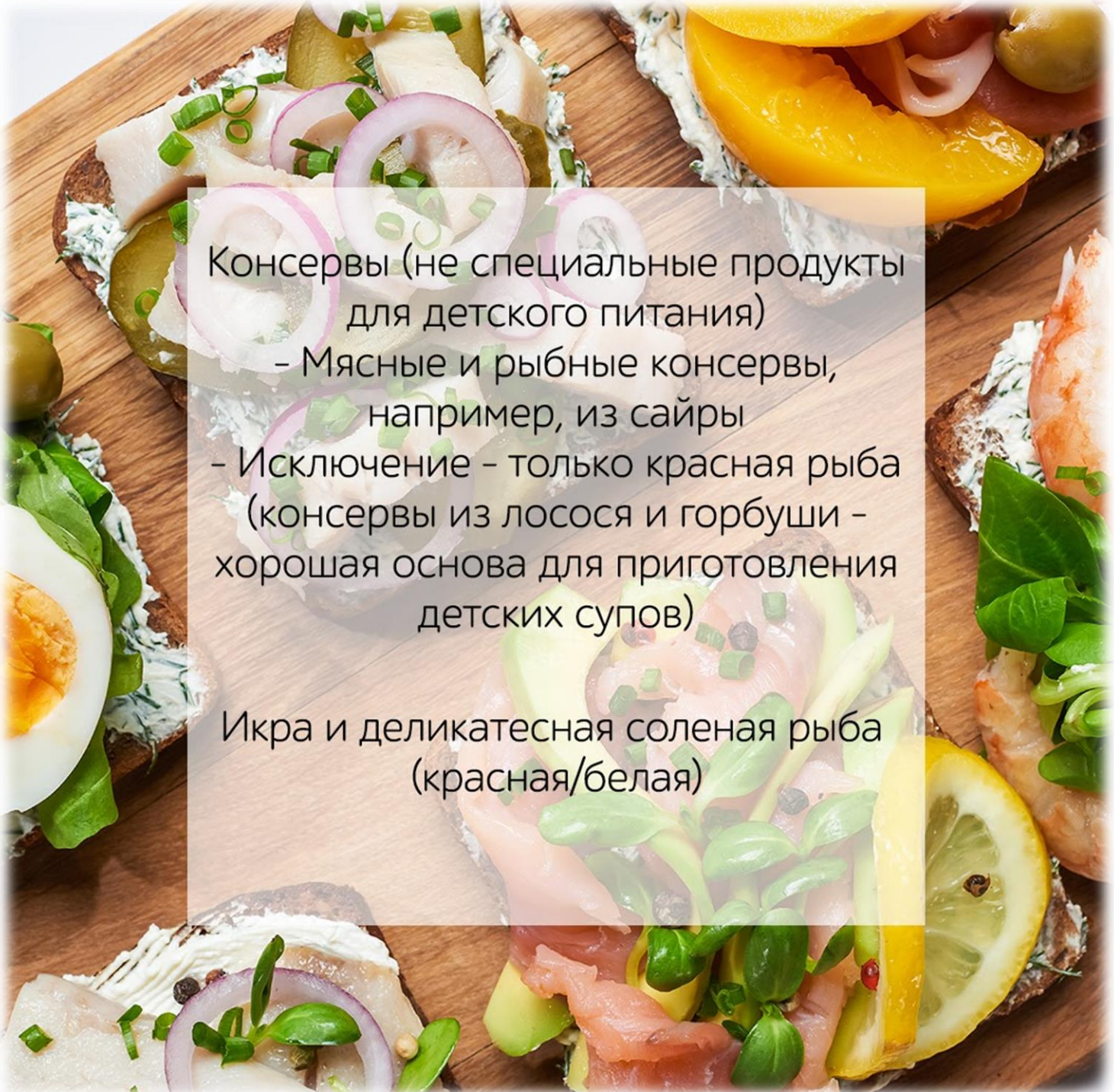




**Недетская еда:
ТОП-10 опасных продуктов**



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).



