

Як мають харчуватися діти під час дистанційки — поради дієтологів

Під час дистанційного навчання відповідальність за харчування дітей лягає на батьків

Через зміни життя, які стали наслідками умов воєнного часу, виникають додаткові труднощі та проблеми, пов'язані з організацією **навчального процесу** для закладів освіти та батьків. Міністерство охорони здоров'я України **дізналося** у президента Асоціації дієтологів України, консультанта з громадського здоров'я МОЗ України Олега Швеця, як краще організувати режим харчування для дітей, які навчаються онлайн.

Планування прийомів їжі

Важливо пам'ятати, що режим — одна з найважливіших складових у харчуванні дітей та підлітків. Саме тому під час онлайн-навчання слід узгодити з адміністрацією школи і класним керівником час і тривалість перерви на другий сніданок та обід. Перерву на другий сніданок бажано організувати з **10:00 до 11:00**, її тривалість має становити **не менше 20 хвилин**. Орієнтовно з **13:00 до 14:00** має бути передбачена перерва на обід тривалістю **25–30 хвилин**. Слід враховувати і те, що школярі часто готують або розігрівають страви самостійно, а це потребує додаткового часу. Протягом всього дня дітям та підліткам шкільного віку необхідно три стандартні прийоми їжі плюс один-два перекуси.

Питний режим

Найкраще, якщо потреба школяра у рідині забезпечуватиметься чистою питною водою. При цьому вода має бути постійно доступною протягом навчального дня та особливо під час фізичної активності. Необхідна кількість рідини для дітей та підлітків передусім зумовлена відчуттям спраги. Більша кількість рідини потрібна у разі значних і тривалих фізичних навантажень. Без цукру у помірній кількості можуть споживатися гарячі напої (чай, какао). Фруктовий сік слід обмежити: до однієї склянки (200 мл) на день.

Які продукти є обов'язковими для споживання?

Бажано, щоб під час кожного прийому їжі діти шкільного віку мають споживати **різноманітні овочі** (крім картоплі), зокрема, свіжі, приготовлені, морожені або консервовані без значного вмісту солі. Ідеальним варіантом

стане, якщо **кількість овочів дорівнюватиме 100 г** на кожен основний прийом їжі тричі на день.

Аналогічну кількість **фруктів і ягід (100 г)** слід передбачити для школярів під час основних прийомів їжі або перекусів. Крім свіжих сезонних фруктів, меню також може включати морожені, консервовані фрукти і ягоди без додавання великої кількості цукру, а також сушені ягоди з фруктами.

Водночас щоденне меню школярів всіх вікових груп має включати **цільнозернові продукти** (каші, цільнозерновий хліб, макаронні вироби) а також бобові. Загальна кількість має становити **150 г для молодшого шкільного віку і 200 г — для старшого**.

Для забезпечення фізіологічного росту та розвитку організму у дитячому і підлітковому віці слід щоденно споживати **три порції молочних продуктів, одне куряче яйце**, двічі-тричі на тиждень — **рибу** (бажано жирні морські сорти), двічі-тричі на тиждень — **м'ясо птиці**, один-два рази на тиждень — **червоне м'ясо**.

Перекуси

Також заздалегідь потрібно підготувати певний перелік корисних харчових продуктів, які школярі зможуть швидко знайти і спожити без спеціального приготування. Для цих цілей найкращими варіантами можуть бути овочі (наприклад, морквяні палички), фрукти, сушені фрукти і ягоди, горіхи та насіння, цільнозернові крекери тощо.

Солодощі

Наразі ВООЗ та національні професійні лікарські асоціації рекомендують обмежити споживання цукру: до 25 г на день. Загалом, десерти, які споживають діти і підлітки, слід обмежити. Слід враховувати, що їхня кількість має бути меншою за 10% загальної добової калорійності.

Сіль

Водночас батьки дітей молодшого шкільного віку мають контролювати споживання солі. Зокрема, дітям молодших класів слід давати менше трьох грамів солі, а школярам старших вікових груп — не більше п'яти грамів на день. Основна кількість солі споживається у складі перероблених харчових продуктів: хлібу, оброблених м'ясних виробів, сніків, сиру, консервів, соусів.

Резюме

Дуже важливо забезпечити здорове і збалансоване харчування дітей та підлітків разом із регулярною фізичною активністю. Адже це посприятиме

не лише здоров'ю школярів, але й безпосередньо вплине на успішність навчання.

Харчування дітей під час дистанційки



Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України

Планування:

Другий сніданок

з 10.00 до 11.00
(не менше 20 хв)

Обід

з 13.00 до 14.00
(25-30 хв)

три стандартні прийоми їжі
плюс один-два перекуси



Обов'язкові продукти:



Овочі

100 г на кожен
основний прийом їжі



Фрукти та ягоди

100 г на основний
прийом їжі або перекус



Цільнозернові

каші, цільнозерновий хліб,
макарони - до 13 років -
150 гр/день після 14 - 200 гр.



Молочні продукти

три порції на день,
1 куряче яйце



Риба

2-3 рази
в тиждень



М'ясо птиці

2-3 рази
в тиждень



Червоне м'ясо

1-2 рази на
тиждень

Пиття:



Вода

з відчуттям
спраги



Гарячі напої

помірна кількість,
бажано без цукру



Фруктовий сік

не більше 1 стакану
(200 мл/день)

Перекуси:



Овочі, фрукти, сушені фрукти і ягоди,
горіхи та насіння, цільнозернові
крекери тощо



Солодке

Не більше 10% добової
калорійності.
Менше 25 г цукру на день



Сіль

Менше 3 г на день - молодші школярі
До 5 г на день - школярі старших
вікових груп