

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

**«ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ-ЗДОРОВА ДИТИНА»**

**Вихователі групи №2:  
Голубцова Л.М.  
Руденко С.Ф.**

## ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Раціональне, здорове харчування дитини є важливим щоденним питанням!

В повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватись трьох принципів здорового харчування: помірність, різноманітність, збалансованість.

Помірність – щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних витрат організму.

Різноманітність – передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі та фрукти; м'ясо та молочні вироби).

Збалансованість – означає правильне співвідношення цих груп продуктів.

Для того, щоб їжа приносила користь, необхідно знати години харчування, а також правильно розподілити, коли і які продукти вживати. Наприклад, продукти, багаті на білок (м'ясо, рибу, яйця, горох, квасоллю), вживають на сніданок та обід, а страви з круп та овочів залишають на вечерю. Необхідно, щоб їжа була різноманітною. Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодошів люди повнішають, у них псується зуби, вони частіше хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань.

Голод - це голос природи, який дає сигнал, що організму потрібна їжа.

Апетит – це звичка, набута людиною протягом життя і проявляється бажанням поїсти внаслідок зміни настрою, певної ситуації, настання становленого часу, впливу виду, смаку, запаху їжі і навіть однієї думки про ту або іншу їжу.

Для дітей перш за все необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. В разі його нестачі виникає гальмування росту. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму дітей та підлітків є біле м'ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Телятина та нежирна свинина відіграє важливу роль у кровотворенні (зокрема, його вживання рекомендують при анемії як джерело заліза). Джерелом білка є також яйця, риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм відкладає „про запас” – під шкірою та навколо життєво важливих органів,

таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають пошкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров'я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини), нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння (особливо в дитячому віці).

Здоровий раціон не обходиться без клітковини, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі „об'єму”, підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи. Організм дитини шкільного віку потребує 1,5 – 2л рідини. Корисно також випивати склянку – півтори джерельної води. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу, з'являється млявість, знижується тиск крові. Якщо без їжі можна прожити більше місяця, то без води - лише кілька днів.

Ключовими компонентами здорового раціону є вітаміни і мінерали. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів. Вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів.

Найпоширенішими з вітамінів є:

- Вітамін А сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.

- Вітаміни групи В необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

- Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.

- Вітамін D зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, рибацькому жирі.

Організм дитини, особливо в період його формування, дуже чутливий до дефіциту вітамінів. При їх нестачі розвивається гіповітаміноз (погіршення

самопочуття, швидка втомлюваність, дратівливість, зниження захисних сил організму). Такі стани частіше спостерігаються взимку та навесні, що пов'язано з особливостями харчування у ці періоди. Адже тоді менше вживається свіжих овочів та фруктів та й вміст вітамінів у цих продуктах є меншим, ніж влітку та восени. Тоді добову потребу у вітамінах слід забезпечити змішаним раціоном харчування. Корисно вживати щоденні вітамінні салати, які доступні кожній сім'ї:

1. Морква, яблуко, солоний огірок, хрін, зелень петрушки.
2. Червоний буряк, морква, майонез.
3. Редька, морква, часник, сметана, сіль, цукор, зелень петрушки.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканин у дітей впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути : яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше.

Для прикладу візьмемо кілька. Це дрібна промислова риба родини Оселедцеві. Хоча її незаслужено відносять до дешевих сортів риби, вона - величезний резерв кальцію. А кальцій бере участь у формуванні кісткової тканини, стимулює ріст учня. Під його впливом формуються гарні й міцні зуби. А в хребті, лусці, хвості зосереджені також запаси фосфору.

Увага! Небезпечні продукти, що заборонені до використання та вживання дітьми у дошкільних установах!

Забороняється замовляти, приймати та використовувати у дошкільному навчальному закладі м'ясо та яйця водоплавної птиці, м'ясо, яке не пройшло ветеринарного контролю, м'ясні обрізки, субпродукти (діафрагму, кров, легені, нирки, голови тощо), за виключенням печінки та язика, а також свинину жирну, свинячі баки, річкову та копчену рибу, гриби, соуси, перець, майонез, вироби у фритюрі, у тому числі чіпси, вироби швидкого приготування, газовані напої, квас, натуральну каву, кремові вироби, вершково-рослинні масла та масла з доданням будь-якої іншої сировини (риби, морепродуктів тощо). В дошкільних навчальних закладах забороняється використовувати продукти, що містять синтетичні барвники, ароматизатори, підсолоджувачі, підсилювачі смаку, консерванти. Сардельки, сосиски, варені ковбаси повинні прийматися не нижче 1 гатунку. Забороняється приймати продукти недоброякісні або сумнівної якості із закінченим терміном придатності або на межі його закінчення.

