

Тарілка здорового харчування

Як сформувати звички правильного харчування дітей, що включити в дитяче меню - одна з найбільш обговорюваних і актуальних тем для батьків. У меню на тиждень школярів повинні бути: кожен день - овочі, фрукти, крупи і молоко; 1-2 рази на тиждень - риба; 1 раз в тиждень - червоне м'ясо; 1-2 рази на тиждень - бобові; 2-3 рази - яйця; 2-3 рази - сир і сир; біле м'ясо.

Сніданок - обов'язковий прийом їжі, який повинен забезпечити дитину запасом енергії на кілька годин. **У сніданок можна включити:** каші (з маслом або молоком), макарони, картопляне пюре, яйця, сир, м'ясо або рибу, какао, чай, натуральний сік, компот або кава з молоком.

Обід - основний прийом їжі, під час якого дитині важливо отримувати: Перше - гаряче рідке блюдо: невелика порція м'ясного, рибного або овочевого супу, борщу, солянки або ін.

Друге - гарнір (каша, макарони, картопля) з додаванням відвареного або тушкованого м'яса або риби, котлети, тушкованих або свіжих овочів.

Десерт - з помірним вмістом цукру.

Важливо пояснити дитині, що ніякий бутерброд за корисністю не зрівняється з тарілкою гарячого супу.

Полуденок - між обідом і вечерею доцільно зробити невеликий перекус, але найбільшу кількість їжі повинна з'їдатися саме у першій половині дня, під час сніданку і обіду.

Вечеря - бажано мінімум за 2 години до сну. **Можна включати на вечерю:** яєчню чи омлет, сир, тушковані овочі або рибу, відварне м'ясо, овочевий салат, гречану, рисову, вівсяну кашу, бобові зі свіжими овочами та ін.

Знайомтеся із тарілкою здорового харчування:

½ тарілки повинні становити овочі та фрукти, забезпечте різноманітність кольору і виду їжі. І пам'ятайте, що картопля не вважається овочем через негативний вплив на рівень цукру в крові.

¼ тарілки - цільозернові продукти: ячмінь, зерна пшениці, вівсянка, гречка, неочищений рис і продукти, виготовлені з них. Наприклад, макарони з твердих сортів пшениці корисніші, ніж білий хліб, білий рис.

¼ тарілки – білки: риба, курка, квасоля, горіхи. Споживайте щодня 2 ст. л. різноманітних несолених і несолодких горіхів. Найбільша харчова цінність у волоських горіхах. Їх можна додати в салат, вони добре поєднуються з овочами. Обмежте споживання червоного м'яса і уникайте переробленого, як бекон і сосиски. Щодня варто з'їдати 1-2 яйця.

Корисні рослинні олії - в помірній кількості, як-от оливкова, рапсова, кукурудзяна, соняшникова, арахісова та інші. Слід прагнути регулярно споживати жирну морську рибу. Уникайте гідрогенізованих олій, які містять шкідливі трансжири. Пам'ятайте, що знижена жирність не завжди корисна.

Пийте воду або чай. Відмовтеся від солодких, газованих напоїв. Споживайте одну або дві порції молока і молочних продуктів на день. Обмежте вживання соку до маленької склянки на день.

Фрукти можна вживати як десерт або окремий прийом їжі. Не обов'язково розміщувати їх на тарілці. Їжте їх не менше 300 г на день. Стигле яблуко — чудовий варіант перекусу і майже половина мінімальної норми.

Намагайтесь їсти молочні продукти 2-3 рази на день. Наприклад, молоко, йогурт, кефір, твердий та кисломолочний сир, сметану. Кальцій, який міститься в них, засвоюється організмом найкраще. Обирайте продукти без цукру та з низькою та помірною жирністю. Споживання вершкового масла слід обмежити.

Не забувайте правильно поєднувати продукти:

- сирі овочі і салати добре давати дитині перед їжею, вони тоді краще засвоюються і добре стимулюють травлення;
- не використовувати в одній страві білки або жири різного походження, наприклад, м'ясо не подавати з молоком, краще — з овочами;
- каші, макарони, картопля містять складні вуглеводи, тому їх краще чергувати для різноманітності харчування.

Краще відмовитися від: чіпсів і сухариків зі смаковими добавками, ковбасних та копчених продуктів, напівфабрикатів і фастфудів, гострих і дуже пряних виробів, консервів, спецій і багато солі, газованих напоїв.

Основні рекомендації щодо правильного харчування:

Адекватна кількість калорій зі здорових продуктів, різноманітна, корисна їжа.

Зменшити споживання солі, цукру, жирів, технічно перероблених продуктів, трансжирів. Дотримуватися режиму харчування (3 основні прийоми їжі і 1-2 перекуси), сформувати здорові харчові звички. Пити достатньо рідини, в основному за рахунок простої природної води. Дотримуватися правил харчової безпеки – чистота, свіжі продукти та ін. Бути фізично активними, рухатися протягом дня, не менше 30 хвилин для дорослих і 60 хвилин для дітей.

Поки Ви несете відповідальність за харчування дитини - від Вас залежать її звички здорового способу життя зараз і в майбутньому.

