

Таблица «Самые полезные и вредные продукты»

№	Продукты	Описание продуктов
Самые полезные продукты		
1	Яблоки	Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Пектины помогают процессу пищеварения. Яблоки богаты микроэлементами (железом), поэтому предотвращают развитие анемии.
2	Морковь Брокколи	Кладезь бета – кератина. Брокколи – диетический гипоаллергенный продукт
3	Лук, чеснок	Употребление этих продуктов повышает иммунитет, снабжает организм витаминами и минералами.
4	Каши	Богаты углеводами, необходимы для роста ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день, предпочтительно давать на завтрак.
5	Молочные продукты	Содержат бифидо – и лактобактерии, нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза.
Самые вредные продукты		
1	Кока - кола	Напиток содержит ортофосфорную кислоту которая может удалять ржавчину. В 1 литре напитка – 25 ложек сахара такая нагрузка не под силу поджелудочной железе ребенка, отвечающей за понижение сахара в крови.
2	Сладкая газированная вода	Напиток содержит бензонат натрия, который повреждает митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени и другим заболеваниям.
3	Картофельные чипсы	В сочетании с огромным количеством жира ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка детей.
4	Сосиски и дешёвая колбаса	В их составе практически нет мяса, зато много жиров, соевого белка и нитрата натрия, который превращается в канцероген.
5	Маргарин	В маргарине содержатся молекулы жирных кислот которые превращаются в транс-изомеры повышающие уровень холестерина в крови способствуют развитию сосудистых заболеваний.

Таблица «Самые полезные и вредные продукты»

№	Продукты	Описание продуктов
Самые полезные продукты		
1	Яблоки	Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Пектины помогают процессу пищеварения. Яблоки богаты микроэлементами (железом), поэтому предотвращают развитие анемии.
2	Морковь Брокколи	Кладезь бета – кератина. Брокколи – диетический гипоаллергенный продукт
3	Лук, чеснок	Употребление этих продуктов повышает иммунитет снабжает организм витаминами и минералами.
4	Каши	Богаты углеводами необходимы для роста ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день, предпочтительно давать на завтрак.
5	Молочные продукты	Содержат бифидо – и лактобактерии, нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза.
Самые вредные продукты		
1	Кока - кола	Напиток содержит ортофосфорную кислоту которая может удалять ржавчину. В 1 литре напитка – 25 ложек сахара такая нагрузка не под силу поджелудочной железе ребенка, отвечающей за понижение сахара в крови.
2	Сладкая газированная вода	Напиток содержит бензонат натрия, который повреждает митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени и другим заболеваниям.
3	Картофельные чипсы	В сочетании с огромным количеством жира ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка детей.
4	Сосиски и дешёвая колбаса	В их составе практически нет мяса, зато много жиров, соевого белка и нитрата натрия, который превращается в канцероген.
5	Маргарин	В маргарине содержатся молекулы жирных кислот которые превращаются в транс-изомеры повышающие уровень холестерина в крови способствуют развитию сосудистых заболеваний.