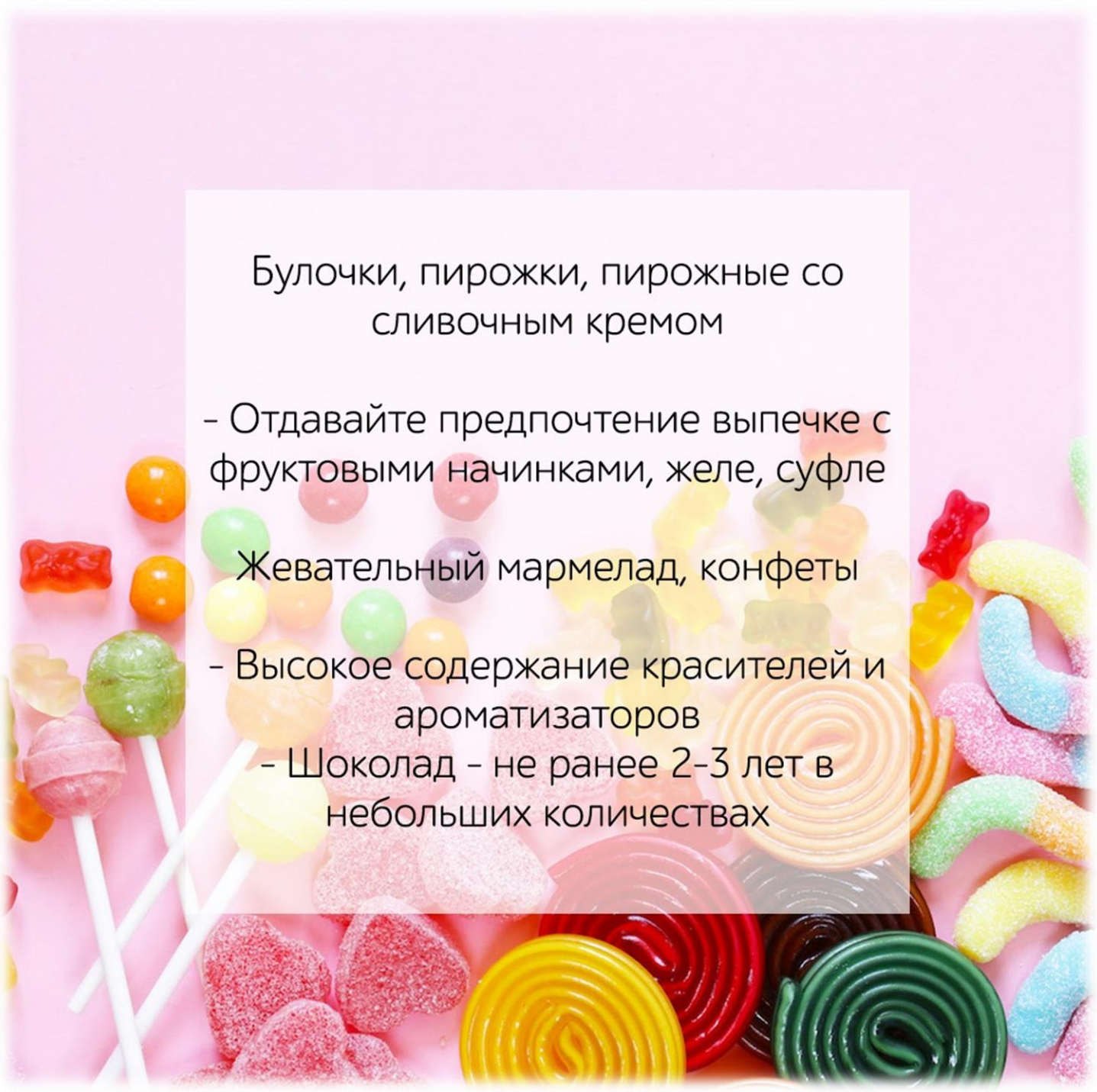
Соусы из магазина (включая, “легкие”)

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



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