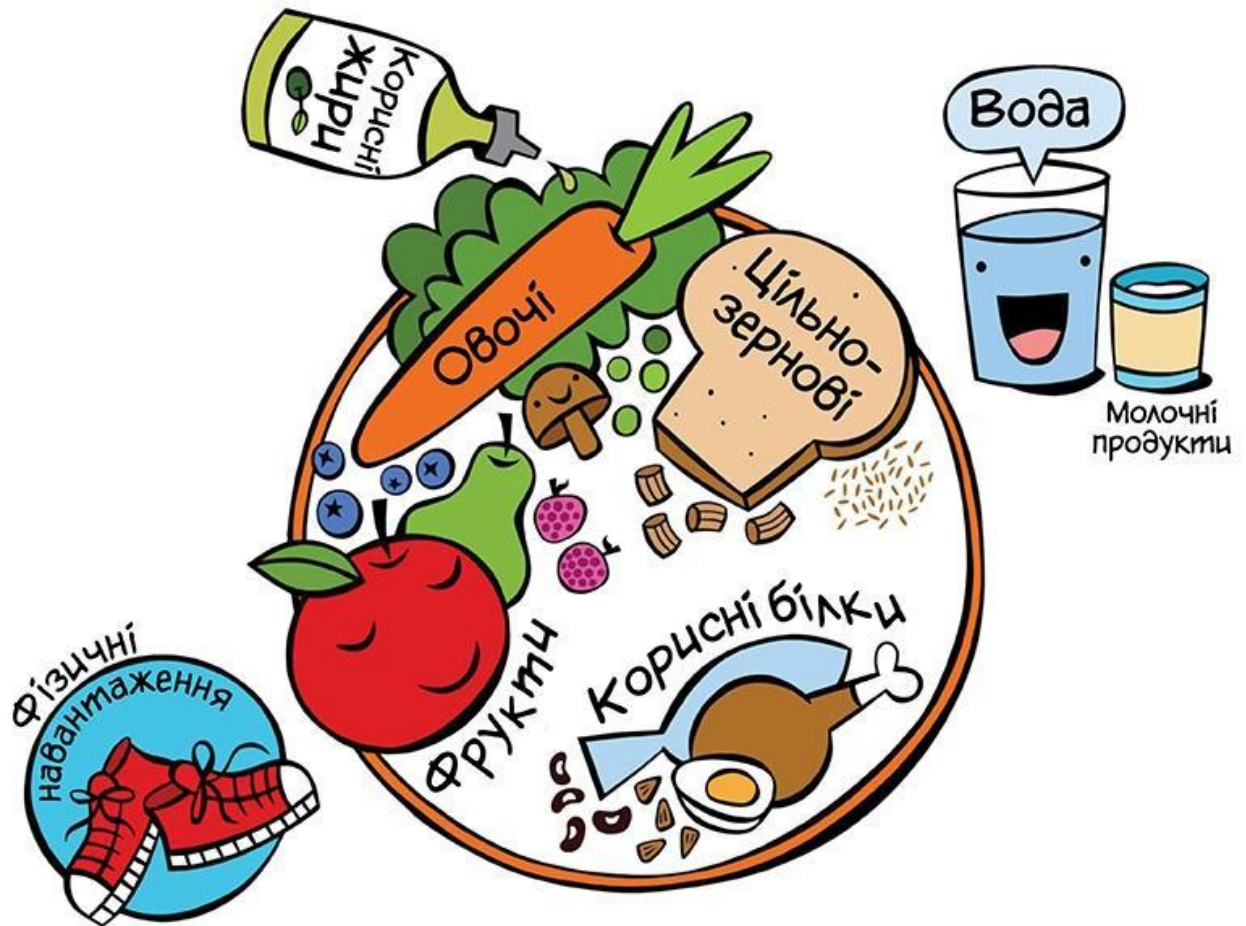


ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

Дитяча тарілка здорового харчування



Різноманітна їжа — це ключ до здорового й збалансованого харчування. Адже кожний продукт харчування має унікальну суміш поживних речовин (вуглеводи, білки та жири), вітамінів, макро- та мікроелементів.

Дитяча тарілка здорового харчування — це **путівник**, який підказує найліпший шлях до правильного харчування.

Одну половину тарілки наповніть кольоровими овочами і фруктами (їх також можна використовувати для перекусів), а другу — цільнозерновими продуктами харчування та тими, що містять корисні білки, у співвідношенні 50:50:



Що більше різноманітних овочів використовуватимете, то ліпше.

Виняток — страви з картоплі. Адже вони негативно впливають на рівень цукру в крові.



Діти мають їсти багато кольорових фруктів.

Давайте їх цілими чи подрібненими, у вигляді соку, але не більше однієї склянки на день.



Обирайте продукти харчування, виготовлені з цільного або мінімально обробленого зерна. Що менше вони оброблені, то ліпше.

Цільнозернові продукти харчування — це цільна пшениця, коричневий рис та продукти харчування, виготовлені з них. Наприклад, цільнозернові макаронні вироби та хліб із цільнозернової пшениці не впливають на рівень цукру та інсуліну в крові, на відміну від білого рису, макаронних виробів, піци.



Обирайте бобові та горох, горіхи, насіння та інші продукти харчування, які містять білки рослинного походження, а також рибу, яйця та м'ясо птиці.

Обмежено використовуйте червоне м'ясо (яловичина, свинина, баранина) та уникайте обробленого м'яса (бекон, ковбаса, сосиски).

Жири — це необхідна складова раціону дитини. Однак пам'ятайте, найважливіше — це типи жирів, а не їх кількість. Регулярно давайте дитині продукти харчування із вмістом корисних ненасичених жирів — риба, горіхи, насіння та корисні рослинні олії. Обмежте в раціоні їжу з високим вмістом насичених жирів та уникайте шкідливих трансжирів (із частково гідрованих олій, наприклад маргарину):

Додавайте в їжу корисну рослинну олію. Наприклад, натуральну оливкову, кукурудзяну, соняшкову та арахісову.

Обмежте в раціоні дитини масло вершкове.



Молочні продукти харчування потрібні в меншій кількості:

Обирайте молоко низької жирності, йогурт без домішок, невелику кількість сиру та інші несолодкі кисломолочні продукти.

Молоко та кисломолочні продукти — джерело кальцію та вітаміну D. Однак, у якій кількості вживати молоко та кисломолочні продукти харчування науковці не визначили. Наразі вони досліджують це питання. Якщо дитина вживає мало молока чи зовсім його не п'є, проконсультуйтеся з лікарем-педіатром, які продукти харчування, що містять кальцій і вітамін D, увести до раціону дитини.



Молочні продукти

Давайте дитині воду, коли вона активно рухається:

Чиста питна вода — найліпший вибір, аби втамувати спрагу. Не давайте дитині солодких газованих напоїв, адже це може спричинити надлишкову вагу, розвиток цукрового діабету II типу та захворювань серця.



Правильне харчування поєднуйте з фізичними навантаженнями протягом дня



Замініть пасивний відпочинок на активний.

Діти мають рухатися щодня щонайменше годину. Для цього не обов'язково використовувати професійне обладнання чи відвідувати спортивну залу. Досить обрати цікаву та рухливу розвагу.