

## **ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПОЛЮБИТИ КОРИСНУ ЇЖУ. Рекомендації від Олега Швеця, Голови асоціації дієтологів України.**

Майже всі батьки на певному етапі виховання своїх дітей мають вирішувати складні проблеми із відмовою від споживання здорової їжі, небажанням пробувати нові продукти і страви.

Одночасно, звісно постає важка конкуренція із смаколикami, які широко рекламуються та їдять всі діти навколо.

Вибір страв і напоїв, який робить дитина (чи ви робите його разом), впливає на її організм. Погані харчові звички в дитинстві можуть залишатися та поглиблюватися у дорослому віці, спричиняючи проблеми зі здоров'ям і складні стосунки з їжею. Навчаючи дітей, коли вони маленькі, їсти те, що корисно, ви даєте їм надзвичайно важливу навичку на все життя.

Щоб рости та бути здоровими, дітям критично необхідний здоровий та збалансований набір їжі. Неадекватне або неправильне харчування може призвести до дитячого ожиріння, високого рівня холестерину, підвищення кров'яного тиску, переддіабету та інших проблем у дорослому віці.

Ось кілька порад, які допоможуть вам виховати у своїх дітей харчові звички, що сприятимуть позитивному ставленню до їжі та підготують їх до здорового майбутнього.



### **ВСТАНОВІТЬ ЧАС ДЛЯ СІМЕЙНОГО ПРИЙОМУ ЇЖІ**

Дітям подобається розпорядок дня, тому намагайтеся їсти всією родиною приблизно в один і той самий час щодня, наскільки це можливо. Завдяки цьому діти менше переїдають. Також це чудова нагода навчити їх звичок здорового харчування та поведінки за столом.

Їсти в сімейному колі корисно для соціального та емоційного розвитку. Окрім того, спільна їда – можливість привчити дітей до правильних порцій. Ви можете продемонструвати їм на власному прикладі, що половина наших тарілок має складатися з некрохмалистих овочів і трохи фруктів.

Встановіть для прийому їжі розумні часові рамки – 20 - 30 хвилин на основні прийоми їжі, надто швидка їда є поганою звичкою, а постійне відволікання може зробити залишки на тарілці більшими. Ви навіть можете встановити таймер, щоб підкріпити це очікування та допомогти дітям залишатися зосередженими під час їди.



### **СНІДАЙТЕ**

Усі прийоми їжі важливі. Але здоровий сніданок дає дитині енергію на цілий день, допомагає правильно рости й розвиватися.

На сніданок найкраще обирати поживні страви, щоб активізувати організм і стимулювати метаболізм протягом дня. Це можуть бути тости з цільної пшениці з сиром та овочами або грецький йогурт, посипаний багатими клітковиною пластівцями чи гранолою з низьким вмістом цукру та жменею фруктів або ягід.



## НЕ ПІДТРИМУЙТЕ ВИБАГЛИВІСТЬ

Інколи діти занадто вередують та перебирають стравами. Проявіть терпіння. Продовжуйте пропонувати різноманітну їжу, щоб заохотити досліджувати та відкривати нові продукти.

Добре дозволяти дітям (навіть вибагливим малюкам) вибирати з того, що у них на тарілці. І це нормально, якщо вони виберуть лише один чи два продукти.

Не готуйте окремі страви для вибагливих. Якщо ваша дитина просить щось інше, поясніть, що цього немає в сьогоднішньому меню та запропонуйте приготувати в інший день.

Для дітей, які відвідують дитячий садок і старше, можна спробувати правило трьох укусів. Щоб визначитися, чи подобається їй їжа, дитина має скуштувати принаймні три шматочки. Інколи потрібно 15 та навіть більше таких спроб, перш ніж зрозуміти смакові вподобання.



## ЗАЛУЧАЙТЕ ДО ПЛАНУВАННЯ ТА ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

Діти люблять мати право голосу в тому, що вони роблять. Якщо давати їм вибір, вони почуватимуться незалежними та зацікавленими. Залучити дітей до приготування страв можна таким чином:

- ◆ Візьміть їх у продуктовий магазин. Запропонуйте прості варіанти на вибір, наприклад «Ви хочете купити червоні чи зелені яблука?»

- ◆ Попросіть вибрати їжу. Час від часу дозволяйте дітям вирішувати, які овочі подати на вечерю. Почуття гордості, яке вони отримують, допомагаючи приготувати овоч, збільшує їхню готовність з'їсти його.

- ◆ Давайте їм невеликі завдання. Діти можуть брати участь у кухонних обов'язках відповідно до віку, – змішувати інгредієнти, мити фрукти та овочі чи чистити картоплю.



## ЧИТАЙТЕ ЕТИКЕТКИ

Сімейні поїздки за продуктами можна перетворити на освітні уроки, замасковані під пригоди. Так, у магазині показувати різні типи продуктів та вчити читати їх етикетки. Переглядати разом інгредієнти та розповідати про вміст вуглеводів, цукру та жирів, пояснювати їх значення, звичайно, відповідно до віку.



