

МКОУ «КРУПЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ДМИТРИЕВСКОГО РАЙОНА

# **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**на тему**

# **"В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ"**

**Классный руководитель 9 класса  
ИЗОТОВА ТАТЬЯНА ЕВГЕНЬЕВНА**

2021

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребенка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным воздействиям.

Чтобы быть рациональным, питание ребенка должно отвечать следующим *особностям /факторам*:

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
2. Рацион питания ребенка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Ребенок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

Итак, в рацион питания современного ребенка должны быть включены все группы пищевых продуктов:

- мясо и мясопродукты;
- рыба и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца;
- пищевые жиры;
- плоды и овощи;
- хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, бобовые;
- сахар и кондитерские изделия;
- напитки.

В последнее время на Российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые к указанным группам продуктов можно отнести лишь

частично. Гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки и чипсы стали неотъемлемой частью нашего питания. Очень часто в рекламе этих продуктов принимают участие дети. Однако это вовсе не значит, что рацион питания школьника должен состоять из «супов в стакане» и «хот-догов».

Некоторые из этих продуктов дети любят, а некоторые из них даже очень любят. Для тех родителей, которые живут в высоком темпе и не имеют возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины, продукты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды», представляются удачным выходом. Но так ли это? Что же представляют собой эти продукты?

Давайте рассмотрим их внимательно. К ним относятся газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки, конфеты типа «чупа-чупс», гамбургеры, чизбургеры, хот-доги и другие.

### **Жевательные резинки**

Люди любят жевать, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жвачки. Но что несут нам и нашим детям эти подушки-пластиночки из синтетического каучука, напичканного всякими добавками? В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то одинаково часто в этой роли выступает сахар и сахароза-менители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. Что касается безопасности для здоровья человека сахарозаменителей - сахарина и аспартама - ученых нет однозначного вывода. В некоторых странах обсуждается вопрос о запрете их использования ввиду возможного неблагоприятного влияния на различные органы и системы человека. В частности, в настоящее время активно рассматривается их возможное канцерогенное действие (т.е. способность вызывать злокачественные новообразования). Описан также слабительный эффект при потреблении более одной упаковки в день жвачки с сорбитом или ксилитом. Диагностируются в работе педиатрических служб и такие случаи, когда у детей с ничем не объяснимыми запорами находили в пищеводе и кишечнике резиновые «камни» из слипшихся разноцветных комочков. Родители безмерно пичкали своих детей жвачками: чтоб они не плакали, не приставали; в качестве поощрения и т.д.

Ароматизаторы и красители, используемые при производстве жвачки, также не относятся к веществам полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные или идентичные натуральным.

*Необходимо также помнить о том, что чрезмерное использование жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит), а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного*

*тракта ребенка, что способствуют возникновению дискинезии желудочно-кишечного тракта, гастритов, дуоденитов и других заболеваний.*

Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жвачки - профилактика кариеса - очень, очень поверхностный. Для того что бы принести пользу своему жевательному аппарату и удалить остатки еды после приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты не более 1-2 раз в день после еды. И еще, обратите внимание, дорогие взрослые, на то, что вы можете дать ребенку жвачку только в том случае, если уверены, что он ее не проглотит и не будет долго «гонять» резиновый шарик во рту.

### **Газированные напитки**

К газированным напиткам относятся такие как: «Кока-Кола», «Пепси-Кола», «Пепси», «Сэвен-Ап», «Миринда», «Фанта», «Спрайт», «Тархун», «Колокольчик», «Дюшес», «Байкал», «Буратино», «Крем-сода» и многие другие.

В состав газированных напитков входят различные консерванты (например, бензойная кислота - E211), ароматизаторы и красители (например, сахарный колер - E150, желтый хинолиновый - E104, краситель синий блестящий - E133, желтый квинолин E, азорубин - E122 и др.), загустители (гуммиарабик - E414, этерифицированные камеди и другие). Кроме того, все газированные напитки содержат углекислоту (диоксид углерода), чрезмерное использование которой раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания желудочно-кишечного тракта, например, гастрит. Именно поэтому использование сильногазированных и газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно-кишечный тракт которых еще не сформировался. Необходимо учитывать, что употребление газированной воды может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника. Поэтому детям с предрасположенностью к заболеваниям желудочно-кишечного тракта или уже страдающим этими заболеваниями (например, гастритом, гастродуоденитом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки) рекомендуется исключить эти напитки из рациона. Необходимо помнить о том, что газированные напитки могут вызвать реакцию непереносимости у детей. Все химические добавки, внесенные в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами. Таким образом, проявление симптомов пищевой аллергии может быть связано не с каким-либо конкретным напитком, а с компонентами, входящими в состав широкого спектра напитков. В этом случае необходимо отказаться от всех видов такого рода напитков.

