со­лей). Що стосується загусників, ви­роб­ни­кам до­зво­ле­но ви­ко­рис­то­ву­ва­ти пек­тин, ка­ра­ге­нан і деякі ви­ди крох­ма­лю.

## Інше пи­тан­ня, як виб­ра­ти про­дук­ти, ко­ли ди­ти­на починає пе­ре­хо­ди­ти на за­галь­ний стіл – їсти стра­ви, призначені для всієї ро­ди­ни.

## В пер­шу чер­гу, не потрібно за­бу­ва­ти про те, що, не­зва­жа­ю­чи на "солідний" вік ма­лю­ка, він як і раніше потребує особ­ли­во­го ме­ню. Са­ме то­му дитині не вар­то да­ва­ти про­дук­ти, у безпеці яких ви не впевнені, чи про­по­ну­ва­ти за­над­то "важкі" стра­ви, які здатні дра­ту­ва­ти шлун­ко­во-киш­ко­вий тракт або вик­ли­ка­ти алергію.

## Яких же продуктів не по­вин­но бу­ти в ме­ню ма­лю­ка до трь­ох років?

## Всіх видів бульйонів.

## Со­си­сок і ков­бас, крім при­зна­че­них для ди­тя­чо­го хар­чув­ан­ня (напівкопчені та копчені ви­ро­би не да­вай­те до шко­ли).

## Пшоняної кру­пи, крім дитячої каші.

## Сир­них десертів і мо­лоч­них коктейлів про­ми­с­ло­во­го ви­роб­ниц­т­ва (ди­во-мо­ло­ка, гла­зу­ро­ва­них сирків, сиркової ма­си).

## Морепродуктів.

## Шо­ко­ла­ду, шо­ко­лад­них цу­ке­рок, солодощів в шоколаді, здоб­них бу­ло­чок і пе­чи­ва (на­прик­лад, ку­раб'є).

## Тортів, тістечок з кре­мом.

## Не за­бу­вай­те про те, що в по­нят­тя "щад­но­го" ме­ню вхо­дить і особ­ли­ва кулінарна об­роб­ка: про­дук­ти, призначені для ма­лю­ка, потрібно відварювати, туш­ку­ва­ти або запікати; крім то­го, для при­го­ту­ван­ня їжі не мож­на ви­ко­рис­то­ву­ва­ти комбіновані жи­ри та мар­га­ри­ни. Особ­ли­ву ува­гу вар­то приділити якості питної во­ди.

## /Files/images/animatsii/eda/01.gifПо­став­те­ся з розумінням!!!

## А які про­дук­ти за­ли­ша­ють­ся під за­бо­ро­ною і після трь­ох років?

## Гри­би в будь-яко­му вигляді.

## Жирні сор­ти м'яса і ри­би.

## Кач­ки, гу­си і яй­ця.

## Кон­сер­ви.

## Гострі со­уси, гірчиця, хрін, пе­рець, оцет, на­ту­раль­на ка­ва, со­ки та напої, приготовлені з концентратів, май­о­нез.

## Паш­те­ти, ков­ба­си ліверні.

## Перші та другі сухі (сублімовані) стра­ви.

## М'яс­ний або риб­ний хо­ло­дець.

## Про­дук­ти, що містять харчові до­бав­ки (аро­ма­ти­за­то­ри, бар­в­ни­ки штуч­но­го по­ход­жен­ня). Йдеть­ся зок­ре­ма про жувальні гум­ки та чіпси.

## Га­зо­ва­на во­да; напої з підсолоджувачами і штуч­ни­ми аро­ма­ти­за­то­ра­ми і/або сма­ко­ви­ми до­бав­ка­ми.

## І ще один важ­ли­вий мо­мент: деякі про­дук­ти кра­ще не да­ва­ти дітям взагалі.

## Мо­ва йде про мо­ло­ко, сме­та­ну і сир, які не пройш­ли пастеризацію і не про­кип’ячені; про рибу без термічної об­роб­ки (на­прик­лад, суші, воб­ла та ін.) і рибу хо­лод­но­го коп­чен­ня.