Консультація для батьків:

Як організувати якісне та безпечне харчування вдома під час воєнного стану

✅**Забезпечте холодильники термометрами для контролю температурного режиму зберігання**

✅**Дотримуйте температури +4°C або нижче в холодильнику та не вище -4°C у морозильній камері**

✅**Тримайте закритими дверцята холодильника та морозильної камери, коли немає світла***

✅**Помістіть контейнери із замороженою водою в холодильник, якщо світла немає понад 4 год**

✅**Придбайте сухий або блоковий лід та зберігайте його в морозильній камері**

✅**Зберігайте продукти харчування, які швидко псуються, у термоконтейнері або термопакетах із холодоелементами, на балконі за мінусової температури, у погребі чи підвалі в закритих ємностях**

✅**Намагайтеся не куштувати їжі, під час зберігання якої не дотримували відповідних температурних умов**

✅**Позбудьтеся їжі, якщо виникли сумніви щодо її безпечності через незвичний запах, колір, консистенцію, текстуру**

✅**Уникайте подальшої реалізації продуктів харчування, які швидко псуються, якщо вони зберігалися в холодильнику за температури вище +15°C протягом 4 год або довше**

✅**Готуйте страви в невеликій кількості, щоб спожити їх у день приготування і не залишати в холодильнику на наступний день**

✅**Уникайте повторного заморожування продуктів харчування**

✅**Намагайтеся не закуповувати продукти харчування, які швидко псуються, про запас**

✅**Заготовляйте ті продукти харчування, які не потребують спеціальних температурних умов зберігання або найменше втрачають якість без холодильника**

✅**Споживайте лише після повторної термічної обробки охолоджені страви, під час зберігання яких дотримували відповідних температурних умов**

✅**Приділяйте особливу увагу харчовим якостям заправлених салатів, паштетів, супів-пюре, супів молочних, соусів, млинців із м’ясом або сиром кисломолочним, січених виробів із м’яса, птиці, риби**

*** Продукти харчування залишаються безпечними 4 год у холодильнику, 48 год — у повній морозилці, 24 год — у напівпорожній морозильній камері.**

Консультація для батьків:

Діти та здорове харчування: що робити, щоб їх подружити

Звички, зокрема харчові, формуються в дитинстві та перетворюються на стиль життя в дорослому віці. Що раніше дитина навчиться харчуватися збалансовано, то більше користі отримає для здоров’я. Як же зробити харчування дитини здоровим — розберемо далі.

Станьте для дитини взірцем

Найліпший спосіб долучити дитину до здорового харчування — власний приклад. Намагайтеся збирати за столом усю родину якомога частіше. Ставте на стіл корисні продукти харчування. Для того щоб урізноманітнити обід чи вечерю, пропонуйте дитині сезонні овочі й зелень, ягоди й горіхи. Нехай продукти харчування на вашому столі приваблюють дитину яскравими кольорами та цікавими формами.

Формуйте корисне меню на день

Коли збираєте кошик у супермаркеті, вибирайте цільнозернові крупи, свіжі овочі, ягоди й фрукти, рибу, м'ясо, птицю, яйця курячі, бобові. Уникайте ковбас та сосисок, каш швидкого приготування, випічки на маргарині. Звертайте увагу на кількість цукру й солі в раціоні. Надлишок цих продуктів харчування в раціоні спричиняє ендокринні порушення та інші захворювання.

Придбайте йодовану та сіль та додавайте її у страви. Йод забезпечує роботу щитовидної залози, поліпшує розумовий розвиток дитини. Читайте етикетки продуктів харчування — уникайте незрозумілих для вас складників.

Менше обробляйте продукти харчування

Яблуко корисніше, ніж яблучне пюре. Пюре містить більше корисних елементів, ніж сік. Сік проти варення — ліпше вітамінізований. Варення корисніше, ніж газований напій зі смаком яблука. За таким принципом формуйте «піраміду» здорового раціону для дитини.

Віддавайте перевагу цільній перловій чи вівсяній крупі, ніж плющеній. Цільна плющена вівсянка — ліпше, ніж відшліфована. Відшліфоване зерно корисніше, ніж борошно. Борошно в цьому ланцюжку таки безпечніше для здоров'я дитини, ніж гранола з сиропом.

Із м'ясними продуктами харчування так само поводьтеся уважно. Тушкована яловичина корисніша смаженої в олії. Запечене м'ясо, навіть зі скоринкою, принесе більше користі, ніж сосиски.

Готуйте разом

Для того щоб сформувати здорову тарілку, візьміть за звичку разом із дитиною ходити по продукти харчування до магазину чи на ринок, збирати овочі/фрукти у власному городі, разом готувати обід чи вечерю.