### **Режим харчування**

Навіщо треба додержуватися режиму харчування? Доведено що їжа на протязі трьох з половиною – чотирьох годин, тому інтервали між прийманням

їжі повинні бути приблизно рівні цьому часу. Для дітей трьох-чотирьох років найбільш дотепним є режим з чотириразовим харчуванням: о восьмій ранку – сніданок, о дванадцятій – обід, о п'ятнадцятій тридцять – підвечірок та о дев'ятнадцятій – вечеря. Години годувань повинні бути постійними, відхилення від встановленого часу не бажані та не повинні перевищувати 15-30 хвилин. Важливо перевернути увагу на неприпустимість приймання якої-небудь їжі між годуваннями, особливо солодоців. Об'єм їжі Ємкість шлунку у дітей змінюється з віком. Якщо у річного малюка вона прирівнює 250-300 г., то у дитини трьох років – 350-400 г., а у чотирирічного – 450-500 г. Тому харчування повинно бути відповідним по величині разового та добового об'єму їжі у залежності від віку дітей. Певна річ, що об'єм їжі залежить також від апетиту дитини. Загальний об'єм їжі на цілий день складає в середньому: для дітей у три роки – 1500 – 1600 г, для дітей у чотири роки – 1700 – 1750 г. Добова кількість розподіляється між окремим прийманням їжі відносно рівними частинами: 350-400 г. та 400-450г відповідно віку дітей, обід дається в оптимальному об'ємі. Калорійність харчування Зріст, розвиток, рух, обмін речей та усе інше життєво важливі процеси, які потребують постійного додавання енергії. Потреба дитячого організму в енергії складає: у віці трьох років – 1550-1600 ккал, у чотири роки – 1750-1800 ккал на добу. Добова калорійність харчування дитини повинна відповідати цим цифрам та відповідно розподілятися між окремими прийманнями їжі. Для дітей у віці три роки та старше ціле спроможним вважається наступний розподіл : на сніданок – 25% добової калорійності, на обід – 35-40 %, на підвечірок – 10-15%, на вечерю – 25%. Продукти харчування Рациональне повноцінне харчування дітей забезпечується широким асортиментом продуктів тваринного та рослинного походження. Винятком є жирні сорти м'яса та птиці

### **Як запобігти харчовим отруєнням?**

Щоб запобігти інфекційним захворюванням та харчовим отруєнням, дотримуйтесь таких простих правил:

- Ретельно мийте усі овочі і фрукти перед тим, як подавати до столу сирими.
- Прищеплюйте дитині любов до чистоти. Привчайте її мити руки з милом перед вживанням їжі, після відвідування туалету, повернення з прогулянки.
- Мийте руки з милом перед приготуванням їжі.

- Не зберігайте разом продукти, що їдять сирими, і ті, що підлягають кулінарній обробці.
- Ніколи не кладіть бутерброди, пиріжки, сир, ковбасу, печиво у пакет, де побували овочі, фрукти, ягоди чи яйця, навіть якщо цей пакет здається абсолютно чистим.
- Дбайте про те, щоб їжа для дитини була щойно приготованою, свіжою. Не готуйте їжу «із запасом».
- Не купуйте продукти, якщо не впевнені у їхній якості, з простроченими термінами зберігання, пошкодженою упаковкою. Дотримуйтесь умов та строків зберігання продукту, зазначених на його упаковці.
- Не купуйте продукти харчування на стихійних базарах. Ви маєте право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продуктів.
- Не вживайте незнайомі гриби, ягоди, трави. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби. Не готуйте страви з грибів дітям.
- Не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують зберігання у холоді).
- Не використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, незнайомих підземних джерел тощо.

### **Діти і здорове харчування: п'ять порад для батьків**

Як батькам побудувати міцний фундамент правильних харчових звичок, яких їхня дитина дотримуватиметься все життя.

Стосунки з їжею починаються в ранньому дитинстві. На смакові вподобання і харчові звички дитини, без сумніву, впливає соціум (оточення), проте основи все ж закладаються в сім'ї. Саме батьки можуть побудувати міцний фундамент правильних харчових звичок, яких їхня дитина дотримуватиметься все життя.

