

НЕНУДНІ ПОРАДИ. ЯКИМ МАЄ БУТИ ХАРЧУВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ

Діти більші естети ніж дорослі. Харчування для них – це не лише, коли «щось закинув в рот» і побіг далі, як часто буває у дорослих. Для них кожен продукт, має значення. І кожна готова страва – зі своїм ароматом, смаком, текстурою, кольором і формою, що впливає на їх вибір – їсти чи не їсти. Проте ми, дорослі, дуже опікуємося, щоб діти їли корисну і правильну їжу, і готові бути дуже наполегливими в цьому. І тут можливий конфлікт інтересів. Батьки часто стикаються з вибірковістю дітей у їжі, які воліють споживати тільки те, що їм подобається, і насторожено вивчають кожний новий продукт. І батькам доводиться докладати чимало зусиль, щоб малюкам подобалось корисне.

НА ЩО ТРЕБА ЗВАЖАТИ, КОЛИ МИ ГОВОРИМО ПРО ХАРЧУВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ?

В ідеалі раціон кожної людини має містити 3 основні прийоми їжі та 2 перекуси. Це все для того, щоб нормовано отримати енергію та корисні речовини, не переїдати та не голодувати.

Важливий момент: перекуси дошкільняти мають бути поживними, але не заміняти основні прийоми їжі. Тому варто планувати все так, щоб жодний перекус не заважав з апетитом з'їсти сніданок, обід та вечерю, але і на другий сніданок чи полудень не обійтися одним фруктом. Дитині все ж таки потрібно отримувати енергію. Пропонуйте йогурти з додаванням фруктів та печива, або сендвіч з сиром та овочами, наприклад. Обмежуйте солодощі перед основними прийомами їжі, і взагалі, вони не повинні бути у доступі цілий день.

Якщо узагальнити, то яким має здорове харчування дошкільнят?

Раціон дитини має бути повноцінним і різноманітним: овочі, фрукти, бобові, зернові, м'ясо, риба, молочні та кисломолочні продукти. Як це комбінувати протягом дня? Виходьте з вподобань вашої дитини. Але зважайте на рекомендації лікарів і науковців з Гарварда щодо здорової тарілки для основного прийому їжі. Вона

виглядає так: 1/2 тарілки – овочі/фрукти, 1/4 – цільнозернові продукти та 1/4 – білок.

У харчуванні дітей дуже важлива гнучкість. Якщо, скажімо, ви бачите що ваше дошкільня чогось недоотримало під час основного прийому їжі, то спробуйте це компенсувати перекусами. Додати більше білкової їжі, або щось з овочами. Експериментуйте з улюбленими продуктами та «грайтеся» з тими, які дитина поки що не шанує. Наприклад, м'ясо можна загорнути у лаваш разом з сиром та дрібно посіченою зеленню, додавши трішки домашнього кетчупу, або зробити піцу з купою сиру, фаршем з курячого філе та томатами. Або приготувати запіканку, куди крім кисломолочного сиру покласти фрукти та гарбузове насіння.

А щодо обмежень, то на першому місці тут стоїть цукор. Він точно не друг. Тим паче, що він присутній майже в усіх продуктах і стравах, йогуртах, випічці, готових сніданках. На ці приховані джерела цукру треба зважати, коли вирішуєте, чи давати чергову цукерку дитині.



ПЕРЕБІРЛИВІСТЬ ДОШКІЛЬНЯТ У ЇЖІ – ПОДОЛАТИ ЧИ ПРИЙМАТИ

Тут, звісно, йдеться не про подолання, а про розуміння. Діти дошкільного віку дуже розвинуті й мають сформовані харчові вподобання.

Текстура, консистенція, форма, аромат, колір – все має для них значення. І на це прийдеться зважати.

Скажімо, у нас в Україні дуже популярна страва – суп. Бо він теплий і рідкий, шлунку з ним добре. Тому ми впевнені, що усі всі діти мають його їсти. Але по факту це рідина зі шматочками “чогось”. Часто дітям просто не подобається його зовнішній вигляд і консистенція. Проте суп не є надто поживною стравою. З’ївши його, дитина за 15 хвилин уже відчуватиме голод. Тому суп – не є обов’язковим в раціоні дитини. Якщо це ваша сімейна традиція і всі в захваті від супів, чудово. Але вважати, що це цілюще зілля та нав’язувати дитині – не варто.

Більшу енергетичну цінність, до речі, має суп-пюре: додайте туди більше тваринного білка, бобових, зернових і отримаєте поживну і густу страву. В ній можна “заховати” продукти, які дитина окремо не їсть, бо, скажімо, не подобається їх текстура чи зовнішній вигляд.

Щодо температури їжі, то шлунку все одно, якої температури вона буде. Повірте, він знає що з нею робити. Тому холодне/гаряче/тепле – це, насправді, не має значення. Дітям можна холодне/прехолодне. В розумних межах, звісно. Головне, щоб

подобалось.



ЧИ ТРЕБА ПРИМУШУВАТИ ДІТЕЙ ЇСТИ КОРИСНЕ?

Здорові діти здатні самостійно контролювати своє насичення їжею і відчуття голоду. Основна задача батьків – сформувати звички здорового харчування. І тут стратегія примусу, м'яко кажучи, неефективна. Вкрай важливо не перетворювати харчування дошкільняти (та й і школяра) на культ, або знущання «задля користі». Дітей легко налякати та викликати протест щодо самого «ритуалу» їжі. Тому все має бути лагідно, з розумінням та повагою.

І пам'ятайте, якщо ви не любите якісь продукти, то це не означає що ваша дитина не любить їх також. І навпаки. Будьте чуйними до смаків своїх дітей.

Чи впливає харчування на імунну систему дитини? На неї впливає більше своєчасна імунізація (за графіком щеплень + додаткові щеплення) та рекомендоване ВООЗ додаткове споживання вітаміну D3 (кількість МО згідно з віком).

І наостанок, істина, яку не зайвим буде повторити: від дорослих залежать майбутні харчові звички дітей, тому завжди починайте з себе та будьте прикладом.

