

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«Як змінити харчування дітей для здорового та активного життя»



Більшість батьків усвідомлюють важливість збалансованого харчування у зростанні й розвитку дітей. Проте існує думка, що організувати його не завжди зручно, подекуди дорого, або ж може не відповідати вподобанням дитини. Однак ми підготували поради, які спростують хибні уявлення щодо складнощів змін харчування на краще й покажуть, що здоровіші альтернативи у раціоні можуть бути суттєво доступнішими.

Сформувати режим харчування

Найперше, варто сформувати для дитини графік прийому їжі залежно від її розкладу дня. Сніданок обов'язково має бути впродовж години після підйому, обов'язковим має бути обід, один або два перекуси та вечеря, не пізніше ніж за дві години до сну. На прийом основної їжі повинно виділятися не менше 20 хвилин. Не можна підганяти дитину під час їди – звичка їсти швидко асоційована зі значним ризиком набору зайвої ваги.



“Ні” солодким напоям

Потрібно обирати звичайну воду або воду без газу, ніж ті, які з великою кількістю цукру. Така вода містить багато калорій, що може спричинити набір зайвої ваги та псування зубів.

Обирайте цільозернові продукти

Варто надавати перевагу цільозерновому хлібу, крекерам й макаронним виробам з твердих сортів пшениці. Такі продукти містять багато клітковини, важливих вітамінів та мінералів. Добре регулярно включати в меню дитини чи підлітка різноманітні каші. Якщо обираєте злакові сніданки, то потрібно звертати увагу на вміст солі та цукру у таких продуктах. Через велику кількість таких складових, вони можуть бути некорисними.



Здорові перекуси – це...

Серед перекусів варто обирати моркву або селеру, горіхи та насіння, несолодкі злакові батончики. Перекуси не мають містити великої кількості цукру.

Для десерту - фрукти та ягоди

Ягоди і фрукти найкращий замітник, аби не зіпсувати дитячі зуби або не спричинити набір зайвої ваги.



Обмежте некорисні продукти

Щоб обмежити бажання у дітей не вживати такі продукти, варто просто не купувати їх додому і скоротити споживання такої їжі до моментів, коли лише на свята.

Більше руху

Найбільшою запорукою здорового способу життя є спорт. Варто пропонувати дітям різні види спорту, які містять рухову активність, до того ж це буде і додаткова можливість спілкування з однолітками. Це можуть бути спортивні секції, або ж елементарні рухові ігри з однолітками. Також різноманітні рухливі конкурси стануть гарним варіантом проведення часу у святкові дні.



Будьте прикладом для своїх дітей

Діти всього навчаються у вас. Якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно.

*Управління державного нагляду
за дотриманням санітарного
законодавства
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Черкаській області*