Важливо розуміти: дитина не завжди буде поруч із вами. До одного-двох років ви можете контролювати, що їсть малюк. Та чим старшою ставатиме дитина, тим частіше вона буде їсти поза домом: у гостях, садочку, школі, на прогулянці з друзями. Тому важливо не забороняти дитині певні продукти, а навчити її самостійно робити вибір на користь якісних, поживних і здорових варіантів. Це можливо шляхом формування здорових харчових звичок у сім'ї. Ми підготували для вас п'ять порад, як цього досягти.

### 1. Влаштовуйте спільні прийоми їжі.

Намагайтеся збиратися за столом усією родиною якомога частіше. Заплануйте принаймні один спільний прийом їжі щодня. Ставте на стіл такі страви і продукти, які можна їсти всім членам родини, в тому числі дітям. Зазвичай дітям подобається самостійно обирати, що покласти в тарілку. Проте це не означає, що потрібно готувати багато страв. Для забезпечення вибору достатньо поставити на стіл тарілку з овочами і зеленню, піали з ягодами та горіхами. Хай продукти на вашому столі будуть різнокольоровими і привабливими на вигляд.

Зробіть вечері або трапези вихідного дня довшими. Придумайте сімейні традиції після них. Це можуть бути прогулянки разом на свіжому повітрі, читання книжок, настільні ігри.

### 2. Розкажіть про Тарілку здорового харчування.

Розкажіть дитині про одне з найважливіших правил здорового раціону — різноманітність. Поясніть, що різні продукти містять різні корисні речовини, тому потрібно максимально розширювати раціон. Зробити це можна, чергуючи різні продукти з однієї харчової групи у своєму меню. Наприклад, вживати не тільки огірки та помідори, а й гарбуз, моркву, селеру, перець, буряк, гриби, кукурудзу, кабачки.

Поясніть, як формувати раціон, щоб він був максимально поживним і збалансованим:

40–50% — овочі, фрукти, зелень, ягоди, коренеплоди;

20–25% — джерела білка: яйця, птиця, риба, субпродукти, дичина, бобові, соєві продукти;

25–30% — цільнозернові продукти: нешліфований рис, вівсяна крупа, перлова крупа, цільнозернова паста, хліб, хлібці;

5–10% — жири: насіння, горіхи, нерафіновані олії.

Також можна включати в раціон один-два молочних продукти або їхні рослинні альтернативи. Обирайте варіанти без доданого цукру.

### 3. Обирайте якісні продукти.

Багато проблем зі здоров'ям пов'язані з тим, що в сучасному світі ми надто часто віддаємо перевагу переробленій їжі, а не цільним, простим продуктам. Коли складаєте кошик у супермаркеті, обирайте каші з цільного зерна, свіжі овочі, ягоди і фрукти, якісні білкові продукти, бобові. Ковбаси та сосиски, каші швидкого приготування, випічка на маргарині не є цільними продуктами.

Звертайте увагу на кількість цукру й солі в раціоні: обирайте переважно продукти без доданого цукру та з помірною кількістю солі. Обов'язково читайте етикетки — склад продукту має бути зрозумілим для вас.

Навчіть дітей цих простих правил вибору продуктів, розкажіть, на що варто звертати увагу. Якщо ви кілька разів візьмете їх із собою до магазину, вже скоро вони зможуть обирати більш здорові варіанти самостійно.

#### 4. Готуйте та обирайте продукти разом.

Спільне приготування сніданку чи вечері, відвідування супермаркету — це гарні можливості для того, щоб розповісти дитині про різні продукти, пояснити принципи формування Тарілки здорового харчування. Якщо раніше у вас у сім'ї не було такої традиції, можливо, дитина не з першого разу погодиться допомогти приготувати омлет чи сходити з вами за покупками. Не втомлюйтеся пропонувати. Шукайте різні підходи: можливо, вашій дитині сподобається дивитися разом відеорецепти, а потім втілювати їх на кухні. А можливо, вона з радістю прочитає книгу про овочі або фрукти, щоб дізнатися, як вони потрапляють до нас на стіл.

