

## **Правильне харчування - основа здоров'я для наших дітей.**

Здорове харчування є одним з визначальних факторів розумового розвитку, фізичної активності та хорошої успішності дітей шкільного віку. Правильне харчування підвищує опір організму до інфекційних захворювань та інших несприятливих факторів навколишнього середовища. Одним з основних завдань сучасної освітньої політики при організації навчально-виховного процесу є збереження здоров'я та формування здорового способу життя у підростаючого покоління. При цьому важливе значення має організація харчування учнів у навчальних закладах, дотримання фізіологічних та санітарних норм, забезпечення продуктами натурального походження з високою харчовою і біологічною цінністю, формування у шкільні роки відповідального ставлення дітей до власного здоров'я та вироблення навичок здорового способу життя, формування культури харчування з ранніх дитячих років. Саме з цією метою в Україні проводиться робота з реформування системи харчування у навчальних закладах.

З 1 січня 2021 року введено в дію новий Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, вимоги якого базуються на принципах здорового харчування, рекомендованих Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Регламентом встановлено вимоги до харчових продуктів та готових страв, що можуть пропонуватись дітям. Наприклад, передбачено низку обмежень за вмістом солі, цукру та жиру з урахуванням сучасних тенденцій щодо здорового харчування. Встановлені групи харчових продуктів, які повинні бути в щоденному шкільному раціоні учнів (злакові, овочі, фрукти та ягоди, молочні продукти), також харчування має містити харчові продукти таких груп: зернових продуктів та/або картоплі, фруктів та овочів, молока та/або молочних продуктів та страв з них, м'яса, риби, яєць, горіхів, бобових, насіння та жирів. Готові страви повинні містити не більше 10г цукрів, 0,12г натрію або еквівалентну кількість солі на 100г або на 100мл готового продукту (сіль має використовуватися тільки йодована і в процесі приготування їжі).

Чим різноманітніша їжа, тим краще забезпечується організм необхідними поживними речовинами. Одноманітна їжа не може забезпечити розвиток підліткового організму. Тому при складанні меню слід передбачити приготування страв із різноманітних продуктів, страви не повинні повторюватися протягом 4 -5 днів. Засновники та керівники закладів освіти повинні забезпечити планування ротації страв, їх приготування та моніторинг зворотного зв'язку від учнів, батьків та персоналу закладів щодо задоволення якістю харчування. Здорове харчування школярів в першу чергу в руках батьків.

Якщо вся родина звикла харчуватися правильно та збалансовано, то і дитина буде привчена до вживання корисної їжі, здатної забезпечити зарядом і енергією на цілий день.

Щоб дитина росла здоровою і не мала проблем зі здоров'ям, батькам варто формувати у них здорові харчові звички ще з малечку. Саме від батьків залежить, як дитина буде харчуватися в майбутньому, тому вони мають виховати 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.

### **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 нежирні 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.

### **Цукор і скільки його потрібно**

Дітям до 2-х 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 [2].

Споживання надмірної кількості солодоців створює сприятливі умови для розвитку цукрового діабету 2 типу. Зверніть увагу, що цукор – це не тільки доданий підсолоджувач, а й той, що природно присутній у меді, сиропах, 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.

### **Скільки солі потрібно?**

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

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 заборону**

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 [4].

### **Уникайте трансжирів**

Щоб збільшити термін придатності товару, промисловці активно використовують так звані трансжири. Вони входять до складу майже всієї магазинної випічки, значного асортименту цукерок, морозива, 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.

Подільське районне управління  
ГУ Держпродспоживслужби в Одеській області