



Правильне харчування – запорука гармонійного розвитку!

Наші харчові звички й уподобання формуються з дитинства та впливають на основні показники здоров'я від народження до останніх днів життя. Але чи ви знали про те, що вони можуть успадковуватись наступними поколіннями? Тому так важливо формувати правильні харчові звички та дотримуватись здорового харчування на всіх етапах життєвого шляху. Про важливість

здорового харчування відомо усім. Також не викликає сумніву, що збалансоване харчування важливе для фізичного та розумового розвитку дитини. Адже вживання правильних продуктів допомагає підтримувати оптимальну вагу, знижує ризик виникнення цукрового діабету та хвороб серцево-судинної системи. Але ж яке саме харчування можна вважати здоровим, а яке ні? Розібратись у цьому допоможуть декілька принципів здорового харчування:

- **Принцип 1.** Енергетична цінність раціону має відповідати енерговитратам організму – це забезпечить стабільну нормальну вагу. Якщо ж їсти багато, вживати продукти з великою кількістю калорій і при цьому мало рухатись, виникне енергетичний дисбаланс – цього слід уникати.
- **Принцип 2.** У добовому раціоні потрібно дотримуватись кількісного та якісного співвідношення продуктів – за основними харчовими та біологічно активними речовинами.
- **Принцип 3.** Перевагу слід надавати свіжоприготованій їжі з мінімальним додаванням солі, цукру та тваринних жирів.
- **Принцип 4.** Слід дотримуватись режиму харчування та не забувати про здорову харчову поведінку.
- **Принцип 5.** Харчові звички дітей шкільного віку формуються не лише у школі — значний вплив на цей процес має і сім'я.

Із 1 січня 2022 року шкільні їдальні перейшли на нове меню за оновленими технологічними картками та новими нормами на продукти харчування, але хотілося б відмітити, що не все так страшно, як описується на деяких світлинах в інтернеті.

У нашому закладі теж готуються страви за новими технологічними картками, де вміст солі та цукру в стравах присутній, але в набагато меншій кількості, ніж було раніше, адже світова практика лікарів довела, що надмірне вживання солі та цукру в організмі, який росте, може прискорити розвиток таких захворювань, як: ішемічна хвороба серця, інсульт, серцева та ниркова недостатність.



Надмірне споживання цукру пов'язують з виникненням найбільш небезпечних неінфекційних захворювань — ожирінням, серцево-судинними хворобами, цукровим діабетом, а також зі збільшенням захворюваності на карієс зубів, і про це нашим учням відомо.

Сім'я та школа спільно формують культуру харчування в дитини. Саме у шкільному віці батьки можуть допомогти своїм дітям зрозуміти, чому здорове харчування є важливим, і на все життя закласти правильну звичку.



Шановні батьки! Для того, аби щодня було легко дотримуватись здорового раціону, ми підготували для вас наступні поради.

- У процесі приготування їжі слід надавати перевагу здоровим рослинним оліям – соняшниковій, оливковій або кукурудзяній.
- Також під час приготування страв необхідно видаляти жирну частину м'яса.
- Оберіть замість смаження приготування на парі, запікання або варіння.
- Обмежте або взагалі не допускайте в раціоні дитини перероблені м'ясні продукти (сосиски, копчені ковбаси), солоні закусочні продукти, а також солоні соуси та страви із додаванням бульйонних кубиків.
- Слід обмежити вживання жирних продуктів, таких як сало, жирне м'ясо, вершкове масло, сир, морозиво.
- Обмежувати також варто вживання продуктів з борошна вищого гатунку (білий хліб, торти, тістечка, печиво).
- Відмовтеся від вживання продуктів, що містять трансжири, оскільки вони стимулюють розвиток серцево-судинних захворювань. Заохочуйте дітей пити просту чисту воду. Давайте дітям чай або компот з маленькою кількістю або взагалі без цукру, уникайте споживання солодких, зокрема газованих, напоїв. Мотивуйте дітей до правильного питного режиму власним прикладом.
- Молоко та молочні продукти можна вживати у кількості 2-3 порцій на день, а сік та смузі – не більше склянки на день. При цьому, соки та смузі краще розбавити водою та давати дитині лише з їжею.
- Зменшіть споживання солі, а звичайну сіль замініть на йодовану. Пам'ятайте, що рекомендована денна норма вживання солі – приблизно одна чайна ложка (5 гр).

- Обмежте вживання солодких закусочних продуктів та цукерок. Прекрасними заміниками стануть корисні волоські горіхи, арахіс, сушене насіння гарбуза та соняшника, мигдаль, горіхи кеш'ю, насіння кунжуту та льону.

Приклади продуктів, що забезпечують порожні калорії: торти, печиво та пончики, перероблене м'ясо, енергетичні напої та газовані напої, фруктові напої з додаванням цукру, морозиво, чипси та картопля фрі, піца. Однак не тільки тип їжі, але й інгредієнти роблять її поживною. Домашня піца з цільнозерновою основою та великою кількістю свіжих овочів зверху може бути здоровим вибором. На відміну від цього, готові піци та інші продукти, що мають високе оброблення, часто містять порожні калорії. Щоб зберегти здоров'я, обмежте споживання порожніх калорій і замість цього намагайтеся отримувати калорії з продуктів, багатих іншими поживними речовинами.