

ЩО ВВАЖАЄТЬСЯ ПРАВИЛЬНИМ ХАРЧУВАННЯМ?

Головні принципи здорового і правильного харчування:

1. Це їжа, яка дає організму всі необхідні речовини і містить: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини і клітковину.
2. Збалансованість харчування, мається на увазі високий вміст вітамінів і мікроелементів, який допоможе організму рости, розвиватися і залишатися здоровим.
3. Помірність - відповідність калорійності їжі тому, скільки малюк витрачає і як активно він рухається. Дитина повинна отримувати насичення і вгамовувати почуття голоду, але не переїдати.
4. Режим харчування, якого важливо дотримуватися з ранніх літ. Перерва між прийомами їжі повинна бути близько 3 годин. Важливо їсти в один і той же час.
5. Різноманітність - за добу дитині потрібно вживати продукти з різних харчових груп - білки, вуглеводи, молочні продукти, жири, фрукти і овочі.

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ - МЕНЮ

У меню на тиждень дитини закладу дошкільної освіти або школяра повинні бути: кожен день - овочі, фрукти, крупи і молоко; 1-2 рази на тиждень - риба; 1-2 рази в тиждень - червоне м'ясо (яловичина); 1-2 рази на тиждень - бобові; 2-3 рази - яйця; 2-3 рази - сир і сир; біле м'ясо.

Сніданок - основний і обов'язковий прийом їжі, який повинен забезпечити молоду людину запасом енергії на кілька годин.

Маленький секрет, як побороти небажання їсти зранку: годуйте дитину тільки тоді, коли її організм остаточно прокинеться. На пробудження потрібно від 20 до 40 хвилин, а прискорити цей процес допомагає ранкова зарядка.

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.

Обов'язково дітям потрібно пити воду.

Скільки потрібно води дитині на добу?

30 мл на 1 кг маси тіла, обсягом 4% від маси тіла.

Обід - основний прийом їжі, під час якого дитині важливо отримувати перше, друге і десерт.

1. Перше - гаряче рідке блюдо: невелика порція м'ясного, рибного або овочевого супу, борщу, солянки або ін.
1. Друге - гарнір (каша, макарони, картопля) з додаванням відвареного або тушкованого м'яса або риби, котлети, тушкованих або свіжих овочів.
2. Десерт - солодкість 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 - легка, включає гарячу страву. Вечеряти бажано мінімум за 2 години до сну.

ЩО ЗАПРОПОНУВАТИ ДИТИНІ НА ВЕЧЕРЮ:

- яєчня або омлет;
- сир;
- тушковані овочі або рибу;
- відварне м'ясо;
- овочевий салат;
- гречану, рисову або вівсяну кашу;
- бобові зі свіжими овочами та ін.

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.

Продукти, від яких краще відмовитися:

- чіпси, сухарики зі смаковими добавками;
- ковбасні та копчені продукти;
- будь-які напівфабрикати і фастфуд;
- гострі і дуже пряні вироби;
- консерви, спеції і багато солі;
- всі без винятку газовані напої.

Кисломолочні продукти, солодощі та фрукти слід їсти окремо.

Варто запам'ятати кілька простих порад для здорового харчування: «Насолоджуйтеся їжею, але не переїдайте. Не поспішайте під час їжі, щоб повноцінно насолоджуватися стравами. Коли ви їсте занадто швидко або відволікаєтеся – можете з'їсти більше, ніж слід. Не варто нехтувати сигналами про голод і ситість до, під час і після їжі».

7 ОСНОВНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ЗВУЧАТЬ ТАК:

- поживати адекватну кількість калорій зі здорових продуктів.
- Споживати різноманітну, корисну їжу.
- Зменшити споживання солі, цукру, жирів, а також 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 (зменшити споживання солодких напоїв).

- 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.

Головний спеціаліст відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Житомирського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Житомирській області



Анжела ХРУЩ