

Поради батькам:

«Що необхідно виключити з раціону дитини. Як навчити правильно харчуватися»



Щоб дитина росла здоровою та активною, потрібно враховувати багато аспектів, один з них – правильне харчування.

Харчування формує розвиток інтелекту та центральної нервової системи, забезпечує стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Здорове харчування має стати основою формування здорового суспільства та значного зниження рівня неінфекційних захворювань в Україні.

Рациональне харчування тих, хто навчається – одна з умов створення здоров'язберігаючого середовища в закладах освіти. Тому Кабінет Міністрів України своїм розпорядженням схвалив Стратегію формування системи шкільного харчування на період до 2027 року.

Для сучасної людини характерним є харчування сильно переробленою промисловою їжею, в якій багато насичених жирів, цукру, харчових добавок та солі. Така їжа не приносить користі організму й провокує різні хвороби. На думку дієтологів і лікарів-педіатрів, для дітей особливо шкідливими вважаються такі продукти харчування:

1. **Чіпси** – це джерело жирів, вуглеводів, маси барвників, підсилювачів смаку та канцерогенів. Крім цього, чіпси можуть у разі збільшити ризик виникнення раку, спровокувати хвороби судин, анемію, гіпертонію, розлад травлення, гастрит.
2. **Солодкі газовані напої** - одна тільки шкода. Як правило, у них містяться консерванти (аспартам і бензоат натрію), які здатні не тільки змінювати поріг чутливості смакових рецепторів, але й викликати неконтрольовані спалахи гніву, агресії, депресії або паніки, млявість, алергічні реакції, у великих кількостях - навіть харчові отруєння та порушення серцевої діяльності.
3. **Фаст-фуд, шаурма, біляші, картопля фрі, бургери**, тощо – не дитяча їжа. Усе це смажить у великій кількості олії. Найлегшим наслідком вживання таких «смаколиків» може стати харчове отруєння чи розлад шлунка, а ось у майбутньому – ця «дієта» загрожує ожирінням, порушенням обміну речовин, хворобами нирок та судин.
4. **Копченості та ковбаси**. У нинішній продукції цього ряду більше трансгенної сої, ніж м'яса, плюс бензопірен і фенольні сполуки, а це ті самі канцерогени.
5. **Продукти із глутаматом натрію (E621)**. Ця добавка здатна значно змінювати смакове сприйняття, викликати головний біль, млявість, судинні спазми та порушення обміну речовин. Читайте склад усього, що купуєте для дитини, не вибирайте товари харчування з позначкою E 621.
6. **Маргарин**. Суцільний генномодифікований жир. Для малюка він небезпечний у чистому вигляді і як складова смаколиків (тістечка, тортки, листкове тісто, креми). Крім ожиріння та порушень ліпідного обміну, можна спровокувати розвиток діабету.

7. **Кава та енергетики.** Якщо дорослий організм ще зможе впоратися з такими напоями, то дитячий однозначно ні. Наслідком їх вживання може стати нервово виснаження, безсоння, напади безпричинного страху алергічні висипи та хвороби нирокхвороби

8. **Жувальні гумки та желейні цукерки.** Джерело численних шкідливих барвників, загусників, стабілізаторів, консервантів та іншої хімії. Як мінімум, прямий шлях до ожиріння, карієсу та розладів шлунку.

9. **Шоколадні батончики** - це висококалорійна бомба з масою генномодифікованих продуктів та хімічних добавок.

10. **Майонез та кетчуп.** Якщо дитина не представляє свого раціону без цих соусів, краще робити їх самостійно з натуральних продуктів.

Цей список можна продовжити, додавши в нього кукурудзяні палички, попкорн, локшину швидкого приготування, морозиво, яке виготовляється із замінників молока та вершків, а також будь-які швидкорозчинні супи та напої.

На жаль, шкідливі продукти займають значну частину раціону багатьох сучасних дітей, завдаючи величезну шкоду їхньому імунітету та здоров'ю в цілому.

Наші харчові звички - це результат навчання. *Але без допомоги батьків формування здорової звички, культуру здорового харчування у дітей неможливе.* Аби заохотити дитину до здорового харчування, щоб навчити правильно харчуватися, спеціалісти рекомендують:

- будьте прикладом та їжте корисну їжу;
- дотримуйтесь режиму харчування, час прийому їжі повинен бути фіксованим;
- вголос звертайте увагу, як їжа пахне та виглядає;
- запропонуйте дитині разом приготувати їжу або доручіть їй нескладну дію, наприклад, прикрасити страву за її бажанням;
- залучайте дитину до вибору та купівлі продуктів, звертаючи увагу на корисність тих чи інших товарів;
- не давайте шкідливу їжу як винагороду;
- вимикайте телевізор та інші гаджети під час їжі;
- не заохочуйте дитину за те, що вона їсть корисну їжу;
- не тримайте вдома цукерки, печиво та інші солодощі, а замість них поставте вазу із фруктами, ягодами та горіхами.

Найважливіша порада для батьків – бути прикладом для своїх дітей! Пам'ятайте, що харчування дитини в дошкільному та шкільному віці впливає на її здоров'я в майбутньому.

*З повагою Чугуївське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Харківській області*