

# Фастфуд и сладости: стоит ли запрещать ребенку?



Пояснения от ведущего научного сотрудника ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

В фастфуде много жиров и соли – это делает вкус ярче и привлекает детей. Изредка можно позволить ребенку съесть бургер с картошкой, но не стоит превращать это в поощрение, как и строить рацион на подобных продуктах.

Подробнее о фастфуде рассказывает Адиля Ильгизовна Сафронова, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

Фастфуд и сладости: стоит ли запрещать ребенку

A video player interface showing a woman with short brown hair, wearing a light-colored blazer, speaking. The background is blue with repeating logos of the Federal Scientific Center of Food and Biotechnology (VNIIT). The video player includes a play button, a progress bar at 0:09, and the text 'VK Видео'.

Адиля Ильгизовна Сафронова  
к.м.н., старший научный сотрудник лаборатории возрастной  
нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

A large black and white QR code is positioned to the right of the video player.