

«ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ-ЗДОРОВА ДИТИНА»

ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Рациональне, здорове харчування дитини є важливим щоденним питанням!

В повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватись трьох принципів здорового харчування: помірність, різноманітність, збалансованість.

Помірність – щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних витрат організму.

Різнманітність – передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі та фрукти; м'ясо та молочні вироби).

Збалансованість – означає правильне співвідношення цих груп продуктів.

Для того, щоб їжа приносила користь, необхідно знати години харчування, а також правильно розподілити, коли і які продукти вживати. Наприклад, продукти, багаті на білок (м'ясо, рибу, яйця, горох, квасолу), вживають на сніданок та обід, а страви з круп та овочів залишають на вечерю.

Необхідно, щоб їжа була різноманітною. Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодощів люди повнішають, у них псується зуби, вони частіше хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань.

Голод - це голос природи, який дає сигнал, що організму потрібна їжа.

Апетит – це звичка, набута людиною протягом життя і проявляється бажанням поїсти внаслідок зміни настрою, певної ситуації, настання становленого часу, впливу виду, смаку, запаху їжі і навіть однієї думки про ту або іншу їжу.

Для дітей перш за все необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. В разі його нестачі виникає гальмування росту. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму дітей та підлітків є біле м'ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Телятина та нежирна свинина відіграє важливу роль у кровотворенні (зокрема, його вживання рекомендують при анемії як джерело заліза). Джерелом білка є також яйця, риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм відкладає „про запас” – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають пошкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров'я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини),

нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння (особливо в дитячому віці).

Здоровий раціон не обходиться без клітковини, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі „об’єму”, підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи. Організм дитини шкільного віку потребує 1,5 – 2л рідини. Корисно також випивати склянку – півтори джерельної води. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу, з’являється млявість, знижується тиск крові. Якщо без їжі можна прожити більше місяця, то без води - лише кілька днів.

Ключовими компонентами здорового раціону є вітаміни і мінерали. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів. Вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів.

Найпоширенішими з вітамінів є:

- Вітамін А сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.

- Вітаміни групи В необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м’ясі.

- Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.

- Вітамін D зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, рибі, ячому жирі.

Організм дитини, особливо в період його формування, дуже чутливий до дефіциту вітамінів. При їх нестачі розвивається гіповітаміноз (погіршення самопочуття, швидка втомлюваність, дратівливість, зниження захисних сил організму). Такі стани частіше спостерігаються взимку та навесні, що пов’язано з особливостями харчування у ці періоди. Адже тоді менше вживається свіжих овочів та фруктів та й вміст вітамінів у цих продуктах є меншим, ніж влітку та восени. Тоді добову потребу у вітамінах слід забезпечити змішаним раціоном харчування. Корисно вживати щоденні вітамінні салати, які доступні кожній сім’ї:

1. Морква, яблуко, солоний огірок, хрін, зелень петрушки.
2. Червоний буряк, морква, майонез.
3. Редька, морква, часник, сметана, сіль, цукор, зелень петрушки.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканин у дітей впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути : яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше.

Для прикладу візьмемо кільки. Це дрібна промислова риба родини Оселедцеві. Хоча її незаслужено відносять до дешевих сортів риби, вона - величезний резерв кальцію. А кальцій бере участь у формуванні кісткової тканини, стимулює ріст учня. Під його впливом формуються гарні й міцні зуби. А в хребті, лусці, хвості зосереджені також запаси фосфору.

Увага! Небезпечні продукти, що заборонені до використання та вживання дітьми у дошкільних установах!

Забороняється замовляти, приймати та використовувати у дошкільному навчальному закладі м'ясо та яйця водоплавної птиці, м'ясо, яке не пройшло ветеринарного контролю, м'ясні обрізки, субпродукти (діафрагму, кров, легені, нирки, голови тощо), за виключенням печінки та язика, а також свинину жирну, свинячі баки, річкову та копчену рибу, гриби, соуси, перець, майонез, вироби у фритюрі, у тому числі чіпси, вироби швидкого приготування, газовані напої, квас, натуральну каву, кремові вироби, вершково-рослинні масла та масла з доданням будь-якої іншої сировини (риби, морепродуктів тощо). В дошкільних навчальних закладах забороняється використовувати продукти, що містять синтетичні барвники, ароматизатори, підсолоджувачі, підсилювачі смаку, консерванти. Сардельки, сосиски, варені ковбаси повинні прийматися не нижче 1 гатунку. Забороняється приймати продукти недоброякісні або сумнівної якості із закінченим терміном придатності або на межі його закінчення.

