



Консультація для батьків

«Здорове харчування у сім'ї»

Рациональне, здорове харчування в родині є важливим щоденним питанням!

В повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Та родина, яка дбає про здоров'я, має дотримуватись трьох принципів здорового харчування: помірність, різноманітність, збалансованість.



Помірність – щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних витрат організму.

Різнманітність – передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі та фрукти; м'ясо та молочні вироби).

Збалансованість – означає правильне співвідношення цих груп продуктів.

Для того, щоб їжа приносила користь, необхідно знати години харчування, а також правильно розподілити, коли і які продукти вживати. Наприклад, продукти, багаті на білок (м'ясо, рибу, яйця, горох, квасолу), вживають на сніданок та обід, а страви з круп та овочів залишають на вечерю.

Необхідно, щоб їжа була різноманітною. Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодощів люди повнішають, у них псується зуби, вони частіше хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань.

Голод – це голос природи, який дає сигнал, що організму потрібна їжа.

Апетит – це звичка, набута людиною протягом життя і проявляється бажанням поїсти внаслідок зміни настрою, певної ситуації, настання встановленого часу, впливу виду, смаку, запаху їжі і навіть однієї думки про ту або іншу їжу.



Для дітей перш за все необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. В разі його нестачі виникає гальмування росту. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму дітей та підлітків є біле м'ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Джерелом білка є яйця, риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.



Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм відкладає „про запас” – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають від холоду і запобігають пошкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров’я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі,

сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини), нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння (особливо в дитячому віці).

Здоровий раціон не обходиться без клітковини, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі „об’єму”, підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи. Організм дитини дошкільного віку потребує 1 – 1,5л рідини. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу, з’являється млявість, знижується тиск крові. Якщо без їжі можна прожити більше місяця, то без води - лише кілька днів.



Ключовими компонентами здорового раціону є вітаміни і мінерали. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів. Вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів.

Найпоширенішими з вітамінів є:



часнику, лимонах, чорній смородині.

- **Вітамін А** сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.

- **Вітаміни групи В** необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м’ясі.

- **Вітамін С** запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині,



- **Вітамін D** зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, риб'ячому жирі.

Організм дитини, особливо в період його формування, дуже чутливий до дефіциту вітамінів. При їх нестачі розвивається гіповітаміноз (погіршення самопочуття, швидка втомлюваність, дратівливість, зниження захисних сил організму). Такі стани частіше спостерігаються взимку та навесні, що пов'язано з особливостями харчування у ці періоди. Адже тоді менше вживається свіжих овочів та фруктів та й вміст вітамінів у цих продуктах є меншим, ніж влітку та восени. Тоді добову потребу у вітамінах слід забезпечити змішаним раціоном харчування. Корисно вживати щоденні вітамінні салати, які доступні кожній сім'ї:

1. Морква, яблуко, солоний огірок, хрін, зелень петрушки.
2. Червоний буряк, морква, майонез.
3. Редька, морква, часник, сметана, сіль, цукор, зелень петрушки.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканин у дітей впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути: яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше.



Калорійність харчування:



(вітамін P), бета-каротину, вітаміну E та багато інших корисних речовин. В них також зміщуються рослинні білки, які в суміші з білками тваринного походження дають найбільш благодійні умови для їх засвоєння. Серед продуктів тваринного походження важливе місце належить молоку та молочним продуктам. Усі молочні продукти також багаті жиром, солями кальцію та фосфору які легко засвоюються. З молочних продуктів, насичених жиром, особливо корисні для дітей вершки та сметана.

Цінність продуктів тваринного походження складається поперед усього у тому, що вони є джерелом повноцінних, легко перетравлюваних білків, а також цілого ряду вітамінів, мінеральних речовин та мікроелементів. Цінність продуктів рослинного походження складається в їх заможності різними вуглеводами, вони є найважливішим джерелом вітамінів, особливо аскорбінової кислоти (вітамін C), рутину



Кисломолочний сир, вершки, сметана, сир твердий відрізняються від молока та кисломолочних продуктів тим, що входять до раціону харчування не кожен день, а через один-два дні.



Дітей не можна обмежувати у питті. Але компенсувати малу кількість рідини солодкими компотами, соками, напоями не треба, тому що це призводить до пригнічення апетиту. Неможна також давати багато пити води під час їжі. Заповнюючи ємкість шлунку та розводячи шлункові соки сприяючі травленню, вона призводить до пониження апетиту та порушенню процесів

перетравлювання їжі. Між прийомами їжі вода повинна бути доступною для дітей. Частіше дають свіжу кип'ячену воду, охолоджену до кімнатної температури, столову мінеральну воду без газів чи слабо заварений чай. Можна також рекомендувати швидкорозчинні чаї з екстрактів трав – фенхелю чи ромашки, які сприяють покращенню діяльності шлунку та діють як заспокійливе.