#### 5. Створюйте приємну і приязну атмосферу за столом.

Спільно проведений за столом час — це не тільки про втамування голоду. Це ще й чудова можливість для сім'ї побути всім разом: розповісти одне одному, як пройшов день, чи скласти плани на вихідні. Обирайте такі теми для розмов, які будуть цікавими всім учасникам трапези. Уникайте важких питань на кшталт проблем у школі чи на роботі, невдалого іспиту чи пропущеного уроку. Хай час прийому їжі буде приємним і спокійним для кожного члена сім'ї.

Також це хороший момент для обговорення індивідуальних смаків, страв і продуктів, які у вас на столі. Якщо дитині не подобається якась страва, не змушуйте її їсти. Краще спитайте, що їй хотілося б скуштувати натомість. Придумайте разом варіант, який буде смакувати всім, і запропонуйте дитині приготувати його разом.

Прості формули, які допоможуть вам зорієнтуватися, яким продуктам віддавати перевагу:

Яблуко краще, ніж яблучне пюре. Пюре краще, ніж сік. Сік краще, ніж варення. Варення краще, ніж газований напій зі смаком яблука.

Цільна перлова або вівсяна крупа краще, ніж плющена. Цільна плющена вівсяна крупа краще, ніж відшліфована. Відшліфоване зерно краще, ніж борошно. Борошно краще, ніж гранола з сиропом.

Тушкована яловичина краще смаженої в маслі. Запечене м'ясо, навіть зі скоринкою, краще, ніж сосиски.

Харчування дітей - одна з найбільш обговорюваних і актуальних тем для батьків. Як прищепити звички правильного харчування дітям дошкільного та шкільного віку, що включити в дитяче меню? Що вважається правильним харчуванням?

### **Головні принципи здорового і правильного харчування:**

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, який допоможе 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 ранніх літ. 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.

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.

Шановні батьки, пам'ятайте що ви несете відповідальність за харчування дитини, і від вас залежать її звички здорового способу життя як зараз так і в майбутньому!

Однією з найвагоміших причин стану здоров'я дітей дошкільного віку є порушення структури харчування та зниження його якості. Чимало захворювань і патологічних станів, зокрема недостатність мінеральних речовин та вітамінів, призводять до погіршення здоров'я дітей.

Здорове харчування як складова способу життя людини охоплює пошук, вибір приготування і вживання їжі, а також усі супутні процеси. Формується вона з дитинства і впливає на стан здоров'я й у дорослому віці.

Від місця, яке займає їжа в ієрархії цінностей дитини, від якості та кількості їжі, етики та естетики харчування залежить рівень культури харчування.

Серед значущих проявів нераціонального харчування у дітей виокремлюють:

- надлишкове вживання солі, цукру, насичених жирів;

- дефіцит мікроелементів;

- недостатнє вживання молочних продуктів, риби, овочів та інших продуктів.

У дошкільному навчальному закладі загального типу дитина перебуває 9-10 годин поспіль та отримує організоване харчування (сніданок, обід, полуденок), що забезпечує її добову потребу в поживних речовинах та енергії приблизно на 75-80%.

Зверніть увагу! Якщо дитина не снідає, часто вживає солодкі газовані напої, цукерки, напівфабрикати та їжу швидкого приготування, це призводить до виникнення надлишкової маси тіла. Багаті на жири та бідні на клітковину раціони спричиняють захворювання серцево-судинної системи, ожиріння тощо.

Чинники, що впливають на культуру харчування в сім'ї

Особливості культури харчування формуються у дитинстві та мають доволі стійкий характер. Найімовірніше, дитина, яка харчується неправильно, не змінить своїх звичок і в подальшому житті.

Тому для формування культури харчування передусім доцільно розглянути ті чинники, що впливають на культуру харчування дітей:

- харчова поведінка батьків;

- приклад авторитетних для дитини людей;

- реклама продуктів харчування.

Вплив батьків у вихованні як позитивних, так і негативних смакових звичок дитини переважає вплив інших дорослих. Майже завжди культура харчування дитини визначається харчовими уподобаннями та культурою її батьків. Наприклад, якщо батькі постійно готують напівфабрикати або купують готову їжу, то цілком логічно, що дитина звикає до такого харчування та залюбки їсть такі продукти. Так формується замкнуте коло, бо батьки вважають, що саме це і є улюбленою їжею їхньої дитини.

Зверніть увагу! Найбільше впливають на харчову поведінку дитини ставлення до приймання їжі та смакові уподобання матері, адже вона є

найріднішою людиною і першим зразком для наслідування. З нею дитина частіше спілкується та проводить більше часу, аніж з іншими членами сім'ї.