## ЗРОБІТЬ ВОДУ ПРІОРИТЕТОМ

У садочку чи школі діти можуть забувати пити воду. Як наслідок, відчувати спрагу або зневоднення, навіть не усвідомлюючи цього. Коли діти повертаються зі школи, не пропонуйте одразу перекусити. Спершу попросіть їх випити води. Якщо діти не отримують достатньої кількості рідини, вони часто думають, що голодні, хоча насправді відчують спрагу.



## ОБМЕЖУЙТЕ ПЕРЕКУСИ

Щоб прищепити здорові звички щодо перекусів, спробуйте навчити своїх дітей не їсти через нудьгу, бо більше нічого роботи. Замість цього заповніть цей час іншими видами діяльності, корисними для росту та розвитку. А якщо робите перекуси – вибирайте здорові, поживні та смачні продукти.



## ЗАОХОЧУЙТЕ УСВІДОМЛЕНЕ ХАРЧУВАННЯ

Коли ви знаходите час, щоб насолодитися смаком, текстурою та відчуттями від вашої їжі, ви починаєте справді цінувати цей досвід. Це називається усвідомленим харчуванням.

Такий підхід варто виробити й у дітей. Наприклад, дати їм шматочок яблука зі словами «Погляньте на цей гарний червоний колір. Відчуваєш, яке воно хрустке?». Це задає тон для аналізу та оцінки їжі, що також допомагає зменшити ймовірність переїдання. Коли діти під час їди помічають смак і консистенцію кожного шматочка, вони їдять повільніше та розуміють, коли наїлися.



## СКАСУЙТЕ «ЧИСТУ ТАРИЛКУ»

Для людини будь-якого віку важливо навчитися розпізнавати внутрішні сигнали голоду та насичення. Діти молодшого віку, як і малюки, добре вміють саморегулюватися. Вони їдять, поки не насичуються. Заохочувати їх їсти більше, ніж вони хочуть, може фактично започаткувати модель переїдання. Тому не наполягайте, щоб діти з'їдали все, що є в їх тарілці, перш ніж отримати десерт. Але вони принаймні мають спробувати свою страву.



## НЕ ЗАБОРОНЯЙТЕ ПРОДУКТИ

Забороняючи певну їжу, ви ризикуєте викликати у дитини більше інтересу до неї. Тоді вона, швидше за все, буде зловживати нею, коли матиме нагоду. Натомість дотримуйтесь збалансованого підходу, заохочуючи здорові ласощі та менші порції.

Ви можете моделювати хороші харчові звички щодо солодкого власним прикладом. Це нормально піти за морозивом. Але кожен член сім'ї може обрати варіант смаколику з найкращим складом чи заморожений йогурт із чорним шоколадом замість морозива з вмістом транс жиру, харчовими добавками та наповнювачами.

Включайте такі продукти час від часу, і дитина матиме до них здоровіший підхід.



## РОБІТЬ ЗДОРОВІ ЗАМІНИ

Здорове харчування з дітьми не означає, що ви ніколи не можете їсти поза домом – навіть у ресторанах швидкого харчування. Але шукайте можливості збалансувати свій вибір нездорової їжі. Обирайте прості, здорові аналоги. Наприклад, замініть картоплю фрі на шматочки яблука, газовану воду на молоко, білий хліб на цільнозерновий тощо.



### Не забувайте про фізичну активність

Коли мова заходить про здоров'я, харчування та фізичні вправи нерозривно пов'язані. Діти сьогодні не надто активні, тому важливо навчити їх радості руху. Малюки віком від 3 до 5 років повинні бути активними протягом дня, тоді як дітям від 6 років і старше потрібно близько 60 хвилин фізичної активності на день. Однак це не означає, що треба змушувати дітей виконувати вправи. Просто переконайтеся, що вони рухаються, – бігають на вулиці з друзями чи їздять на велосипеді.



### Будьте хорошим прикладом для наслідування

Діти переймають звички та цінності дорослих. Чи демонструєте ви той спосіб життя, який хочете, щоб вони наслідували? Якщо прагнете, щоб ваші діти мали здорові звички, то ви, як батьки, також повинні їх дотримуватися. Купуйте здорові продукти, готуйте нові страви, більше рухайтесь.

Перший етап, як перейти на правильне харчування – **побороти старі звички**

Прибираємо харчове сміття

Перше, що треба зробити при переході на правильне харчування – повністю виключити з меню «харчове сміття», до якого відносять:

цукор і продукти, які його містять;  
випічку і борошняні вироби білого кольору;  
ковбасу, ковбасні вироби, м'ясні напівфабрикати;  
фастфуд;  
солодкі соки, газована вода і лимонад – замінити можна кавовими напоями, а згодом корисно виключити і їх;  
майонез, кетчуп і інші соуси штучного походження.  
У цих продуктів низька харчова цінність, від яких організм не отримує ніякої користі. Окрім цього, ці вироби сильно калорійні, тому жир швидко відкладається, а здоров'я, на жаль, не покращується.

Ще один чинник – основна маса цих продуктів не дарує почуття насичення, тому ви постійно відчуватимете голод і з'їдатимете зайву норму їжі.

Хто вже пройшов цей перший етап? Які у вас відчуття?