

Головні принципи здорового і правильного харчування дітей

Харчування дітей - одна з найбільш обговорюваних і актуальних тем для батьків. Що ж вважається правильним харчуванням?

- Це їжа, яка дає організму всі необхідні речовини і містить: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини і клітковину.
- Збалансованість харчування: мається на увазі високий вміст вітамінів і мікроелементів, які допоможуть організму рости, розвиватися і залишатися здоровим.
- Помірність - відповідність калорійності їжі тому, скільки малюк витрачає і як активно він рухається. Дитина повинна отримувати насичення і вгамовувати почуття голоду, але не переїдати.
- Режим харчування, якого важливо дотримуватися з дитинства. Перерва між прийомами їжі повинна бути близько 3 годин. Важливо їсти в один і той же час.
- Різноманітність - за добу дитині потрібно вживати продукти з різних харчових груп - білки, вуглеводи, молочні продукти, жири, фрукти і овочі.



Меню для організації правильного харчування дітей:

У тижневому меню вихованця закладу дошкільної освіти або школяра повинні бути: овочі, фрукти, крупи і молоко, молочні продукти (кожен день); риба (1-2 рази на тиждень); червоне м'ясо - яловичина, телятина (1 раз на тиждень); бобові (1-2 рази на тиждень); яйця (1-2 рази на тиждень); біле м'ясо – птиця (2-3 рази на тиждень); сік без цукру (1-2 рази на тиждень) та ін.

Сніданок – це основний і обов'язковий прийом їжі, який повинен забезпечити дитину запасом енергії на кілька годин.

Аби побороти небажання дитини їсти зранку, годуйте її тільки тоді, коли дитячий організм остаточно прокинеться. На пробудження потрібно від 20 до 40 хвилин, а прискорити цей процес допомагає ранкова зарядка.

У сніданок можна включити:

- Каші (з маслом або молоком), макарони, картопляне пюре;
- яйця, сир;
- м'ясо або рибу;
- какао, чай, натуральний сік, компот.

Обов'язково дітям потрібно пити воду. Добова норма - 30 мл на 1 кг маси тіла.

Обід – це основний прийом їжі, під час якого дитині важливо отримувати перше, друге і десерт.

Перше - гаряча рідка страва: невелика порція м'ясного, рибного або овочевого супу, борщу, солянки.

Друге – гарнір (каша, макарони, картопля) з додаванням відвареного або тушкованого м'яса або риби, котлети, тушкованих або свіжих овочів.

Десерт – солодка страва з помірним вмістом цукру.

Полуденок - невеликий перекус між обідом і вечерею.

Вечеря - легка, включає гарячу страву. Це може бути яєчня або омлет, сир, тушковані овочі або риба, відварене м'ясо, овочевий салат, гречана, рисова або вівсяна каша тощо. Вечеряти бажано мінімум за 2 години до сну.

Не забувайте правильно поєднувати продукти:

- сирі овочі і салати добре давати дитині перед їжею, вони тоді краще засвоюються і добре стимулюють травлення;
- не використовувати в одній страві білки або жири різного походження. Наприклад, м'ясо не подавати з молоком, краще - з овочами;
- каші, макарони, картопля містять складні вуглеводи, тому їх краще чергувати для різноманітності харчування;
- кисломолочні продукти, солодощі та фрукти слід їсти окремо.

Продукти, від яких краще відмовитися:

- чіпси, сухарики зі смаковими добавками;
- ковбасні та копчені продукти;
- будь-які напівфабрикати і фастфуд;
- гострі і дуже пряні вироби;
- консерви, спеції і багато солі;
- всі без винятку газовані напої.

7 основних рекомендацій щодо правильного харчування звучать так:

- ✓ Споживати адекватну кількість калорій зі здорових продуктів.
- ✓ Споживати різноманітну, корисну їжу.
- ✓ Зменшити споживання солі, цукру, жирів, а також технічно перероблених продуктів, трансжирів.
- ✓ Дотримуватися режиму харчування (3 основні прийоми їжі і 1-2 перекуси), сформувані здорові харчові звички.
- ✓ Пити достатньо рідини, в основному за рахунок простої природної води (зменшити споживання солодких напоїв).

- ✓ Дотримуватися правил харчової безпеки – чистота, свіжі продукти та ін.
- ✓ Бути фізично активними, рухатися протягом дня, не менше 30 хвилин для дорослих і 60 хвилин для дітей.

Намагайтесь споживати корисні продукти з усіх груп щодня: овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки, рибу, м'ясо, яйця, корисні жири, молочні та кисломолочні продукти.

З'їдайте не менше 300 грамів овочів на добу. Найкраще додавати їх до кожного прийому їжі - цілий овоч чи кілька ложок салату до страви. Бажано, щоб вони становили приблизно від чверті до третини від вашого раціону. Це не стосується картоплі, адже вона крохмалиста, містить мало клітковини і багато калорій. Їжте капусту, огірки, листя салату та іншу зелень, цибулю, гарбуз, моркву, перець, помідор, редьку та інші овочі. Їжте фрукти - не менше 300 грамів на день. Стигле яблуко - чудовий варіант перекусу і майже половина мінімальної норми. Також корисні груші, апельсини, банани, виноград, абрикоси, сливи, вишні, персики, полуниця, суниця, малина, смородина, порічка, ожина, чорниця та інші фрукти і ягоди.

Надавайте перевагу цільнозерновим продуктам. Це вівсяна, гречана та пшенична каші, нешліфований рис, а також макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб та хлібці. Випічки з білого борошна краще їсти менше, особливо якщо в ній багато солі та цукру. Споживайте щодня дві столові ложки різноманітних несолоних і несолодких горіхів. Найбільша харчова цінність у волоських горіхах.

Намагайтесь їсти молочні продукти 2-3 рази на день. Наприклад, молоко, йогурт, кефір, твердий та кисломолочний сир, сметану. Кальцій, який міститься в них, засвоюється організмом найкраще. Бажано обирати продукти без цукру та з низькою та помірною жирністю. Споживання вершкового масла слід обмежити.

Здорове харчування передбачає переважне споживання м'яса птиці, телятини та кролятини. Пам'ятайте: біле м'ясо корисніше, ніж червоне. Також 2-3 рази на тиждень бажано їсти рибні страви, хоч одну з них - з морської риби. Хороший вибір - судак, короп, минтай, хек, лосось, несолоний оселедець та інші. Щодня варто з'їдати 1-2 яйця.

Корисні жири містяться у соняшниковій, оливковій, рапсовій, лляній та кукурудзяній оліях. Надзвичайно корисним є риб'ячий жир, тому слід прагнути регулярно споживати жирну морську рибу.

В організації раціонального харчування дітей велике значення має правильна науково обґрунтована технологія приготування їжі. Правильна кулінарна обробка продуктів повинна максимально зберігати їх біологічну цінність,

підвищувати засвоюваність і надавати їжі приємного зовнішнього вигляду, смаку і запаху.

**Новоукраїнське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**