Запорука здоров'я дитини - правильне харчування!

Найважливішим для батьків є здоров'я дитини. А одним з вагомих факторів благополучного розвитку дитини є здорове харчування. Правильне харчування може допомогти попередити виникнення хвороби або ж навпаки – прискорити її появу. Тому в питаннях харчування дітей батьки повинні проявити максимум уважності та настороженості.

За останні роки в Україні, як і в інших Європейських країнах, відмічається тенденція зростання ожиріння та надлишкової маси тіла серед дитячого населення. Перш за все, це пов'язано із нездоровим харчуванням та низьким рівнем фізичної активності. Серед дітей 6-11 років поширеність ожиріння за останні 20 років зросла вдвічі, серед підлітків – втричі. Ожиріння пов'язане з розвитком серцево-судинної патології, порушенням дихання уві сні, безпліддям, цукровим діабетом та ін..

На що ж варто звернути увагу батькам, щоб харчування дитини було правильним?

Дитячому організму, який розвивається, для підтримки процесів росту потрібна достатня кількість енергії. Харчування дитини повинне відповідати її енергетичним запитам.

Зверніть увагу на те, що останнім часом м'ясні напівфабрикати і ковбасні вироби нашої харчової промисловості містять такі компоненти як нітрати і нітрит. Ці речовини є канцерогенами. Тому ці продукти харчування в дитячому меню слід обмежувати. Нітрати так

само містяться в овочах, особливо часто отруєння у дітей виникають від тепличних овочів.

Але здорове харчування неможливе без рослинної їжі – що робити у такому разі? Для виведення нітратів овочі можна вимочувати в холодній воді протягом 30-40 хвилин. Також можна варити їх дрібно порізаними. У цих випадках близько 50% нітратів переходить у воду. Десята частина нітросполук накопичується в шкірці фруктів і овочів. Тому перед тим як дати дитині фрукти або овочі, необхідно очистити їх від шкірки.

Здорове харчування швидко зростаючого організму немислиме без кальцію та вітаміну D3. Тому здоровою дитина може стати, лише якщо вона з їжею отримує достатню кількість кальцію. Традиційними джерелами цього елементу є молочні продукти (молоко, сир), тому батьки неодмінно повинні включати їх у раціон своєї дитини.

Слід обмежувати пристрасті дитини до солодкого.

Експертами з харчування Гарвардської школи громадського здоров'я розроблено «тарілку здорового харчування» – керівництво для здорового та збалансованого харчування дитини, у формі простої і зрозумілої інфографіки.

На інфографіці відображені основні принципи здорового харчування.

Щоб розпочати використовувати Тарілку здорового харчування необхідно візуально поділити тарілку на чотири частини. Заповнювати тарілку слід таким чином, щоб кожну частину займала певна група продуктів: білкові страви, зернові, фрукти та овочі.

Фрукти можна вживати у якості десерту або як окремий прийом їжі. Не обов'язково розміщати їх на тарілці, головне не забувати про споживання їх у достатній кількості. Кількість калорій для дитини визначається по формулі ККАЛ=(100 х кількість років дитини) +1000, з них: 50% – вуглеводи, 30% – білки та 20% – жири.

Здоров'я дітей також залежить від режиму харчування. Апетит приходить тоді, коли дитина встигла побігати, награтися. В цей час у травній системі починається підготовка до прийому їжі: активізуються

шлункові ферменти, «запускається» моторика кишечника. Вигляд їжі та її запах повинні сприяти появі апетиту. Необхідно приділяти увагу культурі їжі, навколишньому оточенню. Тому в цьому питанні батьки повинні самі подумати, як краще організувати цей процес у кожному конкретному випадку, оскільки здорове харчування дитини вимагає індивідуального підходу!

Харчуйтесь правильно та будьте здорові!