

# ЧЕМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ КОРМИТЬ РЕБЕНКА

- 1. Копченые продукты.** Сейчас копченые продукты изготавливаются не путем копчения (что, в общем-то, тоже вредно), а путем добавления специального раствора, который и дает вкус дымка. Этот раствор химического содержания очень вреден для здоровья. Если печень взрослого человека еще как-то справляется с копчеными продуктами, то детский организм – нет. **Детям** такие продукты давать категорически запрещается.
- 2. Продукты в вакуумной упаковке.** В приготовлении таких продуктов на предприятиях также используют специальную жидкость – химический раствор, вредный для здоровья.
- 3. Чипсы.** Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.
- 4. Колбасные изделия, сосиски.** Особенно вредно есть жареные сосиски. Процесс обжарки сосисок негативно влияет на этот продукт, делая его вредным для здоровья. Если вы не можете отказаться от сосисок, то хотя бы отваривайте их, но не жарьте.
- 5. Газированные напитки.** Полностью химический продукт, натуральная там только вода. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители. Пейте натуральные соки, морсы, компоты, это значительно полезнее, чем газированные напитки.
- 6. Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты и прочая сладкая продукция,** изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.
- 7. Консервированные продукты.** Если есть выбор между натуральными фруктами или законсервированными, не раздумывая выбирайте первые.