**Продукты, которые не стоит давать детям до 3-х лет.**

Маргарин. В рационе малыша до 3 лет не должно присутствовать маргарина, искусственных жиров, сала и продуктов, приготовленных на них. Маргарин представляет смесь животных и растительных жиров, подвергнутых гидрогенизации - насыщению молекул жирных кислот атомами водорода. Мутированные молекулы жирных кислот, доля которых в маргарине достигает 40%, повышают уровень холестерина в крови, нарушают нормальную работу клеточных мембран, способствуют развитию сосудистых заболеваний, отрицательно сказываются на формировании половой функции. Сало является тугоплавким жиром, на его переваривание требуется выделение большого количества пищеварительных ферментов поджелудочной железы и печени, что приводит к их перенапряжению и срыву.

Колбасы. Продукты переработки мяса, к которым относятся все колбасы (и вареные, и копченые), а также копченая, вяленая или сушеная рыба, ветчина, копченая грудинка в детском питании тоже недопустимы. В копченостях много раздражающих веществ и соли, они довольно ощутимо «бьют» по пищеварительным и выделительным органам. К тому же, эти продукты содержат большое количество красителей, ароматизаторов, пищевых добавок и уже упомянутых ранее канцерогенов.

Консервы. Мясные и рыбные консервы (если это не специализированные детские продукты, а обычные «взрослые» консервы из ближайшего магазина) насыщены солью, перцем, уксусом и различными консервантами. В питании детей они присутствовать не должны.

Каши с добавками. Отдельно хочется остановиться на детских кашах с добавками: обычно они имеют в своем составе достаточно большое количество сахара, к тому же многие из добавок (например, некоторые фрукты или шоколад) сами по себе являются аллергенными продуктами, которые в детском питании не приветствуются. Самое лучшее - добавить в обычную кашу кусочки свежих фруктов или небольшое количество ягод: получится и вкусно, и полезно.

Напитки

Оптимальное питье для ребенка - обычная чистая питьевая вода без газа. С 2 лет можно давать ребенку небольшое количество столовой негазированной воды: на этикетке должно быть написано, что вода слабоминерализованная или питьевая (ни в коем случае не лечебная).

Очень полезны компоты их свежих фруктов или сухофруктов, различные морсы, настои и травяные чаи.

Что ребенку пить не стоит? Все современные сладкие газировки готовят из воды, концентрата и насыщают углекислотой. Уже из этого состава понятно, что пользы для маленького ребенка в них нет никакой. Подобные напитки содержат слишком много сахара, порой более 5 чайных ложек на стакан. Это количество сахара не может не сказаться на работе поджелудочной железы и эндокринной системы. Кроме того, оно может стать причиной кариеса при регулярном потреблении такой воды. К тому же, такие напитки не утоляют жажду - при их употреблении жажда только усиливается, что приводит к задержке жидкости и отекам.

Многие производители добавляют в напитки вместо сахара его заменители: такие продукты содержат меньше калорий и продаются под эмблемой «лайт». Увы, и они достаточно опасны для организма ребенка. Ксилит и сорбитол, являющиеся сахарозаменителями, способны провоцировать мочекаменную болезнь. Сахарин и цикломат являются канцерогенами, которые способствуют развитию раковых опухолей. Аспартам способен вызывать аллергию и негативно действует на сетчатку глаза, что может привести к снижению зрения.

Концентратами, из которых готовят напитки, являются лимонная или ортофосфорная кислоты, они образуют основу вкуса газированной воды и служат консервантами. Эти кислоты раздражают слизистую оболочку, вызывают микроповреждения во рту, пищеводе и желудке, плохо влияют на зубную эмаль (особенно лимонная кислота). Но более опасна ортофосфорная кислота, так как при регулярном попадании в организм она способствует вымыванию из костей кальция, в котором многие дети и так испытывают недостаток. Недостаток кальция приводит к такому тяжелому заболеванию, как остеопороз – ломкость костей при минимальных нагрузках.