

Поради для здорового харчування дітей

Як заохотити дітей правильно та здорово харчуватись? Найкращі поради, як розвивати звички до здорового харчування від експерта в здоровому харчуванні та нутриціолога Ольги Дорош.

Немає нічого дивного в тому, що дитина втомлена, неуважна, часто хворіє, якщо в її раціоні багато солодошів, хлібобулочних виробів, смажених продуктів, сосисок – всі вони мають дуже низьку нутритивну цінність (мало вітамінів, мінералів, харчових волокон, білків, складних вуглеводів і багато цукрів, насичених жирів). Тому завдання батьків полягає в тому, щоб подбати про правильне збалансоване харчування для дітей та корисні продукти в їх раціоні.

Правильне харчування для дітей – це збалансоване харчування. І тут також важливі наступні аспекти.

- Не змушуємо їсти, коли дитина не хоче чи коли капризує і тероризує: або мюслі (печиво, тощо) або нічого. Обираємо варіант нічого.
- Так само – не змушуйте дитину доїдати «до кінця», якщо вона не хоче, це порушує харчову поведінку та відчуття дитиною її ситості.
- Не ділимо їжу на смачну й несмачну. Типова помилка батьків в тому, що вони навішують свої переконання дітям і говорять приблизно так: «з'їж суп/кашу, а потім дам тобі щось смачне» (найчастіше синонім до слова «солодке»). Це для вас суп чи каша можуть бути несмачні, а дитинці дуже навіть смачно.
- Не винагороджуйте і не заспокоюйте їжею і особливо солодощами. Говоріть, обіймайте, співчуйте, але не створюйте зв'язок в мозку: сумно-солодке, впав-солодке, радісно-солодке.

Здорове харчування для дітей формується через поведінку батьків, яку діти копіюють. Якщо ви їсте снікери та пельмені, смажену картоплю на вечерю, то не вимагайте в діток любити броколі і гречку. В ідеалі усі члени сім'ї повинні харчуватись збалансовано і корисною їжею.

Раціональне харчування школяра

Згідно дослідження, в якому взяли участь українські школярі початкової школи віком 7-11 років: 86,5% батьків вважали, що раціон дітей є збалансованим і їх діти харчуються регулярно. Однак виявилось, що лише 10,3% дітей харчувалися збалансовано (і то лише двічі на день, що аж ніяк не може перекрити добову потребу у макро- й мікронутрієнтах).

До прикладу, лише 28,6% дітей мали достатню кількість білків в раціоні (а білок – це будівельний матеріал для м'язів, гормонів, клітин імунної системи).

Також були виявлені найпоширеніші дефіцити мінералів та вітамінів серед дітей шкільного віку:

- 73,6% дітей мають дефіцит кальцію (бо ж не їдять кисло-молочних продуктів, сирів, капусти, кунжуту)
- 65,9% дефіцит заліза (діти не дуже люблять м'ясо, печінку, а батьки й не дуже стараються їх готувати/маскувати)
- вітамін B6 у 35,2% (крупни, бобові, риба і морепродукти, горіхи, печінка)
- вітаміну D у 90% (жирна морська риба, жовтки домашньої птиці, молочка збагачена вітаміном D. Також варто давати дітям добавку вітаміну D у

визначеній педіатром дозі, так як з продуктами харчування та за допомогою сонця дуже важко отримати норму цього вітаміну!

Здорове харчування для дітей – мегаважлива складова для розвитку та здоров'я. Це те, чому треба приділити увагу і не пускати на самотік.

Норми харчування дітей шкільного віку

Згідно наказу МОЗ про норми фізіологічних потреб в основних харчових речовинах і енергії:

- 6-річним діткам потрібно: 1800 ккал на добу (з них 103 г білки, 58 г жири і 260 г – вуглеводи);
- дітям 7-10 років: 2100 ккал (123 г білки, 70 г жирів і 295 г вуглеводів)