Газированная вода особенно противопоказана детям, имеющим избыточный вес, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями печени. Учеными обсуждается связь между потреблением сладкой газировки и образованием камней в почках. Высказывается предположение, что фосфорная кислота, которую используют для подкисления некоторых напитков, способствует этому.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Даже если в качестве подсластителей используются сахарозаменители, газированная вода не утоляет жажду, поскольку не устраняет так называемую «остаточную сладость». А это означает, что чем больше пьешь такую воду, тем больше хочется пить.

Таким образом, хотя реклама называет газированные напитки «легкими», это совершенно не соответствует действительности.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму. В связи с этим следует упомянуть об отдельных видах негазированных напитков, примерами которых могут служить инстантные сухие напитки «Витастарт» и «Золотой шар». Они представляют собой концентраты для приготовления витаминизированных быстрорастворимых в воде напитков для детей и подростков. В их состав входят только натуральные компоненты: сахароза, лимонная кислота, природный аромат, природный краситель бета-каротин, лактат кальция, глюкозный сироп, декстроза, витаминно-минеральные комплексы. Однако относится к ним следует как к специально созданным продуктам, позволяющим восполнить дефицит некоторых витаминов в рационах питания детей. Особенно удачным будет их использование в весенний и осенний периоды.

### **Каши, бульоны и супы быстрого приготовления**

Каши, бульоны и супы представлены на рынке в большом ассортименте. Состав их также несколько отличается. Так, например, в состав каш быстрого приготовления входят специально обработанные зерновые культуры (греча, кукуруза, ячмень, рис и т.д.), часто в виде хлопьев или измельченных зерен, кусочки сушеных фруктов или ягод, овощей или мяса, грибов, зелень. Для улучшения вкусовых качеств продукта ряд производителей используют искусственные подсластители, красители, ароматизаторы.

В состав концентратов бульонов и супов, которые после восстановления водой легко превращаются в «настоящие» бульоны и супы, например со вкусом говядины, свинины или грибов, входят: сахар, глутамат натрия (Е-621), очищенное гидрогенизированное растительное (пальмовое) масло, краситель, поваренная соль, лимонная кислота, пряности, ароматизаторы, идентичные натуральным, сушеное куриное или говяжье мясо, грибы.

Необходимо помнить о том, что чрезмерное увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-



кишечного тракта. Поэтому необходимо обращать внимание на состав продукта, в обязательном порядке указанный на упаковке. Продукты, предназначенные для питания детей, проходят обязательную проверку на соответствие действующим в РФ санитарным нормам и правилам, о чем указывается на этикетке. Это гарантия того, что ароматизаторы в кашах, разрешенных для питания детей, будут только натуральные или идентичные натуральным. В ходе апробаций, проводимых в отделе детского питания ГУ НИИ питания РАМН, оценивается переносимость детьми продуктов и блюд, определяется частота их включения в меню школьника. Эти наблюдения позволили заключить, что сухие инстантные бульоны могут быть включены в составе первых или вторых овощных блюд в обед, но не чаще 1-2 раз в месяц при обязательном наличии в меню продуктов других ассортиментных групп. Причем следует обратить ваше внимание на то, что во многих случаях необходимо добавлять меньше концентрата, чем указано на этикетке, т.е. уменьшить норму закладки продукта, иначе вкус восстановленного бульона будет чрезмерно насыщенным и концентрированным.

Надо отметить и еще один важный момент. Многие производители обогащают каши и другие продукты быстрого приготовления (супы, а то и чипсы) витаминно-минеральными комплексами. Содержание этих веществ может быть рассчитано с учетом потребности взрослого организма. В связи с этим рекомендуется вводить такого рода продукты в рацион питания детей как можно более старшего возраста или использовать «традиционные» продукты. Так, для питания дошкольников и младших школьников может быть рекомендовано использовать хлопья для каш быстрого приготовления. В их состав не входят дополнительные добавки, а для придания каше лучшего вкуса можно использовать свежие фрукты или ягоды.

### **Лапша быстрого приготовления**

Лапша быстрого приготовления - типа «Доширак» - представлена на рынке в большом ассортименте. Ее отличительной особенностью является использование при приготовлении большого вида специй, придающих продуктам разные вкусы. В процессе технологической подготовки она проходит стадию, которой нет при приготовлении традиционных макаронных изделий: она обжаривается в растительном (пальмовом) масле. В ходе этой обжарки из лапши удаляют влагу, что увеличивает срок ее годности. Кроме того, в упаковку вкладываются пакетики с основой для бульона, состав которого и влияет на здоровье.

### **Картофельное пюре**

В состав картофельного пюре, зарекомендовавшего себя хорошим продуктом для экстремальной кухни, в частности, в условиях походов, входит: картофель, специи (экстракт кукурузы, мускатного ореха и перца), эмульгаторы (моно- и диглицериды жирных кислот), лимонная кислота, консервант (пи-росульфит натрия), соль и антиоксиданты. Картофельное пюре, продаваемое в пакетиках, представляет собой

сухой инстантный продукт, готовый к употреблению после его восстановления смесью воды и молока. Рекомендуется добавлять также соль и сливочное масло по вкусу. Поскольку в результате апробации картофельного торе у большого коллектива детей переносимость данного продукта была признана удовлетворительной, можно рекомендовать его использование в детских коллективах при отсутствии натурального картофеля, но не чаще нескольких раз в месяц при обязательном использовании в питании школьников продуктов всех других пищевых групп.

