



## Здорове харчування

Повноцінне харчування – це одна з ключових складових для здорового розвитку дитини і відіграє серйозну роль в питанні повноцінного розвитку і зростання здобувачів освіти. Харчування не тільки сприяє загальному зміцненню організму дітей, але також може впливати на їхню працездатність і успішність. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вберігають дитину від численних хвороб, а й роблять її бадьорішою і уважнішою.

Здорове харчування здобувачів освіти будується на дотриманні трьох основних принципів:

- забезпечення відповідності енергетичної цінності раціону харчування енергозатратам організму;
- задоволення фізіологічних потреб організму у визначеній кількості енергії і співвідношенні у харчових речовинах;
- дотримання оптимального режиму харчування, тобто фізіологічно обґрунтованого розподілу кількості споживаної їжі протягом дня.

Їжа в закладі освіти є корисною, смачною і різноманітною. А реформування шкільного харчування внесли новації в склад меню та рецептури приготування. Також змін зазнали форми організації харчування, і підходи у формуванні культури здорового харчування у здобувачів освіти, як наскрізної компетенції Нової української школи.

## ПОРАДИ БАТЬКАМ

### Продукти які повинні входити до щоденного раціону

#### здобувачів освіти

Харчування дітей має бути здоровим та збалансованим також поза освітнім закладом. Ось кілька порад батькам, які допоможуть скласти домашнє меню:

- акцентуйте увагу на овочах і бобових – вони мають бути основою раціону;
- стежте, щоби дитина щодня їла фрукти та ягоди, молочні та кисломолочні продукти, у невеликих порціях – цільнозернові продукти, насіння та горіхи;
- упродовж тижня готуйте рибу (2-3 рази на тиждень) і м'ясо (переважно птиці і кролика);
- мінімізуйте кількість солі та цукру; - для дітей 2-3 г на добу, для підлітків менше 5 г на добу, цукор: 25-50 г на добу включаючи фруктові цукри;
- використовуйте корисні олії (оливкова, кукурудзяна, лляна, гарбузова, горіхова);
- стежте за водним балансом школяра: дитина має отримувати достатньо рідини і пити не за графіком, а орієнтуючись на відчуття спраги.



*Перелік необхідних організму продуктів та рекомендований розмір порцій, розроблений на основі найкращих практик провідних країн світу та офіційно схвалених МОЗ України та Центром громадського здоров'я МОЗ України.*

## **Як заохотити дитину до здорового харчування**

Кожну дитину можна заохотити їсти здорову їжу і робити це із задоволенням. Почитайте поради біолога та наукової блогерки Дарії Прокопик, як це зробити:

### ***1. Привчайте дітей до різних смаків:***

- щоби звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів;
- не змушуйте дітей їсти овочі – зробіть так, щоб овочі завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте;
- не «маскуйте» овочі в стравах – діти мають їсти корисні продукти свідомо.

### ***2. Їжте разом та без гаджетів:***

- діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, як правило, їдять більш здорову їжу. Вживання їжі перед гаджетом сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів.

### ***3. Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання:***

- це не сприяє здоровим харчовим звичкам.

### ***4. Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води:***

- кількість води, рекомендована для споживання дітям, залежить від багатьох факторів – рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир – почуття спраги у дитини;
- денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

### ***5. Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі й пропонуйте альтернативу:***

- альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.

### ***6. Будьте прикладом для своїх дітей:***

- якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно.

## **Сім кроків до здорових харчових звичок здобувачів освіти**

Більшість батьків добре усвідомлюють важливість збалансованого харчування у зростанні й розвитку дітей. Водночас на щоденний вибір продуктів і напоїв часто впливає надзвичайно багато чинників: вартість, зручність, смаки й уподобання тощо.

Як змінити харчування дитини, щоби допомогти їй бути здоровою, фізично активною та успішною в навчанні? На це запитанням дає відповідь Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України, консультант з громадського здоров'я МОЗ України.

