



## Рекомендации для родителей по выбору блюд для детей на предприятиях быстрого питания

1. 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 к выбору "правильных" блюд.

2. Систематически питаться блюдами фастфуда ребенку недопустимо.

3. Детям, имеющим проблемы со здоровьем, особенно хронические заболевания органов пищеварения, детям с избыточным весом следует воздержаться от посещения предприятий быстрого питания.

4. Традиционно предлагаемые на предприятиях быстрого питания сочетания блюд для детей далеко не оптимальны по своей пищевой ценности. Однако, руководствуясь принципами здорового питания, родители даже среди ограниченного ассортимента предлагаемых блюд всегда смогут выбрать менее вредные.

5. Во время путешествия пользование услугами крупных сетевых предприятий быстрого питания является более безопасным с точки зрения заболеваний кишечными инфекциями по сравнению с услугами неизвестной закусочной, в которой пища готовится на месте из сырья неизвестного происхождения.

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

- сладкие газированные напитки, особенно тонизирующие, содержащие психоактивный алкалоид кофеин, крайне неблагоприятно воздействующий на психоэмоциональную сферу ребенка;

- жаренные в жире продукты – картофель фри, картофельные оладьи, пончики, нагетсы, пирожки и т. п. продукты, приготовленные во фритюре;

- блюда, содержащие не предназначенные для детского питания колбасные изделия ("хот-доги", пиццу с колбасой и др.).

7. 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.

8. 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 или предлагаемые иногда кисломолочные напитки.

9. Немаловажным аргументом в пользу выбора закусочной для посещения семьей является открытость (доступность) информации о пищевой ценности и составе блюд и изделий. В этом отношении более безопасным представляется питание на предприятии, которое не скрывает этих сведений.

Предприятия, оказывающие услуги общественного питания, должны предоставлять потребителю следующую информацию:

- о весе (объеме) порций готовых блюд продукции общественного питания;
- пищевой ценности (содержании белков, жиров, углеводов, а также витаминов, макро- и микроэлементов при использовании обогащенной микронутриентами продукции) и энергетической ценности (калорийности) каждого блюда (кулинарного изделия);
- составе (перечень сырья и рецептурных ингредиентов без указания собственно рецептуры) каждого блюда и кулинарного изделия.

Перечисленной информации, если она достоверна, достаточно для рационального выбора тех или иных блюд.

10. Нежелательно создавать в семье традиции посещения предприятий фастфуда, формировать у ребенка привычку к питанию такими блюдами.

