



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



# ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ  
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



## Як заохотити дитину до здорового харчування

### 1 Привчайте дітей до різних смаків

- ✓ Діти звикають до нових продуктів інколи, скуштувавши їх 7-12 разів
- ✓ Не змушуйте дітей їсти овочі - зробіть так, щоб овочі завжди були доступними
- ✓ Не "маскуйте" овочі в стравах - діти мають їсти корисні продукти свідомо

## *До школи: здорове харчування школярів*

*Харчові звички, що формуються у дитинстві, зберігаються і в дорослому віці. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вбережуть дитину від численних хвороб, а й зроблять її бадьорішою і уважнішою. В рамках інформаційної кампанії "До школи" розкажемо про затверджені МОЗ України норми харчування дітей і даємо поради батькам, як зробити харчування дитини збалансованим і корисним.*

# СКІЛЬКИ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН ПОТРІБНО ШКОЛЯРАМ: ПРО НОРМИ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

*Забезпечення харчуванням дітей в школах - це відповідальність органів місцевого самоврядування. Міністерство охорони здоров'я України розробляє норми, відповідно до яких місцева влада повинна забезпечити харчування учнів.*

*Восени минулого року МОЗ України оновило норми фізіологічних потреб в основних харчових речовинах і енергії. У підготовці норм були враховані рекомендації та стандарти ВООЗ та Європейської агенції з харчової безпеки.*

*Згідно з нормами, з 11 років добові потреби у для дітей різної статі відрізняються: хлопчикам та юнакам треба децю більше енергії, аніж дівчаткам і дівчатам.*

## Добова потреба в енергії, білках, жирах та вуглеводах

| Вікова група | Стать   | Енергія | Білки, г           |          | Жири, г | Вуглеводи, г |
|--------------|---------|---------|--------------------|----------|---------|--------------|
|              |         | ккал    | загальна кількість | тваринні |         |              |
| 14-17 років  | юнаки   | 2700    | 93                 | 68       | 92      | 375          |
| 14-17 років  | дівчата | 2400    | 83                 | 59       | 81      | 334          |

## Добова потреба у мінеральних речовинах

| Вікова група          | Мінеральні речовини |             |             |             |           |           |             |            |           |
|-----------------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|------------|-----------|
|                       | Кальцій (мг)        | Фосфор (мг) | Магній (мг) | Залізо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мкг) | Селен (мкг) | Фтор (мкг) | Мідь (мг) |
| 14-17 років (юнаки)   | 1200                | 1200        | 400         | 12          | 15        | 150       | 50          | 2,5        | 2,5       |
| 14-17 років (дівчата) | 1200                | 1200        | 300         | 18          | 13        | 150       | 50          | 2,5        | 2,0       |

## Добова потреба у вітамінах

| Вікова група        | А (мкг RE) | Біотин (мкг) | Пантотенова кислота (мг) | Д (мкг) | Е (мг TE) | К (мкг) | С (мг) | В1 (тіамін, мг) | В2 (рибофлавін, мг) | РР (мг НЕ) | В6 (мг) | В12 (мкг) | Фолат (мкг) |
|---------------------|------------|--------------|--------------------------|---------|-----------|---------|--------|-----------------|---------------------|------------|---------|-----------|-------------|
| 14-17 років юнаки   | 600        | 40           | 4                        | 5       | 15        | 65      | 80     | 1,5             | 1,8                 | 20         | 1,8     | 2,0       | 400         |
| 14-17 років дівчата | 600        | 40           | 4                        | 5       | 13        | 55      | 75     | 1,2             | 1,5                 | 17         | 1,5     | 2,0       | 400         |

# ЯКІ ПРОДУКТИ ПОВИННІ ВХОДИТИ ДО ЩОДЕННОГО РАЦІОНУ ШКОЛЯРІВ

*Харчування дітей має бути здоровим та збалансованим також поза школою. Ось кілька порад, які допоможуть скласти домашнє меню:*