Культура харчування авторитетних для дитини дорослих або інших дітей впливає на розвиток вибірковості в їжі. Цей факт цілком природний та очевидний: дитина дивиться, що робить дорослий або старша дитина, і наслідує їхні дії.

Особливості формування культури харчування дитини

Неофобія – це природний захисний механізм, що дає змогу дитині уникати вживання в їжу незнайомих та нових продуктів. Неофобія притаманна дитині від народження, проте у підлітковому віці її вплив слабшає, поступаючись експериментуванню з новими продуктами, напоями тощо.

Пік неофобії припадає на вік від 2-6 років. До того ж хлопчики перебірливіші в їжі, ніж дівчатка.

Виокремлюють такі причини неофобії:

персональні (генетичні) чинники;

сімейні та етнокультурні харчові традиції;

соціальні впливи в організованому дитячому колективі.

Окрім того, неофобія пов'язана із зовнішніми чинниками, зокрема різноманітністю доступної дитині їжі. Уподобання нового продукту збільшує бажання дитини скуштувати й інші незнайомі раніше страви.

Подолання неофобії залежить від харчової поведінки оточення, а особливо – батьків. Спостерігаючи за тим, як інші їдять незнайомі страви, дитина поступово позбавляється страху перед новим. При цьому спостереження за оточенням впливає на дитину сильніше, ніж умовляння та розмови про їжу. Щоб позбутися неофобії, дітям зазвичай необхідно приблизно 15 разів спробувати новий продукт.

### **Чи можна змінити харчові уподобання дитини?**

Науково та експериментально доведено, якщо дитині, яка відмовляється їсти певні овочі, показати тематичний відеоролик, де старші діти, персонажі казок чи фантастичні герої їдять їх залюбки, то вона змінить ставлення до цих продуктів харчування. Після перегляду фільму більшість дошкільників, наслідуючи дії героїв, починають вживати овочі, від яких відмовлялися.

Якщо вдома заведено сервірувати стіл та прикрашати страви, то дитина надаватиме перевагу домашній їжі, а не тій, що рекламують. Коли дитина має вільний доступ до їжі, то вона частіше обирає «заборонені» продукти, рідше – «дозволені» й корисні, особливо, коли батьків немає поряд. Тому якщо необхідно підвищити привабливість певного продукту або страви для дитини, один із способів це зробити – створити ситуацію їх штучного дефіциту.

Сформувати культуру харчування дитини та сприяти ефективній організації харчування у ДНЗ допоможе дотримання рекомендацій щодо формування культури харчування дитини.

### **Якщо дитина відмовляється від їжі**

1. Не обіцяйте дитині щось в обмін на повністю з'їдену страву, на кшталт: «Їж, а то Марійка з'їсть», «Не будеш їсти, не підеш на прогулянку», оскільки це знижує цінність їжі та важливість процесу її вживання.
2. Не вмовляйте, не залякуйте та не відволікайте дитину іграшками, читанням книг, іграми, аби вона з'їла порцію. Це призводить до формування неприйнятних звичок о культурі харчування.
3. Не перегодовуйте дитину, адже вона з'їдає стільки, скільки потребує її організм у певному віці.
4. Намагайтеся зрозуміти причину поганого апетиту дитини або, навпаки, підвищеної потреби в їжі. Часто відмова їсти і погіршення апетиту залежить не від якості або смаку страв, а від інших чинників, серед яких нежить, погане відчуття запахів, некомфортні умови перебування, конфліктні чи стресові ситуації тощо.
5. Проконсультуйтеся з педіатром, якщо дитина страждає на часті дисбактеріози. Надмірна перебірливість в їжі може причиняти неприємний досвід вживання страв чи продуктів, після яких у дитини з'являються больові відчуття.
6. Застосовуйте прийом «активного слухання», якщо дитина відмовляється від їжі через утому або засмучення. У такому разі дорослий показує дитині, що розуміє її переживання, «чує» її. Запропонуйте дитині допомогу, озвчивши її відчуття: «Ти стомився, тобі сьогодні складно, тому я допоможу тобі, давай погодую».
7. Відтермінуйте прийом їжі, якщо дитина втомлена або засмучена. Результатом мудрости, стриманої поведінки дорослого стане те, що дитина передумає та почне їсти.

