

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ: КОРИСНІ ПОРАДИ Й ЛАЙФХАКИ

Правильне харчування - запорука гарного самопочуття, енергійності та чудового настрою. 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. У поєднанні із активним способом життя, воно сприяє збереженню здоров'я – у дитинстві та майбутньому.

До основних принципів здорового харчування відносяться:

Принцип 1 - енергетична цінність раціону повинна відповідати енерговитратам організму – це запорука стабільної нормальної ваги. Якщо 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 - ретельне дотримання правил безпеки харчування має супроводжувати дітей кожного дня.

Необхідною умовою для повноцінного розвитку дитини є збалансоване за складом нутрієнтів харчування, що забезпечує організм необхідною кількістю білків, жирів, вуглеводів, мінералів, вітамінів і покриває енерговитрати організму:

- у молодших школярів (7–10 років) — 2100 ккал на добу;
- у дітей середнього шкільного віку (11–13 років) — 2300 ккал на добу для дівчаток та 2400 для хлопчиків;
- у підлітків (14–17 років) — 2400 ккал на добу для дівчат та 2700 ккал для юнаків.

При цьому треба враховувати, що потреба в енергії може суттєво збільшуватися при регулярних інтенсивних фізичних навантаженнях.

Як зазначають учені, кожен прийом їжі та тарілка, яку ви ставите на стіл собі та своїм дітям, повинні містити:

1/2 вживаних продуктів мають складати овочі та фрукти. Більшість з них – у сирому вигляді. Бажано, щоб фрукти та овочі були сезонними. Зауважте, що картопля не відноситься до таких овочів, оскільки містить мало клітковини та має високий вміст крохмалю.

1/4 частина – цільнозернові продукти. До них відносять хліб з цільнозернової пшениці та висівок, макаронні вироби з борошна грубого помелу, різноманітні каші.

1/4 частина – здорові джерела білку. Це, в першу чергу, риба, м'ясо, птиця, яйця, бобові та горіхи, необхідні для життєдіяльності організму та росту дитини.

Не менш важливим для розвитку дитячого організму є питний режим. Дитина має пити воду протягом усього дня. При цьому важливо не суворо дотримуватись вікових норм, а орієнтуватися на відчуття спраги та пити тоді, коли хочеться. Якщо природне відчуття нестачі рідини притуплене (таке нерідко трапляється), слід привчати себе випивати кілька склянок води протягом дня. Робити це можна за будильником або завантаживши на телефон застосунок для контролю водного балансу. Через кілька місяців ви помітите, як регулярно виконувана дія перетворилася на корисну звичку.

Звернути увагу необхідно і на графік харчування школяра, адже у кругообігу уроків, гуртків та секцій дитина не завжди знаходить час на їжу, таку важливу для підтримання добової енергії. Рекомендується дотримуватись інтервалів між прийомами їжі не більше 3,5–4 годин. Тобто в середньому у дитини протягом доби повинно бути 4-5 прийомів їжі.

Дуже важливо, щоб шкільні перекуси не склалися з шкідливих сніків, які містять багато цукру, солі та жиру. У якості корисних перекусів можна використовувати фрукти та ягоди, сухофрукти та горіхи, цукерки із сухофруктів у помірній кількості, несолодкий йогурт зі свіжими фруктами, коктейль з улюбленого фрукта й молока або йогурту, лаваш із вареною куркою, крекери із сирною намазкою й огірком.

Пропонуємо взяти за правило «три кити» свідомого підходу до харчування:

1. Їмо в тиші (без телевізора, телефона чи планшета).
2. Беремо перекуси із собою.
3. Вживаємо різноманітні корисні продукти щодня.

Нехай ці поради завжди будуть у вас під рукою та стануть путівником у світ здорового харчування!

*Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області*