

Пам'ятка здорового харчування

У харчуванні дітей дошкільного віку неприпустиме використання:

- кулінарних жирів (маргарин та його похідні), які містять трансізомери жирних кислот, що сприяють виникненню онкозахворювань;
- сирокочених м'ясних гастрономічних виробів і ковбас через вміст у них харчових домішок, у тому числі консервантів, ароматизаторів тощо, а також різноманітних екстраактивних і збудливих інгредієнтів; смажених у жирі (маслі) продуктів, виробів (пиріжків, пончиків, картоплі тощо);
- продуктів, що містять екстраактивні і збудливі компоненти; консерви, мариновані овочі і фрукти з додаванням оцту); сирів гострих сортів;
- кісткових і грибних бульйонів, у тому числі харчових концентратів на їх основі; оцту, гірчиці, хрону, перцю гострого (червоного, чорного) й інших гострих приправ; соусів типу майонезу або на основі жирової емульсії, що містить оцет; гірчиці або інших гострих приправ (кетчуп);
- міцного чаю, кави натуральної, а також інших продуктів, що містять кофеїн і будь-які стимулятори, алкоголю;
- газованих напоїв (наслідками їх регулярного і постійного вживання є захворювання органів травлення, ожиріння, цукровий діабет, карієс, алергія);
- тонізувальних, біологічно активних домішок до їжі (БАД), що містять елеутерокок, женьшень, радіолу рожеву, інші аналогічні компоненти що впливають на ріст тканин організму, а також продуктів, що виробляються за допомогою перерахованих домішок;
- продуктів на основі генномодифікованої сировини, що містять стимулятори росту (гормони, гормональні речовини й антибіотики).