

Здорове харчування для дітей

Усі заходи реформи системи харчування в закладах освіти повинні забезпечити повноцінне, збалансоване, безпечне харчування дітей та підвищувати імунний захист дитячого організму від впливу навколишнього середовища, що в кінцевому результаті безпосередньо вплине на здоров'я суспільства.

Тож Реформа продовжується і повинна підтримуватись не тільки організаторами дитячого харчування, а й батьками, громадою та причетними контролюючими службами.

Немає нічого дивного в тому, що дитина втомлена, неуважна, часто хворіє, якщо в її раціоні багато солодошів, хлібобулочних виробів, смажених продуктів, сосисок – всі вони мають дуже низьку нутрієтивну цінність (мало вітамінів, мінералів, харчових волокон, білків, складних вуглеводів і багато цукрів, насичених жирів). Тому завдання батьків полягає в тому, щоб подбати про правильне збалансоване харчування для дітей та корисні продукти в їх раціоні.

Харчування дітей має бути збалансованим по білках, жирах, вуглеводах. Саме в дитячому віці виникає багато проблем із харчуванням, бо дитина вже їсть самостійно і звісно, якщо дамо сосиску чи щодня солодощі, то вибір буде на їх користь. Починаючи з часів прикорму дбаємо про корисні продукти для дітей.

Здорове харчування для дітей має містити хоча б 80% цільних продуктів в раціоні:

- овочі, фрукти, каші, бобові, риба, птиця, м'ясо, печінка, яйця, кисломолочні продукти;
- мінімум солодошів і вводимо їх якнайпізніше і не як основу трапези;
- корисна їжа для дітей – це фрукти, овочі, ягоди, зелень;
- маскуємо в страви м'ясо, печінку, рибу, якщо дитина не любить їх.

Правильне харчування для дітей – це збалансоване харчування. І тут також важливі наступні аспекти:

- не змушуємо їсти, коли дитина не хоче чи коли капризує і тероризує: або мюслі (печиво, тощо), або нічого, обираємо варіант нічого;
- так само – не змушуйте дитину доїдати «до кінця», якщо вона не хоче, це порушує харчову поведінку та відчуття дитиною її ситості;
- не ділимо їжу на смачну й несмачну; типова помилка батьків в тому, що вони навішують свої переконання дітям і говорять приблизно так: «з'їж суп/кашу, а потім дам тобі щось смачне» (найчастіше синонім до слова «солодке»); це для вас суп чи каша можуть бути несмачні, а дитинці дуже навіть смачно;
- не винагороджуйте і не заспокоюйте їжею і особливо солодощами, говоріть, обіймайте, співчуйте, але не створюйте зв'язок в мозку: сумно-солодке, вправ-солодке, радісно-солодке.

Здорове харчування для дітей формується через поведінку батьків, яку діти копіюють. Якщо ви їсте снікери та чипси, смажену картоплю на вечерю, то не вимагайте в діток любити броколі і гречку. В ідеалі усі члени сім'ї повинні харчуватись збалансовано і корисною їжею.

Згідно з проведеними дослідженнями 86,5% батьків вважали, що раціон дітей є збалансованим і їх діти харчуються регулярно. Однак виявилось, що лише 10,3% дітей харчувалися збалансовано (і то лише двічі на день, що аж ніяк не може покрити добову потребу у макро- й мікронутрієнтах). До прикладу, лише 28,6% дітей мали достатню кількість білків в раціоні (а білок – це будівельний матеріал для м'язів, гормонів, клітин імунної системи).

Також були виявлені найпоширеніші дефіцити мінералів та вітамінів серед дітей шкільного віку:

- 73,6% дітей мають дефіцит кальцію (бо ж не їдять кисломолочних продуктів, сирів, капусти, кунжуту);
- 65,9% дефіцит заліза (діти не дуже люблять м'ясо, печінку, а батьки й не дуже стараються їх готувати/маскувати);
- вітамін В6 у 35,2% (круп, бобові, риба і морепродукти, горіхи, печінка);

- вітаміну Д у 90% (жирна морська риба, жовтки домашньої птиці, молочка збагачена вітаміном Д);
- йоду у 90,1% учнів (риба, морепродукти, водорості, використовуйте звичайну йодовану сіль, а не морську).

Здорове харчування для дітей – надважлива складова для розвитку та здоров'я. Це те, чому треба приділити увагу і не пускати на самотік.

**Кропивницьке районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**