

Фрукти у новому шкільному меню.



Здоров'я дитини залежить від багатьох факторів, і не останню роль у її розвитку відіграють харчування, фізична активність та позитивне навколишнє середовище.

Не лише овочі, а й фрукти мають бути щодня у раціоні школяра, різноманітні, сезонні свіжі чи заморожені щодня по 100 г порція. При виборі фруктів рекомендуємо звертати увагу на сезонні фрукти й овочі. Адже ті плоди, котрі дозріли за своїм календарним планом (у відповідний сезон), є набагато смачнішими і кориснішими від тих, що були зібрані в інший час.

Новими нормами споживання основних груп харчових продуктів для організації харчування в закладах загальної середньої освіти рекомендовано також вживати фрукти та ягоди сушені, плоди шипшини сушені, горіхи, насіння різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів два рази на тиждень по 25 г (наприклад, на узвар). Фруктові, овочеві, фруктовно-ягідні, фруктовно-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту згідно нових норм харчування діти повинні отримувати один раз на тиждень по 200 мл.

Найефективнішою комбінацією фруктів і овочів є 2 порції фруктів плюс 3 порції овочів на день - тобто всього 5 порцій, що і передбачено Нормами споживання основних груп харчових продуктів на сніданок, обід або вечерю у закладах дошкільної освіти у разі п'ятиденного перебування

Основна користь для організму від споживання фруктів у тому, що вони надають енергію, збагачують організм мінералами та вітамінами, швидко втамовують голод, не викликаючи відчуття тяжкості у шлунку. А також

приводять у норму вагу. Фрукти та ягоди – основне джерело органічних кислот. Що це означає для нас? Безліч корисних для здоров'я ефектів: фрукти та ягоди покращують перистальтику кишечника, сприяють виділенню травних соків, чинять протизапальну і антисептичну дії. До того ж, певні фрукти й ягоди корисні для психіки людини. У 2018 році вчені з медичного центру Маунт-Синай (США) опублікували результати досліджень, під час яких з'ясували, що виноград містить дигідрокофейну кислоту і мальвідін-3'-О-глюкозид. Ці природні сполуки здатні зменшувати прояви депресії. А ще виноград зміцнює стінки судин, сприяє повноцінній роботі нирок, допомагає в роботі серця і покращує згортання крові. Сливи – чудове джерело калію, заліза, каротину і цукру, який легко засвоюється. Про користь персиків складали легенди в давнину на Сході. Як відзначають дієтологи, цей продукт корисний для діток з самого раннього віку. Персики містять вітаміни групи В, вітамін С, калій, магній, залізо, фосфор, мідь, пектин і дуже багато каротину. М'якоть цього фрукта легко засвоюється, вона живильна, ароматна і соковита, підвищує апетит. Як і всі цитрусові, апельсин містить велику кількість вітаміну С. Є в ньому корисні жирні кислоти, завдяки яким відбувається прискорення метаболізму, зміцнюється імунітет. Яскраве забарвлення плодів неодмінно підніме настрій і додасть сил на весь день. Банан - екзотичний фрукт, який впевнено увійшов у наш раціон. Він містить велику кількість харчових волокон і мінералів. А ще міститься серотонін, який надає відчуття щастя і радості, що важливо в боротьбі з депресивними станами, апатією, безсонням. У груші містяться не тільки важливі вітаміни і елементи, але і природний антибіотик, що знищує хвороботворні бактерії. Груша очищає організм, сприяє гарній роботі серцево-судинної системи. Вона корисна і для травлення, оскільки нормалізує роботу кишечника. Прекрасний засіб для профілактики анемії та зміцнення імунітету яблука, які позитивно впливають на травлення, оскільки містять рекордну кількість пектинів. Ці фрукти з яскравими червоними, жовтими та зеленими боками -прекрасне джерело заліза, магнію, фосфору, кальцію. Вони підвищують тонус, покращують роботу імунної системи, регулюють апетит. Крім того, пектин відмінно очищає організм від токсинів. Завдяки вмісту флавоноїдів, що є одним із найпотужніших антиоксидантів, яблука мають сильні протизапальні властивості, допомагають боротися з інфекціями й алергіями.

Обов'язково включайте в раціон дитини лісові ягоди, такі як суниця, ожина, чорниця, журавлина. Адже вони – справжня скарбниця вітамінів і мінералів. Смородина – джерело мінеральних солей, органічних кислот, цукрів. До речі, ця ягода є лідером за вмістом вітаміну С.

Загалом три чверті їжі дитини мають становити продукти рослинного походження. Можна запропонувати різні рецепти зі свіжих фруктів: асорті, фруктові салати, каші з подрібненими фруктами. Також можна запозичити позитивні традиції щодо ритуалів споживання свіжих овочів та фруктів. Наприклад, у школах Канади проводять так звані сніданки-бесіди, під час яких спілкуються як на ранковому колі або читають цікаві книжки та їдять фрукти.

Харчові звички, що формуються у дитинстві, зберігаються і в дорослому віці. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вбережуть дитину від численних хвороб, а й зроблять її бадьорішою і уважнішою. Контролюйте щоденне меню ваших дітей, якщо хочете зберегти та підтримати їх здоров'я та імунітет.

О.Ананевич, головний спеціаліст Калуського районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Івано Франківській області