

Формування в дітей звички до здорового харчування

Правила для батьків



- ◆ Привчайте дитину до різних смаків. Пробувати новий смак слід кілька разів. Якщо смак певного продукту не сподобався дитині після 2-3 спроб, варто вилучити його з раціону.



- ◆ Уникайте примусу. З часом у дитини виробиться власний набір улюблених продуктів і смаків, на основі яких можна буде створювати різноманітне меню, що задовольнятиме основні потреби організму в поживних речовинах, вітамінах та мікроелементах.

- ◆ Дитина має споживати кожен фрукт чи овоч окремо і у свіжому вигляді. Не слід маскувати корисні овочі та фрукти у стравах.

- ◆ Варто виробити звичку щодня хоча б один раз приймати їжу всією родиною. Не варто замінювати сімейне спілкування за столом переглядом розважальних відео. Пам'ятайте, що під час споживання їжі дитина не лише втамовує голод, а й наслідує певні моделі поведінки за столом, спостерігаючи за оточенням, засвоює правила етикету.



- ◆ Коли дитина перебуває вдома, намагайтеся дотримуватися режиму харчування, подібного до встановленого в дитячому садку. Це допоможе малюкові легше адаптуватися до зміни умов перебування.



- ◆ Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання.

- ◆ Дотримуйтеся питного режиму. Забезпечте вільний доступ до чистої води. Дитина має розуміти, що вода необхідна для травлення, і споживати її слід не лише коли з'являється відчуття спраги (хоча це важливий орієнтир), а впродовж дня, щоб цього відчуття уникнути.



Рекомендований об'єм залежить від ваги дитини, стану здоров'я, рівня рухової активності, температури довкілля. Орієнтовно дитині необхідно споживати 100 мл рідини (як-от соки, чай, суп, інші продукти) на 1 кг ваги і додатково близько 400-600 мл чистої води на добу.



- ◆ Необхідно роз'яснювати дітям корисність тих чи інших продуктів. Не залякуйте малечу і не позбавляйте солодощів, а привчайте обирати смаколики натурального походження. Це допоможе уникнути нездорової харчової поведінки в майбутньому.

- ◆ Дотримуйтеся оптимального режиму харчування і розподілу добової калорійності раціону з урахуванням харчових уподобань, розпорядку дня, фізіологічних особливостей, рівня рухової активності вашої дитини.

Необхідна енергетична цінність продуктів для дитини до 3 років складає 1300 ккал, для дитини 4-5 років – 1500 ккал, 6 років – 1700 ккал. Лікарі рекомендують розподілити продукти впродовж дня таким чином: за 4-разового харчування приблизно 25 % добової калорійності раціону має становити сніданок, 30-35 % – обід, 20-25 % – вечеря, 15-20 % – полуденок; за 5-разового: близько 25 % – сніданок, 30-35 % – обід, 20-25 % – вечеря, по 10 % – перекуси.



- ◆ Дорослий завжди є прикладом для дитини. Тому ваше харчування має також бути здоровим і збалансованим, з достатньою кількістю фруктів та овочів.

