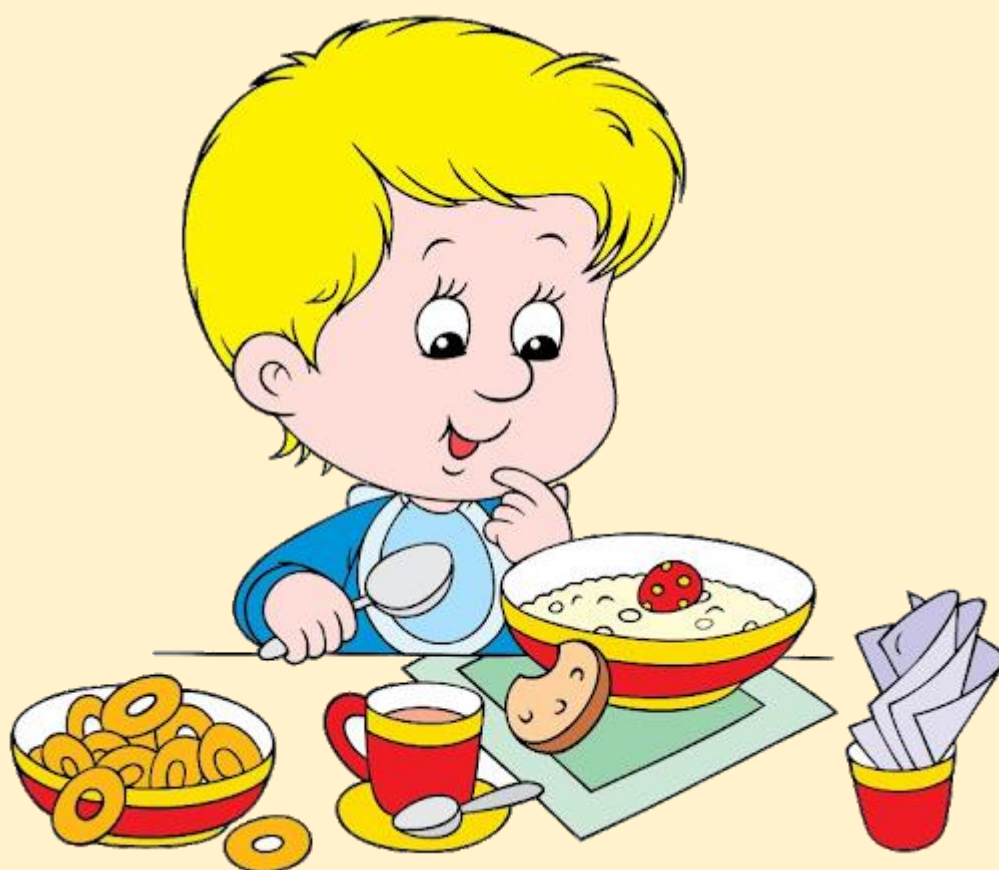


5 ГОЛОВНИХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ



Щоб дитина росла здоровою і не мала зайвих проблем зі здоров'ям, батькам варто формувати у них здорові харчові звички ще змалечку.

Саме від батьків залежить, як дитина буде харчуватися в майбутньому, тому вони мають прищепити здорові звички на все життя. Чим старшою стає дитина, тим частіше вона їстиме поза домом і контролювати ситуацію буде все складніше. Дослідження показують, що в сім'ях, де дорослі дотримуються правильного харчування і споживають їжу разом з дітьми принаймні тричі на тиждень, молодше покоління має більш здорову вагу, аніж ті діти, що їли вдома з татом і мамою не так часто.

Тому перша порада батькам – **ПЛАНУЙТЕ СПІЛЬНІ ПРИЙОМИ ЇЖІ З**



ДІТЬМИ, а також долучайте їх до спільних походів до магазину. Дозволяйте самостійно обирати інгредієнти для страви, яку ви приготуєте разом.

Подбайте, щоб подача їжі була привабливою та цікавою для дитини. Введіть правило вивчати смакові якості «щотижня нового продукту». Готуйте їжу у різноманітний спосіб та різних консистенцій. А також обов'язково врахуйте наші наступні поради.

ОВОЧІ ТА ФРУКТИ НА ПЕРШОМУ МІСЦІ

Не ігноруйте овочі та фрукти. Дітям рекомендовано їсти не менше 4-5 порцій в день. Тобто, йдеться про кожен основний прийом їжі. Свіжі, відварені, запечені, приготовані на пару або



ферментовані – готуйте будь-яким щадним способом відповідно до свого смаку. Додавайте не жирні салатні заправки на основі рослинних свіжовичавлених олій та натуральних йогуртів, а також використовуйте трави та спеції для яскравішого смаку. Таким чином їжа для дітей буде корисною і смачною. Хорошою альтернативою свіжим фруктам є сухофрукти, які можна споживати до 3-х разів на тиждень. Їх можна брати з собою як перекус в садок, школу чи подорож.



МІНІМУМ ЦУКРУ

Дітям до 2 років рекомендовано виключити цукор з харчування. Для дітей старше цього віку споживання доданого цукру не має перевищувати 25 г на день. Його надлишок може спричиняти ожиріння та ранній розвиток карієсу.

Споживання надмірної кількості солодоців створює сприятливі умови для розвитку цукрового діабету 2 типу. Зверніть увагу, що цукор у харчуванні дітей – це не тільки промисловий варіант, а й той, що присутній у меді, сиропях, фруктових соках і концентратах.

Усі солодкі газовані напої замініть у харчуванні дитини на чисту воду з додаванням фруктів, ягід, м'яти, лайму або невеликої кількості фруктового соку. Не використовуйте солодоці, як спосіб винагородити дитину чи заспокоїти. Бо малеча згодом починає сприймати солодке як особливу їжу, яку потрібно заслужити, або як спосіб підняти настрій.

ПИЛЬНУЄМО СІЛЬ

Для малюків до року сіль рекомендовано повністю виключити з раціону. Дітям від 1 до 3 років вживання солі має становити менше пів чайної ложки на день.

Надлишок солі в раціоні може спровокувати підвищення артеріального тиску та розвиток



серцево-судинних захворювань в дорослому віці. Пам'ятайте, що природно натрій міститься в більшості продуктів, як то м'ясо, молоко чи риба. Також слід пам'ятати що досить велика кількість солі міститься в готових продуктах таких як сосиски, ковбаса, хліб, твердий сир, кетчуп. Тому враховуйте, що йдеться не лише про споживання солі при приготуванні їжі.

СОСИСКИ ТА САРДЕЛЬКИ ПІД ЗАБОРОНОЮ

Обмежуйте дитині вживання продуктів з обробленого м'яса. Замість ковбас, сосисок, бекону чи консервів готуйте натуральне запечене, варене або тушковане нежирне м'ясо і птицю. Всі готові продукти, які купуються в супермаркеті, проходять промислову обробку і містять надмір солі та цукру. Вживання таких продуктів може підвищувати ризики онкологічних захворювань.



УНИКАЙТЕ ТРАНСЖИРІВ



Щоб збільшити термін придатності товару, промисловці активно використовують так звані трансжири. Вони входять до складу майже всієї магазинної випічки, а також до маргарину, замороженої піци та фастфуду. Трансжири дуже небезпечні, бо підвищують ризики захворювань серцево-судинної системи ваших дітей у майбутньому. Тому намагайтеся готувати смаколики вдома, своїми руками, та залучайте до процесу дітей.