Режим харчування

Навіщо треба дотримуватися режиму харчування? Доведено що їжа на протязі трьох з половиною – чотирьох годин, тому інтервали між прийманням їжі повинні бути приблизно рівні цьому часу. Для дітей трьох-чотирьох років найбільш дотепним є режим з чотириразовим харчуванням: о восьмій ранку – сніданок, о дванадцятій – обід, о п'ятнадцятій тридцять – підвечірок та о дев'ятнадцятій – вечеря. Години годувань повинні бути постійними, відхилення від встановленого часу не бажані та не повинні перевищувати 15-30 хвилин. Важливо перевернути увагу на неприпустимість приймання якої-небудь їжі між годуваннями, особливо солодоців. Об'єм їжі Ємкість шлунку у дітей змінюється з віком. Якщо у річного малюка вона прирівнює 250-300 г., то у дитини трьох років – 350-400 г., а у чотирирічного – 450-500 г. Тому харчування повинно бути відповідним по величині разового та добового об'єму їжі у залежності від віку дітей. Певна річ, що об'єм їжі залежить також від апетиту дитини. Загальний об'єм їжі на цілий день складає в середньому: для дітей у три роки – 1500 – 1600 г, для дітей у чотири роки – 1700 – 1750 г. Добова кількість розподіляється між окремим прийманням їжі

відносно рівними частинами: 350-400 г. та 400-450г відповідно віку дітей, обід дається в оптимальному об'ємі. Калорійність харчування Зріст, розвиток, рух, обмін речей та усе інше життєво важливі процеси, які потребують постійного додавання енергії. Потреба дитячого організму в енергії складає: у віці трьох років – 1550-1600 ккал, у чотири роки – 1750-1800 ккал на добу. Добова калорійність харчування дитини повинна відповідати цим цифрам та відповідно розподілятися між окремими прийманнями їжі. Для дітей у віці три роки та старше ціле спроможним вважається наступний розподіл : на сніданок – 25% добової калорійності, на обід – 35-40 %, на підвечірок – 10-15%, на вечерю – 25%. Продукти харчування Рациональне повноцінне харчування дітей забезпечується широким асортиментом продуктів тваринного та рослинного походження. Винятком є жирні сорти м'яса та птиці

Як запобігти харчовим отруєнням

Щоб запобігти інфекційним захворюванням та харчовим отруєнням, дотримуйтесь таких простих правил:

- Ретельно мийте усі овочі і фрукти перед тим, як подавати до столу сирими.
- Прищеплюйте дитині любов до чистоти. Привчайте її мити руки з милом перед вживанням їжі, після відвідування туалету, повернення з прогулянки.
- Мийте руки з милом перед приготуванням їжі.
- Не зберігайте разом продукти, що їдять сирими, і ті, що підлягають кулінарній обробці.
- Ніколи не кладіть бутерброди, пиріжки, сир, ковбасу, печиво у пакет, де побували овочі, фрукти, ягоди чи яйця, навіть якщо цей пакет здається абсолютно чистим.
- Дбайте про те, щоб їжа для дитини була щойно приготованою, свіжою. Не готуйте їжу «із запасом».
- Не купуйте продукти, якщо не впевнені у їхній якості, з простроченими термінами зберігання, пошкодженою упаковкою. Дотримуйтесь умов та строків зберігання продукту, зазначених на його упаковці.
- Не купуйте продукти харчування на стихійних базарах. Ви маєте право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продуктів.
- Не вживайте незнайомі гриби, ягоди, трави. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби. Не готуйте страви з грибів дітям.
- Не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують зберігання у холоді).
- Не використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, незнайомих підземних джерел тощо.