### **Як поліпшити апетит дитини?**

1. Не садіть дитину під час приймання їжі спиною до дверей, тому що таке розташування в просторі призводить до появи тривожності та зменшує апетит. Потреба в безпеці є базовою і від її задоволення залежить загальне самопочуття дитини і, зокрема, бажання їсти.
2. Можете увімкнути приємну тиху музику, яка подобається дитині. Це сприяє підвищенню апетиту, задає певний ритм.
3. Стежте за температурним режимом. У приміщенні, де їдять діти, не має бути душно чи жарко, адже це різко знижує апетит.

4. Не примушуйте дитину сидіти за столом в очікуванні їжі – це її швидко втомлює та негативно позначається на процесі вживання їжі.
5. Під час годування дітей уникайте негативних емоцій та неприємних розмов між батьками.
6. Не сваріть дитину перед та під час прийому їжі, адже атмосфера впродовж уживання їжі має бути спокійною та приємною.
7. Не виправляйте помилки дитини в грубій та різкій формі, на кшталт: «Не чавкай!», «Як ти тримаєш виделку?!», «Не криши!» тощо. Це негативно відображається на апетиті дитини та її ставленні до процесу харчування.

#### Вікові вимоги до культури харчування

Усім відома народна мудрість говорить: "Виховуй дитину, поки вона лежить уперек лави". Тобто виховну роботу не треба відставляти і чекати доки Ваша дитина виростить.

Саме у цей період і слід закладати основи для формування культури харчування.

Так дитина з двох до трьох років повинна уміти самотійно помити руки перед їжею, потім досуха витерти лице і руки, охайно самотійно їсти за столом, тримати упевнено ложку, уміти використати серветку за потреби. Після їжі з нагадуванням полоскати рот. У ясельній групі дітей обов'язково догодовують!

Дитина з трьох до чотирьох років повинна уміти самотійно і акуратно мити руки і досуха витирати їх; використовувати правильно мило і гребінець; знати як правильно повісити рушник. За столом уміти правильно використати столові прилади і серветку, не кришити хліб, добре пережовувати їжу із закритим ротом.

Дитина від чотирьох до п'яти років продовжує удосконалювати і розвивати свої уміння при користуванні основними столовими приладами і серветкою, а також повинна вже уміти заздалегідь оцінювати свої можливості під час прийому їжі: не набирати в рот багато, добре і безшумно її пережовувати. Самостійно, в кінці без нагадування полоскати свій рот.

Дитина з п'яти до шести років далі удосконалює отримані знання і навички за столом, а після їжі повинна уміти тихенько засунути свій стільчик і подякувати старших.

Дитина старше 6 років вже повинна уміти правильно поводитися за столом під час їжі, виконувати всі правила і після їжі, а також уміти відносити за собою частину посуду.

Завжди пам'ятайте, що апетит у Вашого малюка може прийти також коли є красиво сервірований стіл і смачно виглядає їжа. Фантазуйте з любов'ю! І не забувайте говорити: "Всім смачного"!

### **Вітамінний календар для дітей**

Вітамінний календар для дітей допоможе розібратися, як скласти меню дитини в залежності від сезону.



Роль вітамінів для здоров'я і нормального розвитку дитини незаперечна. Вони регулюють обмін речовин, процеси кровотворення, необхідні для підтримки імунітету, формування скелета, м'язів і органів. Повноцінний ріст і розвиток дитини можливий тільки за умови, що дитячий організм отримує достатню кількість вітамінів.

Наприклад, вітамін А відповідає за процес формування зубів і кісток, за стан зору. Вітаміни групи В підтримують функцію мозку, регулюють роботу нервової системи, забезпечують нормальний апетит і ріст. Вітамін С також важливий для кісток і зубів дитини, для зміцнення імунітету та профілактики кровоточивості ясен.

Вітамін D сприяє засвоєнню кальцію і бере участь у формуванні кісток. Вітамін Е підтримує оптимальний вуглеводний обмін в організмі дитини.

Натуральним джерелом вітамінів є харчування, зокрема, свіжі овочі та фрукти. А вітамін D утворюється в організмі під впливом сонячного світла. Але доступ до цих природних джерел в різні сезони року відрізняється.

Наприклад, восени і взимку сонячні дні бувають не так часто, а до весни запас вітамінів в овочах і фруктах значно зменшується. Як забезпечити дитину всіма необхідними вітамінами, незалежно від пори року? У цьому допоможе вітамінний календар для дітей.

#### Зимові вітаміни для дітей

Традиційними фруктами в дитячому раціоні взимку є яблука, цитрусові, банани.

