

# **ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

## **Планування прийомів їжі**

Режим – одна

з найважливіших складових у харчуванні дітей та підлітків. Перерву на другий сніданок бажано організувати з 10:00 до 11:00 і тривалістю не менше 20 хвилин. Орієнтовно з 13:00 до 14:00 має бути передбачена перерва на обід тривалістю 25-30 хвилин. Слід зважати, що школярі часто розігрівають страви самостійно, а це потребує додаткового часу. Протягом дня дітям та підліткам шкільного віку необхідно 3 стандартні прийоми їжі плюс 1-2 перекуси.

## **Питний режим**

Питна вода має

бути постійно доступною протягом навчального дня та особливо під час фізичної активності. Гарячі напої (чай, какао) мають споживатися в помірній кількості, бажано без доданого цукру. Фруктовий сік слід обмежити: до однієї склянки (200 мл) на день.

## **Харчові продукти для обов'язкового регулярного споживання**

Кількість овочів має дорівнювати 100 г на кожен основний прийом їжі тричі на день. Аналогічну кількість фруктів і ягід (100 г) слід передбачити під час основних прийомів їжі або перекусів. Крім свіжих фруктів можна включати морожені, консервовані фрукти і ягоди без додавання великої кількості цукру, а також сушені ягоди з фруктами. Щоденно треба включати цільнозернові продукти (каші, цільнозерновий хліб, макаронні вироби) а також бобові - 150 г для молодшого шкільного віку і 200 г – для старшого. Для забезпечення фізіологічного росту слід щоденно споживати 3 порції молочних продуктів, 1 куряче яйце, 2-3 рази на тиждень – рибу, 2-3 рази на тиждень – м'ясо птиці, 1-2 рази на тиждень – червоне м'ясо.

## **Перекуси**

Найкращими варіантами можуть бути овочі, фрукти, сушені фрукти і ягоди, горіхи та насіння, цільнозернові крекери тощо.

## **Солодощі**

ВООЗ рекомендує обмежити споживання цукру: до 25 г на день. Їхня кількість має бути меншою за 10% загальної добової калорійності.

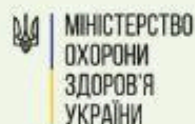
## **Сіль**

Для дітей молодшого шкільного віку необхідно до 3 грамів солі, а школярам старших вікових груп - до 5 грамів на день. Слід усвідомлювати, що основна кількість солі споживається у складі перероблених харчових продуктів.

## **Резюме**

Здорове і збалансоване харчування дітей та підлітків разом із регулярною фізичною активністю забезпечують не лише здоров'я школярів, але й безпосередньо впливають на успішність навчання. Сьогодні Україна проходить через найскладніші випробування в історії. Але здоров'я дітей лишається пріоритетом попри всі обставини.

# Харчування дітей під час дистанційки



Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України

## Обов'язкові продукти:

### 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



#### Овочі

100 г на кожен  
основний прийом їжі



#### Фрукти та ягоди

100 г на основний  
прийом їжі або перекус



#### Цільнозернові

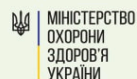
каші, цільнозерновий хліб,  
макарони - до 13 років -  
150 гр/день після 14 - 200 гр.



#### Молочні продукти

три порції на день,  
1 куряче яйце

# Харчування дітей під час дистанційки



Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України

## Обов'язкові продукти:

### 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



**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