

### **Новогодние страшилки.**

Новый Год— праздник, окутанный волшебством и чудесами. С этим днем связаны самые теплые детские воспоминания: нарядная ёлка, ожидание подарков и, конечно, разнообразные вкусы праздничного стола. А после новогодних праздников увеличивается количество обращений в больницы, по поводу пищевых аллергий, болей в животе и проблем с поджелудочной железой.

Многие взрослые считают, что подарки детям в виде килограмма конфет - это лучшее проявление чувств. Не надо забывать, что активное потребление конфет и сладостей в праздники может привести к развитию кариеса зубов, нарушению пищеварения, аллергическим реакциям.

Пищевая аллергия — самая коварная болезнь, которую не так просто вылечить. Атопический дерматит (диатез) – это наследственная особенность организма ребенка, обуславливающая специфику его адаптивных реакций и предрасположенность к определенным заболеваниям.

Многие из нас с удовольствием приобретают ароматные цитрусовые, в частности мандарины. Аллергия на мандарины - нередкое явление. Особенно это касается детей, которые чаще всего накануне новогодних праздников съедают очень много этих опасных продуктов иностранного производства.

Иногда причиной возникновения аллергии может быть не сам фрукт, а различные химические вещества, которыми часто обрабатываются продукты при транспортировке. Жидкость, которая в большом количестве содержится в мандаринах, не позволяет долго сохранять красивый внешний вид этим сладким плодам, и они очень быстро начинают портиться. Именно по этой причине очень часто продукты такого рода опрыскивают разными составами, которые уберегают фрукты от порчи. К тому же не секрет, что производители применяют химические вещества, способствующие созреванию и росту плодов. Также они способны накапливать в себе различные составы удобрений, которыми их щедро пичкали недобросовестные работники на сельскохозяйственных плантациях. Пестициды, которые используют для борьбы с вредителями, также способны проникать в состав продуктов и не только бороться с насекомыми и грибами, но и оказывать пагубное влияние на организм человека.

Норма потребления сахара для детей 1 чайная ложка в сутки. Суточная норма сладкого в день - это 30-40гр, это 2-3 конфеты в день, или 1 зефирка, или 2 печеньицы. Именно родители ещё в раннем возрасте должны сформировать у своего дитя правильный рацион питания. В первую очередь, дети должны привыкнуть есть каши, супы, овощи, фрукты.

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!

Врач по гигиене детей и подростков филиала Федерального  
бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском  
районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе»  
Л.Ю.

Никифорова

Согласованно:

Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города  
Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе  
Е.П

Потапкина