У холодну пору року особливої актуальності для дитячого організму має вітамін С. Найпопулярнішими джерелами цього вітаміну в холодний період є цитрусові. Оскільки апельсини, мандарини, грейпфрути, лимони дозрівають наприкінці осені, то до зими вони не встигають втратити корисні речовини.

«Мінус» цитрусових в тому, що вони можуть викликати алергічну реакцію, особливо у дітей. Тому не можна давати їх дитині до 1 року. Пізніше можна вводити в дитячий раціон поступово, починаючи з невеликих часточок, щоб переконатися у відсутності алергії.

Іншими джерелами вітаміну С є шипшина, ківі і чорна смородина (заморожені в сезон ягоди).

У бананах вітаміну С набагато менше, але зате вони багаті каротином, який в організмі перетворюється на вітамін А, і калієм. Яблука – самий звичний фрукт наших широт. Їх вводять в дитячий прикорм одним з перших. До зими яблука втратили частину вітамінів, тому їх бажано давати дитині регулярно. Вибирайте зелені яблука. Вони містять на 25% більше вітаміну С, ніж червоні і жовті. Також яблука багаті вітамінами А, В1, В2, В5, залізом, магнієм і калієм.

Не забувайте про сухофрукта: сухі яблука, груші, родзинки, курага, чорнослив. Ці продукти являють собою полівітамінні комплекси.

Доступними джерелами вітамінів в зимових овочах є картопля, білокачанна капуста, морква, цибуля, часник, буряк. З картоплі організм малюка отримує вітамін С, вітаміни Е, РР, К і фолієву кислоту. Найбільше вітамінів зберігається в запеченій картоплі, а менше – у відварній. Капуста – джерело вітамінів А, С, біофлавоноїдів і клітковини. Морква – всім відоме джерело вітаміну А. Цибуля, часник відомі імуномодуючими властивостями.

Джерелом вітаміну D в «похмурий» сезон є яйця, риба, риб'ячий жир. Хороше джерело вітамінів групи В і селену – крупи.

#### Весняні вітаміни

На початку весни діти схильні до різноманітних захворювань. Адже до цього часу в імунітет встигає ослабнути, утворюється сезонний брак вітамінів.

Меню дитини в цей період повинно містити достатньо овочів і фруктів (морква, капуста, буряк, цитрусові, ківі, яблука, банани). У щоденному раціоні обов'язково повинні бути риба, м'ясо, молочні продукти, крупи. Порадьтеся з педіатром, які мультивітамінні комплекси можна давати дитині в цей період року, щоб підтримати імунітет.

### **Як заповнити запаси вітамінами влітку?**

Літо – саме час поповнити запаси вітамінів в організмі дитини. Тому на столі щодня повинні бути свіжі овочі, фрукти, ягоди, зелень.

У цей період майже всі рослинні продукти багаті вітаміном С. Вітаміни А, К, РР, фолієва кислота містяться в плодах червоного і жовтого кольору. Влітку дитина інтенсивно росте. Тому на дитячому столі обов'язково має бути багато продуктів, багатих кальцієм (молоко, сир, йогурт, сир, риба). Як вже говорилося, для засвоєння кальцію потрібен вітамін D, який синтезується в організмі під впливом сонячних променів. Тому влітку малюкові потрібно багато бувати на свіжому повітрі в сонячну погоду.

Особливість жаркої пори року – поганий апетит. Влітку в меню зазвичай менше продуктів тваринного походження (м'ясо, печінка, риба, яйця, молоко). Але в дитячому раціоні вони повинні бути обов'язково, оскільки є джерелами вітамінів групи В і Е.

#### **Вітаміни для осені**

Восени найбільш важливими вітамінами для дитини є вітаміни А, С і групи В. Основними джерелами вітаміну А є морква, болгарський перець, гарбуз, петрушка, яблука, абрикоси, дині, персики, брокколі. Ці овочі та фрукти в достатку є в восени.

В осінній період багато хто, включаючи дітей, схильні до стресів і неврозів. Щоб зміцнити нервову систему дитини, в її раціоні має бути присутнім вітамін В1 (тіамін). Крім того, він покращує роботу травної системи. До продуктів-джерел цього вітаміну відносяться пророслі зерна пшениці, висівки, печінка, квасоля, картопля, горох, свиняча печінка.

