

Харчування дітей під час дистанційки



Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України

Планування:

Другий сніданок

з 10.00 до 11.00
(не менше 20 хв)

Обід

з 13.00 до 14.00
(25-30 хв)



три стандартні прийоми їжі
плюс один-два перекуси

Обов'язкові продукти:



Овочі

100 г на кожен
основний прийом їжі



Фрукти та ягоди

100 г на основний
прийом їжі або перекус



Цільнозернові

каші, цільнозерновий хліб,
макарони - до 13 років -
150 гр/день після 14 - 200 гр.



Молочні продукти

три порції на день,
1 куряче яйце

Здорове харчування для дітей: особливості та поради для батьків

Раціон харчування для здоров'я дитини відіграє надзвичайно важливу роль, адже саме з їжі зростаючий організм бере необхідні поживні речовини. Тому важливо щодня формувати збалансоване меню, особливо зараз, коли діти навчаються за дистанційною формою (вдома) та майже цілий день знаходяться без догляду дорослих.

Необхідно навчити дитину самостійно розуміти базові властивості продуктів та обирати більш корисні, якісні та здорові варіанти. Важливо прищепити дитині здоровий інтерес до їжі, допомогти їй зрозуміти, які продукти їй смакують, дати вибір і підтримувати ініціативу. Так батьки закладуть основи здорової харчової поведінки і знизять ризик її розладів у майбутньому.

Декілька простих порад, які допоможуть батькам навчити дітей із легкістю дотримуватися принципів здорового харчування.

Необхідно харчуватися регулярно. Організм як дорослого, так і дитини потребує постійного надходження поживних речовин: білків, вуглеводів і якісних жирів, а також мікроелементів. Якщо дотримуватися режиму харчування, не пропускати основні прийоми їжі та їсти приблизно в один і той самий час щодня, внутрішні процеси відбуватимуться правильно.

Найкраще під час прийому їжі зосередитися на стравах: відтінках смаку, її текстурі й температурі. Навчить дитину під час їжі вимикати телевізор, не користуватися телефоном. Треба їсти усвідомлено: це дозволить вчасно зрозуміти, що ви вже наситилися, та по-справжньому насолодитися їжею.

Запропонуйте дитині взяти за звичку читати склад продуктів на упаковці. Це дієвий спосіб контролювати кількість солі й цукру в раціоні. Також необхідно звертати увагу на клітковину – це той компонент, який має бути присутнім у раціоні.

Не дозволяйте дитині переїдати. Переїдання створює додаткове навантаження на органи травлення, тож якщо на Ваш погляд дитина вже наситилася, відсуньте тарілку.

Уникайте напоїв, що містять цукор. Вода найкращий напій як для дорослих, так і для дітей. Також хорошим варіантом для вгамування спраги є трав'яні чаї, вода з м'ятою або шматочками фруктів чи ягід. Якщо готуєте компот чи узвар, не додавайте цукор.

Привчіть дитину з'їдати декілька порцій овочів і фруктів щодня. Різноманітні та різнокольорові овочі, фрукти, ягоди – джерело вітамінів та мікроелементів. Щоб більше кольорів на вашій тарілці, то кориснішою вона є для організму. Розширюйте свій продуктовий кошик: не ігноруйте зелень і коренеплоди. Зелень додавайте до салатів, а коренеплоди смачно запікати та додавати в рагу.

Порадьте дитині вживати десерт після повноцінного прийому їжі. Десерт замість обіду чи сніданку – це не найкраща ідея. Чудовий варіант – солодощі, приготовані власноруч. Так ви зможете контролювати якість інгредієнтів, наприклад, додати цілnozернове борошно та зменшити кількість цукру.

Здорове харчування передбачає гармонійне споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів – основних речовин, які містяться в харчових продуктах.

Білки – це головний пластичний матеріал для росту і розвитку організму. Здорове харчування передбачає, що в раціоні присутні як тваринні білки (м'ясо, риба, яйця, молоко), так і рослинні (бобові, картопля, насіння, горіхи, зернові та ін.) Згідно з фізіологічними нормами, частина тваринних білків повинна складати 55% від загальної кількості споживаних білків.

Жири також важливі й несуть відповідальність за накопичення енергії, збереження тепла, захист від травм, обмін та створення потрібних гормонів, вітамінів та інших біоактивних речовин. Жири разом із білками й вуглеводами становлять основу пластичного матеріалу для побудови всіх клітин і тканин організму. Вони сприяють більш якісному використанню організмом білків, вітамінів і мінеральних речовин. До раціону варто включати ненасичені жири природного походження. Вони містяться в неочищених рослинних оліях першого віджиму, насінні, горіхах, авокадо, оливках, жирній рибі.

Вуглеводи – це основне джерело енергії. Для забезпечення здорового харчування рекомендується, щоб 64% вуглеводів надходили в організм у вигляді крохмалю (хліб, крупи, макаронні вироби), а 36% — у вигляді простих цукрів (сахароза, фруктоза, мед тощо).

Вітаміни – незамінні складові раціону здорового харчування, які беруть участь у всіх біологічних процесах організму. Якщо в організм надходить дуже мало вітамінів,

це може негативно позначитися на здоров'ї, фізичному розвитку і сприяти обмінним порушенням та хронічним захворюванням.

Найбільш багаті джерела вітамінів – це, безумовно, овочі й фрукти. Останні є невіддільною складовою здорового харчування.

Як допомогу при складанні меню вдома, задля того щоб воно було корисним, раціональним та збалансованим рекомендуємо використовувати кратність видачі та види харчових продуктів різних груп, які передбачені «Нормами харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» та «Порядком організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку», затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 № 305.

Вищевказаними документами запропоновано до меню включати різноманітні страви, сезонні овочі та фрукти.

Передбачено зменшення кількості споживання солі, цукру, хліба, насичених жирів, зокрема вершкового масла; збільшення споживання овочів, фруктів, м'яса, молока та молочних продуктів; не передбачено вживання кондитерських виробів (цукерки, вафлі, зефір тощо).

Близько 75% їжі повинні бути продуктами рослинного походження: овочі, салати, злакові, фрукти та ягоди.

М'ясні страви необхідно якомога частіше комбінувати з овочевими гарнірами чи салатами.

Надається перевага продуктам із вищим вмістом харчових волокон (наприклад, краще обирати гречку замість рису), із високим вмістом клітковини (цільозерновий хліб) тощо.

Протягом тижня в меню повинні бути:

- кожен день – овочі, фрукти та ягоди, крупи або макаронні вироби чи бобові, молоко або молочні продукти (йогурт, кефір, рослинні напої, сир твердий, кисломолочний, сметана);
- двічі на тиждень – риба, сік,
- тричі на тиждень – бобові,
- шість порцій на тиждень – м'ясо птиці,
- страви з м'яса свинини, телятини або яловичини та яєць необхідно включати двічі або тричі на тиждень.

Картопля у вигляді окремої страви пропонується більше 2-3 разів на тиждень.

Харчування дітей повинно бути організовано з не менше ніж триразовим споживанням гарячої їжі. Інтервал між прийомами їжі не повинен перевищувати чотири години.

Здорове харчування захищає людину від маси хвороб, зміцнює імунітет до деяких хвороботворних факторів, підтримує на стабільному рівні масу тіла. Правильно харчуйтеся і будьте здорові!