



**Недетская еда:
ТОП-10 опасных продуктов**



Консервы (не специальные продукты для детского питания)


- Мясные и рыбные консервы, например, из сайры

- Исключение - только красная рыба (консервы из лосося и горбуши - хорошая основа для приготовления детских супов)

Икра и деликатесная соленая рыба (красная/белая)

Жареные блюда

- Не более 1 раза в неделю
- Желательно предварительно обжарить, а довести до готовности в духовке
- Отдавайте предпочтение рецептам приготовления пищи на пару, в духовке или методом тушения



Копчености

Колбасы, мясо (из-за высокого содержания жира, соли и вредных добавок)

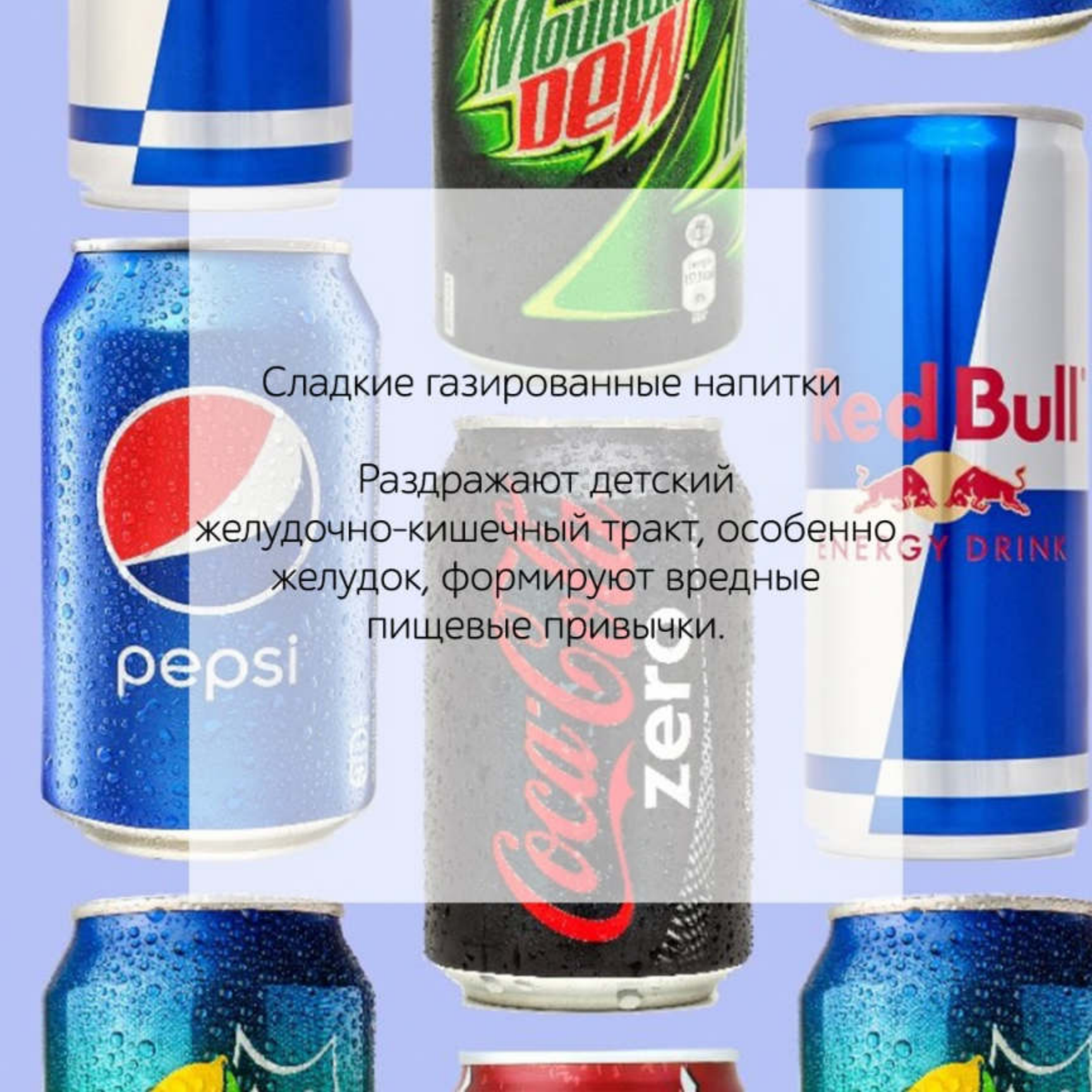
Полуфабрикаты

Пельмени, замороженные котлеты, куриные наггетсы, рыбные палочки в панировке (из-за высокого содержания жира и соли, необходимых для вкусовых характеристик и долгого хранения продуктов).




Соусы из магазина (включая, “легкие”)

Майонез, кетчуп, соусы на их основе – одни из самых распространенных аллергенов для детей из-за высокого содержания ароматизаторов, консервантов, жира, провоцирует проблемы с ЖКТ).

A collage of various soft drink cans. In the center, a semi-transparent white box contains text. The cans include a blue and white Pepsi can, a green Mountain Dew can, a blue and white Red Bull Energy Drink can, and a black Coca-Cola Zero can. There are also partially visible cans of other brands at the bottom.

Сладкие газированные напитки

Раздражают детский
желудочно-кишечный тракт, особенно
желудок, формируют вредные
пищевые привычки.



Булочки, пирожки, пирожные со
сливочным кремом

- Отдавайте предпочтение выпечке с
фруктовыми начинками, желе, суфле

Жевательный мармелад, конфеты

- Высокое содержание красителей и
ароматизаторов

- Шоколад - не ранее 2-3 лет в
небольших количествах