На ринку дитину можуть зацікавити різні сорти фруктів, овочів, зелені, які не часто знайдете в магазині. А кабачки й помідори з власного городу, які зберете власноруч, дитина з'їсть охочіше ☺.

Налаштовуйтеся, що дитина не одразу допомагатиме вам готувати омлет чи купувати зелень. Запропонуйте знову пізніше. Спробуйте різні підходи. Адже дитині може припасти до душі шукати рецепти, а потім втілювати їх на кухні. Чи вона охоче послухає історії про овочі або фрукти, щоб дізнатися, як вони потрапляють до нас на стіл.

Оминайте солодощі та фастфуд

В овочах і фруктах міститься багато поживних речовин, вітамінів, а також клітковина. Нею харчуються корисні бактерії, що живуть у кишківнику, відповідають за травлення, впливають на обмін речовин. Натомість солодкі й солоні смаколики типу чипсів, сухариків і хотдогів можуть призвести до надлишкової ваги й підліткового ожиріння. Цукор спричиняє карієс, а трансжири — хвороби серцево-судинної й нервової систем.

Уникайте суворих обмежень у їжі

Часто ми сприймаємо здорову їжу як рутину або покарання, тоді як тістечко чи шоколадка стають винагородою за слухняну поведінку. Родинний похід у піцерію — це свято, а за сімейним столом нерідко можна почути: «Цукерку отримаєш лише після того, як з'їси салат». Після таких ситуацій у дитини може сформуватися звичка поліпшувати настрій морозивом чи «заїдати» стрес фастфудом.

Важливо з дитинства правильно вибудовувати стосунки з їжею. Контролюйте, що та як дитина їсть, у яких умовах відбувається процес їди. Чи є в неї звичка повільно жувати або, навпаки, ковтати цілі шматки їжі. Усе це впливає на формування організму дитини.

Як обмежити в раціоні цукор

КРОК 1

Уживайте замість кондитерських виробів фрукти та сухофрукти



КРОК 2

Пийте воду замість соків і газованих напоїв



КРОК 3

Викресліть із раціону фаст-фуд і напівфабрикати



КРОК 4

Їжте овочеві салати зі спеціями й травами замість соусів і кетчупів



КРОК 5

Пийте чай і каву без цукру



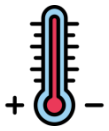
Як привчити дитину їсти каші та круп’яні страви

 Їжте разом. Не сваріться за столом, не змушуйте дитину їсти те, чого не їсте самі, і не погрожуйте, не відволікайте мультфільмами. Також не винагороджуйте за те, що поїла

 Експериментуйте з видами крупів. Наприклад, якщо дитині не смакує гречана каша, запропонуйте вівсяну, пшоняну чи рисову. Додавайте молоко до каш, які зазвичай варите без нього

 Пропонуйте каші різної консистенції. Наприклад, якщо дитині складно їсти надто в’язкі — пропонуйте рідкі чи розсипчасті. Стежте, щоб у них не було грудочок

 Урізноманітнюйте подачу. В’язкі каші викладайте гіркою, на рідкі наносьте малюнок варенням чи соусом, додавайте ягоди, фрукти або сухофрукти. Підвищуйте апетит дитини за допомогою негострих прянощів, зелені, домашніх соусів

 Подавайте за температури +60…+65 °C. Надто холодна чи гаряча страва може знижувати апетит

 Дозволяйте дитині готувати разом з вами. Пропонуйте виконувати прості дії, наприклад перебрати крупу чи висипати її у воду

 Зменшуйте порції та пропонуйте дитині їсти лише коли зголодніла. Скасуйте перекуси, особливо солодким, перед основним прийомом їжі

 Придбайте тарілку з цікавим малюнком на дні. Відтак запропонуйте дитині з’їсти круп’яну страву, щоб побачити малюнок



Розповідайте цікаві історії про страви та їхні корисні властивості. Дитина має знати, чим її годують і для чого

Як запобігти ротовірусній інфекції



- Пийте та готуйте їжу з бутильованої питної води промислового виробництва чи з централізованих джерел водопостачання
- Мийте ретельно й обливайте окропом овочі, фрукти та ягоди перед тим, як з'їсти
- Уникайте споживання води з відкритих водойм, не мийте в них овочі та фрукти
- Вибирайте для відпочинку водойму та пляж, які мають відповідні дозволи. Намагайтеся не заковтувати воду під час купання
- Використовуйте під час відпочинку кип'ячену воду для миття посуду та рук
- Зверніться до лікаря, якщо помітите в себе чи дитини симптоми захворювання