### ***1. Допоможіть дитині сформувати здорові звички у харчуванні***

- Графік приймання їжі має бути індивідуально підлаштованим під розклад дня дитини. Сніданок (протягом години після підйому), обід, один-два перекуси й вечеря (не пізніше двох годин перед нічним сном).

- Заплануйте принаймні 20 хвилин для основних прийомів їжі. Не можна підганяти дитину під час їди – звичка їсти швидко асоційована зі значним ризиком набору зайвої ваги. Аналогічно, неконтрольована кількість перекусів протягом дня може призводити до перевищення потреби у калоріях, особливо це стосується перекусів солодкими та солоними снеками.

### ***2. Замініть водою всі інші напої***

- Солодка газованка, холодний чай, сік, нектар, квас, компот містять доданий цукор та надмірну кількість калорій. Їхнє регулярне споживання спричинюють набір зайвої ваги та погіршення здоров'я зубів. Натомість звичайна вода або вода з газом є набагато здоровішою і, звісно, дешевшою альтернативою.

- Загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей: діти від 1-4 років від 2-4 склянок; діти 4-8 років: 5 склянок; діти 9 -13 років: 7-8 склянок; 14 і більше: від 8 до 11 склянок.

- Звичка споживати достатню кількість питної води обов'язково стане у пригоді в дорослому житті.

- Какао може бути досить корисним вибором як напій для дітей. Але обов'язковою умовою для його споживання буде мінімальне додавання цукру.

### ***3. Обирайте цільозернові продукти***

- Цільозерновий хліб, крекери й макаронні вироби з твердих сортів пшениці є набагато кращим вибором, ніж варіанти з борошна вищого гатунку. Добре регулярно включати в меню дитини чи підлітка різноманітні каші. Всі цільозернові продукти містять багато клітковини, важливих вітамінів та мінералів.

- Досить часто батьки й діти зупиняють свій вибір на злакових сніданках. Обов'язково слід звертати увагу на вміст солі та цукру у таких продуктах. У багатьох випадках їхня надмірна кількість нівелює користь від поживних речовин цільного зерна.

### ***4. Подбайте про здорові перекуси***

- Те, що ми їмо між прийомами їжі, має велике значення для фізіології організму. Найліпшими опціями можуть бути продукти, які не спричиняють швидкого підйому рівня цукру у крові із таким же швидким падінням та поверненням відчуття голоду.

- Серед рекомендованих варіантів – овочева соломка (морква, селера); горіхи та насіння, які в цілому вигляді можуть пропонуватися дітям старше п'яти років; несолодкі злакові батончики. Варто наголосити, що споживання калорійних напоїв (включно із фруктовим соком) між прийомами їжі є небажаним.

### ***5. Обирайте фрукти і ягоди на десерт***

- Солодкий смак – є одним із таких, що домінують, з раннього дитинства. Якомога пізніший початок споживання солодоців дітьми є важливим способом зменшення ризику набору ваги та появи карієсу зубів.

- У старшому віці, у дошкільному та шкільному навчальному закладі дитині пропонуватимуть солодоці. Якщо до того ваші син чи донька вже

полюблять фруктові або ягідні десерти, то вони будуть з високою ймовірністю робити вибір на їхню користь.

#### ***6. Відмовтеся від харчового «сміття»***

- Це достатньо проста рекомендація. Не приносите додому некорисні продукти й напої. У цьому випадку діти не будуть їх споживати, принаймні тоді, коли перебувають вдома. Одним зі способів зменшення споживання такої їжі є поява її лише під час свят.

#### ***7. Заохочуйте рухову активність***

- Заняття будь-яким спортом, танцями надзвичайно важливі для здоров'я дитини та майбутньої дорослої людини. Знайдіть час у своєму щільному графіку для того, щоби дитина могла відвідувати спортивну секцію. Діти охоче грають у компанії однолітків та дорослих. Пропонуйте максимально активні варіанти ігор. Різноманітні рухливі конкурси є найкращим варіантом проведення часу у святкові дні.

- Збалансоване харчування і фізична активність є основою здоров'я вашої дитини.

*Інформація взята із сайту*

*Міністерства охорони здоров'я України*