

Бесіда для батьків «Про раціональне харчування дітей вдома»

Не викликає сумніву твердження, що всі батьки прагнуть виростити здорових та щасливих дітей. Ми купуємо їм стильні речі та дорогі гаджети, забезпечуємо цікаве дозвілля й розвиток творчих інтересів.

Та як часто ми задумуємося над харчуванням дитини? Чи розуміємо, що щоденний раціон формує харчові звички, відмовитися від яких у дорослому віці стає дуже важко?

Для сучасної людини характерним є харчування сильно переробленою промисловою їжею, в якій багато насичених жирів, цукру, харчових добавок та солі. Така їжа не приносить користі організму й провокує різні хвороби.

На думку дієтологів і лікарів-педіатрів, для дітей особливо шкідливими вважаються такі продукти харчування:

1. Солодощі. Їхня величезна калорійність та хімічні добавки негативно позначаються на стан практично всіх систем організму, а цукор у складі призводить до захворювань зубів.

2. Чіпси та сухарики — хімія і жир є основними компонентами даної їжі, що є надзвичайно шкідливим для дитячого організму.

3. Копченості (ковбаси, шинка та інші продукти), переповнені консервантами й спеціями, містять також важко переварюванні жири, а тому не можуть бути присутніми в раціоні дитини. Магазинні копченості небезпечні для здоров'я ще й через те, що в процесі їх отримання використовують рідкий дим, який утворює канцерогени.

4. Фаст-фуд — у їжі швидкого приготування майже немає натуральних і корисних речовин для організму, зате присутня велика кількість різноманітних ароматизаторів, барвників, добавок, підсилювачів смаку та запаху.

5. Газовані напої та солодкі магазинні соки, які містять велику кількість цукру, барвників та ароматизаторів. Крім того, високий вміст кислоти в газованих напоях сприяє вимиванню із кісток кальцію.

6. Консерви (рибні та м'ясні, а також будь-які консервовані фрукти та овочі) — це просто «мертва» їжа з великим вмістом харчових добавок і повною відсутністю корисних мікроелементів. У раціоні маленьких дітей не має бути навіть продуктів домашнього консервування.

7. Кетчуп і майонез — фабричні продукти містять занадто багато консервантів і підсолоджувачів, щоб давати їх дітям. А от вживання домашніх соусів у невеликих кількостях не матиме шкоди для організму малюка.

8. Напівфабрикати — можуть стати знахідкою для багатьох зайнятих мам, але насправді подібна їжа зовсім не підходить дітям. Крім якості магазинних пельменів і котлет, яка є досить сумнівною, варто пам'ятати, що в заморожених продуктах накопичуються шкідливі канцерогенні речовини. Цей список можна продовжити, додавши в нього кукурудзяні палички, попкорн, локшину швидкого приготування, морозиво, яке виготовляється із заміників молока та вершків, а також будь-які швидкорозчинні супи та напої.

На жаль, шкідливі продукти займають значну частину раціону багатьох сучасних дітей, завдаючи величезну шкоду їхньому імунітету та здоров'ю в цілому.

Лікарі й дієтологи наводять такі наслідки нездорового харчування:

1.Порушення раціону під час інтенсивного росту й розвитку дитячого організму може призвести не тільки до функціональних розладів і хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту, а й до відхилень у роботі практично всіх систем організму. 2.Шкідлива їжа є основною причиною ожиріння. За останні 30 років кількість людей, що страждають ожирінням, зросла вдвічі. За статистикою ВООЗ, зайві кілограми є в 1,9 млрд дорослих і 41 млн дітей віком до 5 років. Як відомо, надлишкова вага провокує ендокринні хвороби: підшлункова залоза не справляється з надлишком цукру в організмі, що стає причиною розвитку цукрового діабету. 3.Тривале споживання фаст-фуду викликає захворювання шлунково-кишкового тракту, печінки та жовчовивідних шляхів. Небезпека їжі швидкого приготування полягає в тому, що на тлі відсутності в ній вітамінів і мікроелементів, вміст канцерогенів, пересмаженої олії, різних барвників знаходиться в надлишковій кількості. Крім того, вживання фаст-фуду впливає на розумову діяльність дитини. 4.Висококалорійна їжа (шоколад, піца, картопля фрі) може призводити до виникнення залежності. Крім порожніх калорій, такі продукти привчають дітей до сильних штучних смаків (завдяки різним ароматизаторам та підсилювачам). Порівняно з ними, звичайна та корисна їжа вже смакуватиме не так.

Варто звернути увагу, що чим довше вживаються шкідливі продукти, тим вищою стає небезпека для організму людини.

Як покращити щоденний раціон дитини?

1. Акцентувати увагу на овочах і бобових — вони мають бути основою раціону. 2. Заохочувати щодня їсти фрукти та ягоди, молочні та кисломолочні продукти, в невеликих порціях — цільнозернові продукти, насіння та горіхи. 3. Впродовж тижня готувати рибу (2-3 рази на тиждень) та нежирне м'ясо. 4. Мінімізувати кількість солі — для дітей — 2-3 г на добу. 5.Зменшити споживання цукру: 25-50 г на добу, включаючи фруктові цукри. 6. Використовувати корисні олії (оливкову, кукурудзяну, лляну, гарбузову, горіхову).Слід пам'ятати, що для повноцінного засвоєння речовин, що містяться в овочах і фруктах, часто потрібні жири. Ось чому овочеві або фруктові салати заправляють рослинною олією, сметаною або вершками. 7. Слідкувати за водним балансом малюка. Кількість води, рекомендована для споживання дітям, залежить від багатьох факторів — рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир — почуття спраги в дитини.

Діти схильні повторювати все те, що роблять їхні батьки. Якщо батьки їдять чіпси та картоплю фрі, запиваючи це солодкою газованою водою, дитина не буде їсти варену броколі. Багато батьків вважають, якщо один раз перекусити чимось шкідливим, то ніяких негативних наслідків не буде. Від одного разу дійсно нічого страшного не трапиться, тільки потім обов'язково захочеться повторити.

Як привчити дитину до корисної їжі?

Наші харчові звички — це результат навчання. Аби заохотити дитину до здорового харчування, спеціалісти рекомендують:

1. Привчати малюків до різних смаків. Для того, щоб звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів. Їсти разом та без телевізора. Діти, які харчуються в колі сім'ї, менш схильні голодувати та мають суттєво нижчі ризики набрати зайву вагу. А спільне приготування їжі може стати цікавим та пізнавальним проведенням часу.

2. Важливо також навчати малюка їсти у відповідному середовищі. Так, діти, які їдять перед телевізором, частіше обирають менш безпечні та корисні продукти. Дослідження показують, що ця звичка може привести до переїдання та підвищеного ризику ожиріння.

3. Встановити регулярний режим харчування. Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів.

4. Не використовувати їжу як нагороду чи покарання. Не купуйте дитині морозиво в подарунок за спожитий овочевий салат. Такі дії батьків зовсім не сприяють здоровим харчовим звичкам малюка.

5. Слідкувати, щоб дитина пила достатньо води. Пам'ятайте, що денну норму води дитина може отримати, не тільки споживаючи воду, але й вживаючи харчові продукти. Лікарі запевняють, що запивати їжу можна й потрібно, адже вода допомагає травленню й запобігає зневодненню та закрепам.

6. Обмежити їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі й пропонувати альтернативу. Замінити солодощі можуть свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, смузі та узвари.

Найважливіша порада для батьків — бути прикладом для своїх малюків.

Пам'ятайте, що харчування дитини в дошкільному віці впливає на її здоров'я в майбутньому.