- **акцентуйте увагу на овочах і бобових - вони мають бути основою раціону;**
- **стежте, щоби дитина щодня їла фрукти та ягоди, молочні та кисломолочні продукти, у невеликих порціях - цільнозернові продукти, насіння та горіхи;**
- **упродовж тижня готуйте рибу (2-3 рази на тиждень) і м'ясо (переважно птиці і кролика);**
- **мінімізуйте кількість солі та цукру; - для дітей 2-3 г на добу, для підлітків менше 5 г на добу, цукор: 25-50 г на добу включаючи фруктові цукри;**
- **використовуйте корисні олії (оливкова, кукурудзяна, лляна, гарбузова, горіхова);**
- **стежте за водним балансом школяра: дитина має отримувати достатньо рідини і пити не за графіком, а орієнтуючись на відчуття спраги.**

*Докладніше: перелік необхідних організму продуктів та рекомендований розмір порцій, розроблений на основі найкращих практик провідних країн світу та офіційно схвалених МОЗ України та Центром громадського здоров'я МОЗ України.*

## **ЯК ЗАОХОТИТИ ДИТИНУ ДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

*Кожну дитину можна заохотити їсти здорову їжу і робити це із задоволенням. Почитайте поради біолога та наукової блогерки Дарії Прокопик, як це зробити:*

### **1. Привчайте дітей до різних смаків**

*Щоби звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів.*

*Не змушуйте дітей їсти овочі - зробіть так, щоб овочі завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте.*

*Не "маскуйте" овочі в стравах - діти мають їсти корисні продукти свідомо.*

### **2. Їжте разом та без телевізора**

*Діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, як правило, їдять більш здорову їжу. Вживання їжі перед телевізором сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів.*

### **3. Встановіть регулярний режим харчування**

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

### **4. Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання**

*Це не сприяє здоровим харчовим звичкам.*

### **5. Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води**

*Кількість води, рекомендована для споживання дітям, залежить від багатьох факторів - рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир - почуття спраги у дитини. Водночас дітям слід нагадувати про пиття, тому що вони погано розрізняють сигнали тіла про спрагу.*

*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 (<https://goo.gl/inSjGL>).**

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

### **6. Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі й пропонуйте альтернативу**

*Альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.*

### **7. Будьте прикладом для своїх дітей**

*Якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно.*

Докладніше <https://goo.gl/sqRcE6>

## **Базові правила здорового харчування,**

**які варто знати кожному.**

## **Про дорослих і дітей**

### **Найперше в раціоні мають бути овочі**

*Базові правила, які треба знати про харчування, ми зібрали з порад експертів з онлайн-події проєкту "ПроЗдорове".*

*Якщо подивитися на перелік продуктів, які найперше мають бути в нашому раціоні – це овочі. А далі вже йдуть інші продукти, пояснює лікар-дієтолог, кандидатка медичних наук Галина Незговорова.*

*"Овочі мають бути хоча б тричі на день. Це може бути салат, приготовлене щось на пару чи грилі. Додатково до шматка риби чи м'яса", – радить лікарка. Також у раціоні мають бути насіння та горіхи.*

*"Маємо орієнтуватися на тарілку здорового харчування. Овочі мають складати третину раціону, треба за цим стежити. І мають батьки показувати приклад", – додає педіатр Анастасія Бикова-Шелевицька.*

### **Сніданок – один з основних прийомів їжі**

*Наш режим харчування передбачає основні прийоми їжі хоча б 2-3 рази на день, пояснює дієтолог.*

*Один з основних прийомів їжі – сніданок. Але коли він має бути, людина вирішує самотійно.*

*Діти мають снідати до того, як іти до школи. Але якщо дитина снідає в садочку, може вдома не їсти. Не треба силувати. Те саме стосується школи.*

*Важливо дотримуватися власного режиму харчування – їсти у певні проміжки. Тоді організм готовий до споживання і найкраще готовий перетравлювати їжу.*

# Наскільки потрібні перекуси

*Дорослим перекуси не обов'язкові, але якщо відчуваєте голод – можете кисломолочний продукт (сир чи йогурт) з'їсти з додаванням ягід, фруктів, трішки горішків, радить дієтологиня.*

*І це має бути не постійно між основними прийомами їжі.*

*Дітям теж можна давати на перекус, але порція має бути меншою, ніж для дорослих.*

## Чи потрібні дітям вітамінні добавки

*Усі потрібні вітаміни та мікроелементи ми можемо отримати зі звичним раціоном. Не потрібно шукати добавок, пояснює педіатр Анастасія Бикова-Шелевицька:*

