

Запрещенные продукты для детей

Существует масса продуктов, которые не должны присутствовать в детском рационе. Приведем основные из них:

- **острые блюда и приправы**, к примеру, до 5 – 6 лет не стоит давать ребенку горчицу, уксус, перец, хрен, так как они провоцируют раздражение слизистой оболочки органов пищеварения;
- **кофе** – в рационе детей может присутствовать лишь кофейный напиток на основе цикория;
- **фаст-фуд** в любом его проявлении;
- **грибы** – их следует исключить, как минимум, до 12 лет.



Не принесут пользы детскому здоровью:

- копчености;
- колбасные изделия;
- маринады и соленья;
- [шоколад](#);
- сдоба и кондитерские изделия.

Количество этих продуктов в рационе должно быть строго ограничено.

Заменить любые сладости в детском меню легко. На помощь придут сладкие фрукты, сухофрукты, всевозможные орехи.

Главное – в раннем возрасте привить ребенку понимание разницы между "полезными" и "вредными" десертами.