### **Картофельные чипсы и сухарики**

Чипсы занимают, к большому сожалению специалистов в области детского питания, большой удельный вес в рационе питания современного школьника. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленное тесто, в состав которого может входить и картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи (сушеные лук, чеснок, паприку и другие, а также их композиции), усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень сходная с описанной технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных, углеводов, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков. *Таким образом, чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирения в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.*

### **«Фаст Фуд»**

Очень популярны среди нашего населения кафе быстрого питания типа «Макдоналдс», «Русское бистро», «Ростикс» и т.д. Дети часто ходят туда вместе, а то и по инициативе родителей, чтобы отметить праздники, дни рождения, да и просто перекусить. Что предлагает кафе типа «фаст-фуд» детскому организму? Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза. Так, например, стандартный обед, который предлагается ребенку в Макдональдсе, содержит больше половины суточной нормы для взрослого человека калорий, холестерина и соли. Можно было бы порекомендовать выбирать порции поменьше. Однако в большинстве кафе быстрого питания этот прием «не сработает». Вспомним, например, что в «Макдоналдс» детская порция

высококалорийного коктейля начинается с 250мл, а газированного напитка - с 300 мл. Использование продуктов высокой термической обработки, лишенных не только витаминов и микроэлементов, но и пищевых волокон, необходимых для нормальной работы желудочно-кишечного тракта; применение далеко не щадящих, агрессивных методов термической обработки: обжаривание продуктов, их повторный разогрев, фритюр; добавление специй и соли в больших количествах - все это позволяет рассматривать такого рода питание только как редкое исключение.

### **Майонез**

Майонез - очень популярная приправа для салатов, а также компонент для приготовления первых и вторых блюд.

Даже использование тех сортов майонезов, где не закладываются искусственные консерванты и красители, не гарантируют абсолютную полезность для здоровья ребенка. Учитывая высокий процент содержания в майонезе горчицы, уксуса и соли, детям не рекомендуется использование этого продукта в повседневном рационе, поскольку это может сказаться в первую очередь на состоянии желудочно-кишечного тракта. Более того, на потребление этого продукта должны быть наложены строгие ограничения для детей, имеющих избыточный вес и склонных к ожирению, а также для детей, имеющих аллергические реакции на продукты или ингредиенты майонеза (яйца).

### **Сардельки и сосиски**

Сардельки и сосиски являются излюбленными блюдами людей во многих странах мира. Быстрота приготовления и разнообразие гарниров, которые можно подать к ним, обусловили их широкое распространение в меню бистро, кафе, пивных баров. Да и на вопрос врачей, наблюдающих детей в детских садах и школах: «Что ты любишь есть больше всего?», дети хором отвечают: «Сосиски и макароны». Однако возникает вопрос: полезны ли они детям?

В рецептурах сосисок и сарделек в зависимости от их сорта предусмотрено использование мясного сырья как высококачественного, так и низкосортного, то есть с повышенным содержанием жира и субпродуктов. Повсеместным в настоящее время является использование различных функциональных добавок, которые позволяют наряду со снижением себестоимости продукции за счет использования низкосортного сырья сохранить удовлетворительные качества для потребителя: стабильный розовый цвет, аромат, консистенцию. Допускается хранить сосиски и сардельки всех сортов в натуральных и искусственных газопароводонепроницаемых оболочках (типа целлофана) до 5 суток. Ассортимент сосисок, колбас и сарделек, представленных на рынке, достаточно широк, и производители, стремясь к увеличению срока годности своих продуктов, вводят все новые консерванты, которые позволяют хранить, например, сардельки в газопароводонепроницаемых оболочках до 40 суток.



Мясные блюда служат источником необходимых человеку веществ - белков, кальция, железа и ряда витаминов, недостаток которых приводит к отставанию в физическом и умственном развитии. Однако ни сосиски, ни сардельки не являются продуктами, идентичными натуральному мясу. Более того, они уступают ему по показателям пищевой ценности (в первую очередь по белку) и содержат ряд пищевых добавок. Поэтому использовать колбасные изделия при организации питания ребенка, в частности, сосиски, надо не чаще, чем 1-2 раза в неделю, и уж совсем не каждый день, как поступают многие.

***Надо отметить, что большой популярности газированных напитков, чипсов и других продуктов, рассмотренных выше, способствует агрессивная реклама этих продуктов, осаждающая экраны наших телевизоров. Мы, педагоги и родители, со своей стороны, должны противопоставить ей знания о здоровом образе жизни, вкусной и полезной пище, которые необходимо донести до сознания наших детей.***