**"Це часте питання батьків: що докупити дитині, які добавки. І щоразу пояснюємо, що за ці гроші краще купити якісну їжу, наприклад, стейк з лосося".**

## Фрукти їмо, але не переїдаємо

*Фрукти – це більше як десерт, пояснює дієтологиня Галина Незговорова. Що вони різноманітніші, то краще.*

**На добу достатньо 3-4 фруктів. Одна порція вам – розміром з вашу долоню.**

*Якщо даєте порцію дитині, то орієнтуйтеся на дитячу, а не свою, долоню.*

*Якщо маєте схильність до набору зайвої ваги, фрукти треба їсти у першій половині дня, а не ввечері.*

# Солодощі їмо лише в першій половині дня

*Дорослим звичайний цукор можна взагалі виключити з харчування. Потрібно трішки часу, до трьох місяців наші рецептори звикають до меншої кількості цукру, додає дієтологиня Галина Незговорова.*

*З дітьми важче. Якщо дитина змалку звикла, що в сім'ї прийнято багато смаколиків і випічки, тоді дуже важко обмежувати її. Краще не починати.*

*Анастасія Бикова-Шелевицька радить завжди на етикетці продукту читати склад і стежити, щоб там не було багато цукру.*

*Якщо купуємо смаколика дитині, той же сік, читаємо склад, порівнюємо кілька варіантів і вибираємо той, де цукру менше.*

*"Є дослідження, що українські діти недоотримують певною мірою кальцій, вітамін E, іноді в 2-3 рази отримують більше цукру", – каже педіатр.*

*І розповідає свою історію з лікарської практики. Батьки кажуть: "Дитина нічого не їсть". Але з вагою все гаразд. Отже, щось та й їсть. У розмові виявляється, що впродовж дня дитина під'їдає нездорові продукти, які є вдома.*

*"Не хочете, щоб дитина це їла? Не купуйте додому", – радить Бикова-Шелевицька.*

## Що робити, коли хочеться солодкого

*Найперше з'ясувати, чому ми цього хочемо, увімкнути не емоції, а логіку. За словами біологині Дарії Озерної, є дослідження, які доводять, що мозок в тривозі і мозок невиспаний – те саме з молекулярної точки зору.*

*Такий мозок вимагає солодкого, бо ми переходимо в режим "вижити", щоб пережити стрес. Саме тому мозок тягне на їжу, яка швидко дасть сили і задоволення.*

*Якщо ви невиспані і постійно тягне на бутерброди, вам треба велику миску салату.*

*Потрібен кальцій і білок. Дарія Озерна робить собі кашу на сироватці, може ще приготувати варені яйця чи смажений егейський сир.*

***"Повільні вуглеводи і білок налаштовують наш мозок так, що виділяється сполюка орексин. Вона як в об'єктиві камери наводить нашу різкість", – пояснює експертка.***

### ***Турбуємося про корисні бактерії у кишківнику***

***Мікробіологиня Олена Лівінська пояснює, що нам слід турбуватися про хороші мікроорганізми, які живуть у нашому кишківнику.***

***"Вони люблять клітковину, її багато в овочах, фруктах, ягодах, цільнозернових. І клітковина з них утворює коротколацнюгові жирні кислоти, вони живлять наш кишківник і мають низку переваг для здоров'я, можуть впливати на наш мозок, печінку, настрій", – пояснює експертка.***

***Додає, що корисними в цьому плані є й кисломолочні продукти. Особливо напої – йогурти й кефіри.***

***Добре діють на наші корисні мікроби кишківника ферментовані овочі – квашена капуста, наприклад.***

***"Треба відрізняти лише квашені овочі і мариновані, і обирати квашені. Квашені містять часто багато солі, тому теж треба за цим стежити", – застерігає мікробіологиня.***

***Біологиня Дарія Озерна додає, що варто додавати в раціон також коренеплоди та каші, тоді в організмі буде гармонія: "Кишківник і мозок дуже пов'язані".***

***Тому є ще одне правило турботи про кишківник, не пов'язане з їжею: не використовувати антибіотики без призначень лікаря. Адже так можемо нашкодити своїм хорошим бактеріям, застерігає Олена Лівінська.***

**Використані матеріали:**

- 1. Сайт МОЗ України***
- 2. Сайт <https://goo.gl/sqRcE6>***



### **3. Онлайн-проект "ПроЗдоровье".**