

Як заохотити дитину до здорового харчування та які продукти повинні входити до щоденного раціону школярів



Кожну дитину можна заохотити їсти здорову їжу і робити це із задоволенням. Декілька порад 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 телевізора

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

3. Встановіть регулярний режим харчування

Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів.

4. Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання

Це не сприяє здоровим харчовим звичкам.

5. 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. Водночас дітям слід нагадувати про пиття, тому що вони погано розрізняють сигнали тіла про спрагу.

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 (<https://goo.gl/inSjGL>).

Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

6. 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.

7. Будьте прикладом для своїх дітей

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

Харчування дітей має бути здоровим та збалансованим також поза школою. Ось кілька порад, 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.