

Сім кроків до здорових харчових звичок школяра



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, щоб допомогти їй бути здоровою, фізично активною та успішною в навчанні?

На це запитання відповідає Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України, консультант з громадського здоров'я МОЗ України. Разом із експертом спробуємо спростувати поширені хибні уявлення щодо складнощів змін харчування на краще й акцентуємо вашу увагу на тому, що здоровіші альтернативи у харчуванні можуть бути суттєво доступнішими

1. Допоможіть дитині сформувати здорові звички у харчуванні

Графік вживання 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. 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 спричинюють 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 цільному 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

Фрукти і ягоди є джерелом вітамінів і клітковини.

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

6. Відмовтеся від харчового «сміття»

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. Можна вважати таку практику досить суперечливою, але вона все ж обмежує регулярне споживання шкідливої їжі.

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. Сім кроків, наведених вище, допоможуть вашій сім'ї у підтримці здорового вибору та харчових звичок.

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»