**Продукты,**

**располагающие к употреблению наркотиков.**

Наркологи утверждают, что употребление современными детьми большого количества сладкой пищи и пищи содержащей кофеин становится основой для скорейшего возникновения у них зависимости от никотина, алкоголя и наркотиков в подростковом возрасте. **Продукты содержащие «скрытый» сахар** опасны для детей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| название продукта | размер порции | содержание белого рафинированного сахара |
| «Пепси-кола»  шоколадный торт  кекс  овсяное печенье  плитка шоколада  жевательная резинка  мороженое  мармелад  желе  джем | 180 мл. (1 стакан)  112 г. (1 кусок)  112 г. (1 кусок)  100г  100г  1 пластинка  1 штука (80 гр)  1-2 штуки (15гр)  1 чайная ложка (15мл)  1 чайная ложка | 3,5 чайные ложки  10 чайных ложек  4 чайных ложек  2 чайные ложки  10 чайных ложек  1,5 чайные ложки  4 чайные ложки  5 чайных ложек  4 чайные ложки  5 чайных ложек |

Поэтому очень важно в дошкольном возрасте формировать правильный вкус и приучать детей к употреблению очень умеренного количества сахара и преимущественно в естественном виде.

**Продукты, содержащие естественный сахар:**

- фрукты (яблоки, груши, бананы, персики, абрикосы, виноград, черешня, арбуз, дыня и др.)

- ягоды (малина, клубника, крыжовник, черника, голубика, брусника и др.)

- овощи (свекла, морковь, томаты, сладкий перец и др.)

- крупы (греча, пшено, рис, геркулес)

- травы (сладкий вкус можно почувствовать в салате, петрушке, кинзе, листьях липы, смородины, малины)

