

Фаст-фуд и ребенок.



Ну, кто не знает, что фаст-фуд в жизни ребенка это вредно? Правильно, это знают все, «и даже дети». Но что делать, если ваш ребенок плотно подсел на быструю пищу? Как его уберечь, если этого еще не произошло? Сегодня мы расскажем о том, как объяснить ребенку, «что такое хорошо и что такое плохо».

Удобно: конечно же, что может быть проще, чем гуляя с ребенком, зайти в ресторан быстрого питания, съесть на улице по хот-догу или же обрадовать малыша пачкой чипсов. Все это и есть фаст-фуд, тот самый от которого нас всех, в том числе и взрослых, уберегают диетологи. И только подумайте о том, как все эти химические ингредиенты и составляющие могут влиять на еще неокрепший организм ребенка.

Радости фаст-фуда: так почему же наши дети так любят всю эту быструю пищу? Ученые, изучившие взаимосвязь между рационом и психологическим состоянием у двух тысяч детей до 12 лет, пришли к выводам, что помимо ожирения, фаст-фуд вызывает у детей еще и чувство радости. Но это отнюдь не означает, что для того, что бы доставить ребенку удовольствие тебе нужно бежать в ближайший ресторан за коробочкой с едой и игрушкой, а стоит подумать о том, как радовать ребенка без посредства такой вкусной и такой вредной пищи.

Эксперимент: ещё один эксперимент предполагает, что в стакан с популярной сладкой газированной водой кидается кусок мяса, а потом достается через сутки – двое, если не абсолютно полностью растворится. Подобные эксперименты, должны наглядным способом показать малышу вред от фаст-фуда. И чаще всего этот метод срабатывает.