Повноцінне харчування з урахуванням вітамінного календаря для дітей, і прогулянки на свіжому повітрі допоможуть дитині рости здоровою. Але в деяких випадках раціон дитини не може повністю задовольнити її потреб у вітамінах. Наприклад, якщо малюк нещодавно перехворів, або якісь продукти їй заборонені. У цьому випадку лікар призначить йому прийом полівітамінних препаратів.

Не варто купувати аптечні вітаміни без консультації з лікарем. По-перше, ви не знаєте, яких саме вітамінів бракує вашому малюкові, а по-друге, вибір цих препаратів залежить від віку дитини.



Поради батькам

# 10 порад, щоб заохотити дитину до здорового харчування



Клад: Лікарський



**Приготували найсмачніший в світі борщ, а діти знову відмовляються його їсти?**

Любов до здорової їжі не завжди одразу займає місце в серці дитини.

Але хороша новина в тому, що харчові звички – це результат навчання.

Кожну дитину можна заохотити не лише їсти здорову їжу, а робити це з задоволенням.

І так....Поради:

1

Причайте дітей до різних смаків

Для того, щоб звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів.

Не варто змушувати їх їсти овочі.

Достатньо, щоб вони завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте.

Чим більше цікавість переможе, дитина спробує, а потім звикне до повноцінного раціону.

"Маскувати" овочі в стравах не варто.

Якщо постійно маскувати моркву, дитина ніколи не стане добровільно її їсти.

Діти мають їсти корисні продукти свідомо.

Не поєднуйте в одній страві улюблені та нові компоненти – інакше нове дитина не їстиме.

2

**Їжте разом та без телевізора**  
Діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, як правило,  
їдять більш здорову їжу.

Вони менш схильні голодувати та менше ризикують  
набрати зайву вагу.

Важливо навчати дитину їсти у відповідному середовищі.

Наприклад, діти, які їдять перед телевізором, схильні  
вибрати менш безпечні та корисні продукти.

Дослідження вказують, що саме ця звичка може привести  
до переїдання та підвищеного ризику ожиріння у дітей.

3

**Встановіть регулярний режим харчування**

**Це стосується як сніданку, обіду та вечері,  
так і проміжних перекусів.**

Режим харчування повинен стати рутинним  
для вашої дитини.

4

**Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання**

**Не "розплачуватись" морозивом за броколі,  
яке з'їла дитина.**

Такі хабарі не сприяють здоровим харчовим звичкам.

**Їжа – це найперше джерело поживних речовин та  
енергії для нашого організму.**





5

Стежте, щоб дитина пила достатньо води

Загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей:

діти від 1-4 років від 2-4 склянок

діти 4-8 років: 5 склянок

діти 9-13 років: 7-8 склянок

14 і більше: від 8 до 11 склянок

Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

Запивати їжу можна і треба.

Вживання води під час їжі допомагає травленню і запобігає зневодненню та закрепам.

6

Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі

А також пропонуйте альтернативу.

Це стосується солодощів, чипсів, солодких газованих напоїв та інших продуктів, бідних на поживні речовини та з високим рівнем калорійності.

Крім порожніх калорій, вони містять ароматизатори, що приносять дітей до сильних штучних смаків.

У порівнянні з ними звичайна та корисна їжа вже не так смакуватиме. Альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.



7

### Готуйте разом їжу

Вирізайте з овочів цікаві фігурки, використовуючи формочки для печива. Заохочуйте аннахїд вашою дитиною нових рецептів і придумуйте разом з нею назви для страв. Складіть свій рецепт суміші злаків, сухофруктів і горіхів, що можна брати із собою, вирушаючи на тривалу прогулянку.

8

### Пропонуйте одну страву для всіх

Припиніть готувати нашенджурч кілька страв, щоб догодити дітям. Планувати сімейні вечери легше й простіше, коли всі їдять однакову їжу.

9

### Розмовляйте за сімейною вечерею

Обговоріть минулий день, поговоріть про щось цікаве й веселе під час їжі. Вимкніть телевізор. На телефонні дзвінки можна відповісти згодом. Проведіть сімейну вечерю в приємній і домашній обстановці.

10

### Заохочуйте фізичну активність

Зробіть фізичну активність розвагою для всієї родини. Залучайте дитину до планування вихідного дня. Гуляйте, бігайте, грайте з дитиною.

*Остання, але найголовніша порада:*

*будьте прикладом для своїх дітей.*

*Вони всього навчаються у вас.*