**Баланың рационынан алып тастау керек 10 өнім**

1. **Сағыз.** Бұл тәбетті төмендетеді, аллергиялық реакциялар мен ауыздың айналасындағы терінің қабынуын тудырады, асқазанның шырышты қабығын тітіркендіреді, бұл ауыр ауруларға әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, «кариестің алдын-алудың» әсері, стоматологтардың айтуы бойынша, бұл жай жарнамалық қадам болып табылады.
2. **Мармеладты және соратын тәттілерді шайнау.** Олар сағыз сияқты жаман әсер етеді. Сонымен қатар, олар тіс ауруының пайда болуына кепілдік береді.

3. **Балмұздақ.** Витаминдер сақталатын осы нәзіктіктің тек жеміс-жидектің алуан түрлері бар түрі ғана пайдалы. Егер балмұздақ табиғи сүттің негізінде дайындалған болса, онда оның құрамында организм үшін қажет болатын кальций де бар. Дегенмен, әр балмұздақта мұндай композиция жоқ, сондықтан оның қаптамасын тексеріңіз. Сонымен қатар, балмұздақ ұзақ уақыт бойы қорытылатынын есте ұстауымыз керек. Сондықтан ағза зиянды майлармен қоректенбеуі үшін оны балаға тек десертке беру керек.

4. **Газдалған сусындар.** «Кола» және «Пепси» түрлі химиялық консерванттар мен хош иістерді қамтиды. Асқазанның шырышты қабығын тітіркендіретін көмірқышқыл газы да бар. Содадағы қант тістеріңізді бұзады. Мұндай сусындар артық салмағы бар бауыр аурулары мен қант диабеті бар балаларға қарсы көрсетілген. Дені сау адамдар одан бас тартқаны дұрыс, өйткені ол өзінің басты міндетін орындамайды — шөлді басу. «Тәттінің қалдық дəм» әсері сізді көбірек ішуге мәжбүр етеді.

5. **Тез дайындалатын тағамдар.**Яғни, бірнеше минут ішінде табада қайнатылған кеспе, картоп пюресі, сорпалар. Негізгі қауіп — бұл құрғақ сорпада, сіз оны тағамға қосасыз, ол көптеген күмәнді хош иістерді пайдаланады. Құрғақ сорпаларды айына 1-2 реттен жиі емес дайындауға болады.

6. **Крекерлер мен чиптер.** Қазіргі балалардың сүйікті тағамдары негізінен «бос» калорияны жеткізушілер болып табылады. Бір қорап чипс жегеннен кейін, балалар толық тамақпен салыстырылатын калориялардың бір бөлігін алады, бірақ әлі де аш қалады. Сонымен қатар, олардың құрамында тек майлар мен көмірсулар, сонымен қатар көп тұз бар. Мұндай жеңіл тағамдар семіздікке әкелуі мүмкін.

7. **Фри кортоптары**. Негізгі зиян — терең қуыру кезінде пайда болатын канцерогендер. Бірақ қуырылған картопты жақсы көретіндер үшін жақсы жаңалық бар. Бес минуттық термиялық өңдеуден кейін оның құрамында пайдалы заттар қалады. Ең бастысы — көп майды құйып алмау керек және сол майға бірнеше рет қуырылатын асханаларда фри сатып алмаңыз. Қуырылған картопты жегеннен кейін дәрігерлер денеден канцерогендерді кетіру үшін ыстық шай ішуге кеңес береді.

8. **Шұжықтар.** Бұл өнімдер пайдалы болып көрінуі мүмкін, өйткені олар еттен жасалған. Дәрігерлер ескертеді: олар табиғи етті алмастыра алмайды. Олардың құрамындағы ақуыз әлдеқайда аз, ал тағамдық қоспалар суретті бұзады. Сіз балаларға шұжықтты аптасына 1-2 рет бере аласыз.

9. **Фастфудтағы барлық тағамдар.** Гипертония, атеросклероз, семіздік — бұл осындай кафелерге үнемі бару арқылы алынатын аурулардың барлық жиынтығы емес. Бала үшін McDonalds стандартты түскі ас (бургер, француз фри және кола) күнделікті тұтынылатын калориялардың, холестерин мен тұздың жартысынан көбін құрайды. Жоғары жылу өңдеумен бірге, бұл ет және тауық барлық дәрумендер мен минералдардан айырылады. Мұндай мекемелерге бару тек төтенше жағдайларда болады. Мәселен, егер сіз бір апта бойы ашығып жүрсеңіз және бұл жүз шақырым жерде орналасқан жалғыз кафе болса.

10. **Суши мен ролдар.** Кішкентай бала мұндай тамақты жей алмайды. Шикі балықтар, теңіз балдырлары, ысталған жылан — мұның бәрі балалар тағамы үшін жарамайды. Зімбір, соя соусы және лаваби баланың асқазанын тітіркендіреді. Сондықтан өзіңіз ұқсас тағамды дайындаған дұрыс, бірақ қарапайым табиғи ингредиенттермен — мысалы, жемістер мен сүзбе, көкөністер мен күріштерден