

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
МДОУ "Детский сад № 157"
г. Ярославль, 2018 г.

КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
"Фастфуд в питании дошкольников и не только..."

Подготовил: старший воспитатель
Курачкина А.С.



*Долой тубик майонеза,
Про пепси ты забудь,
Пей соки и компоты,
Чуток мудрее будь!
Картошке фри и бургерам
Скажи ты свое "НЕТ".
И борщик лучше скушай
Со сметаной на обед!*

Говоря о фастфуде, нужно понимать, что это название в значительной степени условное. Обычно под **фастфудом** {от англ. fast food - быстрая еда) подразумевается возможность быстро перекусить.

Снэки

Иногда фастфудом называют готовые продукты промышленного производства, предназначенные для перекусов, - так называемые **снэки** (от англ. snack - легкая закуска). К снэкам можно отнести творожный сырок, йогурт, орешки. Сами эти продукты, выпускаемые, как правило, в индивидуальной упаковке, не вызывают нареканий, хотя, конечно, не могут заменить полноценного горячего питания. Кроме того, в ассортименте "снэковой" продукции могут присутствовать кондитерские изделия и другие продукты с большим содержанием сахара, жира, чрезмерно соленые (например, чипсы). Такие продукты действительно не отвечают принципам здорового питания, особенно если речь идет о меню для детей.

Домашний фастфуд

Иногда под **домашним фастфудом** понимают пищу быстрого приготовления, которую достаточно залить горячей водой, и она готова к употреблению. Это может быть лапша или картофельное пюре, а также супы быстрого приготовления. Такая пища доступна всем категориям населения. В любом продуктовом магазине

предлагается большой ассортимент продуктов быстрого приготовления по довольно низким ценам и с любимыми вкусами: курицей, говядиной, грибами, креветками и т. д.

Разумеется, в составе таких продуктов нет натурального мяса, к ним прилагается пакетик с порошком, имеющим запах того или иного продукта и, как правило, со- И все же традиционно фастфудом называют пищу, реализуемую на предприятиях общественного питания быстрого обслуживания. В первую очередь **фастфуд - это то, что можно быстро съесть**. И не обязательно то, что можно быстро приготовить.

В связи с этим не следует путать фастфуд с различными полуфабрикатами, предназначенными для применения как в общественном питании (в т. ч. детском), так и в домашних условиях. Полуфабрикаты могут быть высокого качества, иметь благоприятный состав, а могут не соответствовать принципам здорового питания (в зависимости от состава и технологии производства).

Ассортимент фастфуда Наиболее популярный ассортимент закусочных быстрого питания (обычно с системой самообслуживания) предусматривает следующие блюда:

- картофель-фри (жаренный в жире картофель);
- сэндвичи (закрытые бутерброды);
- бургеры;
- пицца;
- салаты;
- роллы;
- изделия из курицы.

Если регулярно питаться подобными блюдами, то почти невозможно обеспечить разнообразный и сбалансированный рацион. В то же время существует множество мифов, связанных с фастфудом.

Проблемы, характерные для фастфуда

- Ограниченный выбор блюд и кулинарных изделий
- Ограниченное время приема пищи
- Избыток поваренной соли
- Избыток легкоусвояемых углеводов (сахаров)
- Избыток насыщенных жиров
- Использование для приготовления пищи гидрогенизированных жиров
- Недостаточное количество пищевых волокон и микронутриентов
- Высокое содержание канцерогенных веществ
- Пищевые добавки в составе блюд и кулинарных изделий
- Наличие в пище веществ, стимулирующих аппетит

По мнению ученых, изучающих влияние фастфуда на организм человека, чрезмерное употребление содержащихся в этой пище жиров и сахара вызывает определенную зависимость, подобную наркотической. Это обусловлено быстрым повышением после приема жирной и сладкой пищи уровня сахара в крови и

выбросом гормонов, определяющих насыщение. Последующее снижение уровня этих веществ в крови приводит к ухудшению настроения. Кроме того, по данным ряда исследований, злоупотребление фастфудом вызывает депрессию.

При посещении предприятий быстрого питания, категорически недопустимо выбирать для детей:

- сладкие газированные напитки, особенно тонизирующие, такие как "Пепси" и "Кока-Кола", содержащие психоактивный алкалоид кофеин, крайне неблагоприятно воздействующий на психоэмоциональную сферу ребенка;
- жаренные в жире продукты - картофель фри, картофельные оладьи ("хашбраун"), пончики, наггетсы, пирожки и т. п. продукты, приготовленные во фритюре;
- блюда, содержащие не предназначенные для детского питания колбасные изделия ("хот-доги", пиццу с колбасой и др.).

Относительно безобидны при эпизодическом потреблении бургеры (с котлетой, приготовленной на гриле), роллы, сэндвичи, а также представленные в ассортименте российских предприятий пельмени и вареники. Следует, однако, помнить о высокой калорийности одной порции таких блюд. Изредка допустимы сладкие блюда, такие как мороженое и сладкая выпечка.

Пицца (без копченостей и колбасных изделий), овощные салаты, морковные палочки и яблочные дольки, печеный картофель и некоторые другие блюда вполне отвечают принципам здорового питания. Но не следует забывать о высоком содержании в них поваренной соли. Альтернативой сладким газированным напиткам должны стать соки и молоко, которые представлены в ассортименте большинства предприятий фастфуда, а также некрепкий чай

Рекомендации по выбору блюд для детей на предприятиях быстрого питания.

Риск заболеваний вследствие употребления той или иной пищи в первую очередь определяется частотой ее употребления. Проблемы со здоровьем могут возникнуть лишь при регулярном питании фастфудом.

Любой врач подтвердит, что ребенку не рекомендуется питаться на предприятиях быстрого питания. Если по каким-то причинам отказаться от посещения таких мест родители не могут, то важно **рационально подойти в выбору** "правильных" блюд.

Ассортимент фастфудов предусматривает блюда различной пищевой ценности как с более, так и с менее неблагоприятным составом (приложение).

Систематически питаться блюдами фастфуда ребенку дошкольного возраста недопустимо. Детям, имеющим проблемы со здоровьем, особенно хронические заболевания органов пищеварения, детям с избыточной массой тела следует воздержаться от посещения предприятий быстрого питания.

Один из ключевых вопросов, связанных с фастфудом, - **формирование у детей рационального пищевого поведения**. Посещение предприятий фастфуда ребен-

ком может не только причинить вред здоровью, но и сформировать негативные модели пищевого поведения.

Частое употребление в пищу фастфуда определяется не уровнем доходов в семье, а, как правило, привычками и культурными традициями. Посещение предприятий фастфуда ребенком может быть обусловлено необходимостью (например, в путешествии), но не должно становиться для детей праздником. Нежелательно создавать в семье традиции посещения предприятий фастфуда, формировать у ребенка привычку к питанию такими блюдами.

