

5 правил здорового харчування для дітей

1. Вчіть себе і дитину снідати

Дослідження показують, що діти, які снідають, зазвичай їдять здоровіше впродовж дня, мають менше перекусів (що дуже добре для формування харчової поведінки та нормального рівня цукру в крові), рідше мають проблем із зайвою вагою, є активнішими та успішніше виконують завдання. Важливо снідати корисно: не простими вуглеводами, а цільними продуктами. Наприклад:

- Омлет з овочами та шматок хліба.
- Плющена вівсянка чи інша крупа з ягодами та вершковим маслом.
- Корисні бутерброди: цільнозерновий хліб, зелень, овочі, запечені м'ясо/риба.

2. В кожен прийом їжі включаємо білки, жири, вуглеводи.

Щоб було легше виконувати цю пораду – роздрукуйте й повішайте на холодильник табличку та обирайте продукт з кожної граfi на сніданок, обід, вечерю, доповнивши їх овочами та зеленню. Це відповідь на запитання: «яке харчування раціональне для підлітка».

3. Здоровий корисний перекус

Давайте дитині на перекус фрукти, ягоди, горіхи, кисло-молочні продукти, а не булки чи печиво з чаєм. Солодощі при цьому можуть йти як доповнення до перекусу чи сніданку, але не як основа трапези. Хорошим варіантом перекусу буде хумус (пюре з гороху нут) з овочами, які любить дитина, цільнозерновими хлібцями.

4. Побудуйте чіткий режим харчування.

Вчіть дитину (і себе) їсти по режиму у відведений час, зберігаючи між прийомами їжі проміжки хоча б 3 години. Встановіть правила для здорового харчування дітей: їсти лише за кухонним столом вдома, без гаджетів, телевізора, бажано всією сім'єю.

5. Давайте дитині воду

Здорове харчування для дітей включає також достатній водний режим. Навчіть дитину пити достатньо рідини: води та несолодких напоїв. Це надзвичайно важлива звичка для обміну речовин, хорошого травлення, какання, концентрації уваги, тощо, звичка. І навпаки: поменше соків, фрешів, узвару, солодких чаїв. Варіть самі какао, а не заварюйте несквік. Купіть красиву пляшечку для водички в школу.

Шкідливі продукти харчування для дітей

Це всі продукти із низькою харчовою цінністю, тобто високоперероблені продукти, де вже мало вітамінів, мінералів і харчових волокон:

- цукор (для підлітків це 25 г на день, включаючи цукор із меду, соків та фрешів)
- надмір солі (до 5 років – 2 г на добу, для підлітків – до 5 г)
- солодощі на білому борошні, з трансжирами (частково гідрогенізовані жири). Як альтернативу пропонуйте фрукти, ягоди, сухофрукти, пастилу, зефір, випічку на цільнозерновому борошні.
- мюслі й крупи швидкого приготування

- солоні снеки типу чипсів, сухариків (запропонуйте на альтернативу фруктові чіпси, фючіпси)
- ковбасні вироби (запікайте м'ясо, птицю, зробіть домашні сосиски)
- фаст фуд
- всі газовані солодкі напої
- консерви, копчені і смажені страви

Меню школяра на день

Варіант меню для здорового харчування дітей, яке допоможе вашій дитині отримати максимум корисних речовин впродовж дня.

Сніданок: омлет (мафіни) з броколі і томатами, цільозерновий хліб, фрукт, какао.

Перекус: мікс горіхів, печені яблука з кисло-молочним сиром та родзинками.

Обід: гречана каша з маслом, печені котлети з телятини (птиці чи печінкові оладки), салат овочевий з олією (сметаною чи йогуртом) та кунжутом, узвар.

Полуденок: натуральний йогурт (кефір) з ягодами та бананом.

Вечеря: запечена риба з картоплею та овочами, які любить дитина.

Не завжди легко заохотити дорослу дитину до здорового харчування. Але наберіться терпіння та пропонуйте альтернативу, нові страви, розповідайте, підтримуйте, залучайте до закупів та спільного приготування страв. Прикрашайте страви, пропонуйте різні комбінації.

Ольга Дорош,

фізіолог людини, хімік-біолог

Матеріал взятий на сайті «NODIET»

<https://nodiet.com.ua/zdorove-harchuvannya-dlya-ditej/>