



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ:

годуймо дітей правильно

Поради батькам

Збалансоване харчування важливе для фізичного та розумового розвитку дитини. Вживання правильних продуктів допомагає підтримувати оптимальну вагу, запобігає ризику виникнення цукрового діабету та хвороб серцево-судинної системи. У поєднанні із активним способом життя, воно сприяє збереженню здоров'я – у дитинстві та майбутньому.



Якщо людина багато їсть, вживає продукти із великою кількістю калорій, але мало рухається, виникає **енергетичний дисбаланс** – організм споживає більше, ніж витрачає.



У дорослих визначити відповідність маси тіла нормі допомагає обчислення **Індекса маси тіла (ІМТ)**: масу тіла (у кілограмах) потрібно розділити на квадрат зросту (у метрах).

ІМТ (кг/м ²)	Класифікація
< 18	Дефіцит маси тіла
18-25	Норма
>25-30	Надмірна маса тіла
>30-35	Ожиріння I ступеню
>35-40	Ожиріння II ступеню
> 40	Ожиріння III ступеню

У дітей та підлітків ці показники інші та вираховуються з урахуванням віку та статі дитини.

З'ясувати, чи вага дитини відповідає нормі, допоможе сімейний лікар або лікар-педіатр.

Від батьків залежить, наскільки правильним та здоровим є харчування дитини.

Щоденний раціон дитини має у процентному співвідношенні нагадувати **ТАРІЛКУ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**, розроблену експертами із Гарварду.



Учені наполягають, що кожен прийом їжі та тарілка, яку ви ставите на стіл собі та своїм дітям, повинні містити наступне:

1/2 вживаних продуктів мають складати овочі та фрукти. Більшість з них – у сирому вигляді. Бажано, щоб фрукти та овочі були сезонними. Зауважте, що картопля не відноситься до таких овочів, оскільки містить мало клітковини та має високий вміст крохмалю, що впливає на підвищення рівня інсуліну в крові.

1/4 частина – цілізернові продукти: хліб з цілізернової пшениці та висівок, макарони з борошна грубого помелу, каші, зокрема гречана.

1/4 частина – здорові джерела білку: риба, м'ясо птиці, бобові та горіхи

необхідні для життєдіяльності організму та росту дитини.

В процесі приготування використовуйте **здорові рослинні олії** - оливкову, кукурудзяну, лляну, горіхову, соєву, соняшникову.

Корисними є авокадо, мигдаль, горіхи кеш'ю, арахіс, насіння кунжуту, льон, насіння соняшнику (не смажене), соєві боби, волоські горіхи.

Пийте воду, каву або чай з маленькою кількістю або взагалі без цукру.

Молоко та молочні продукти краще вживати не більше 1-2 порцій на день, а сік та смузі – не більше склянки на день.

Активний спосіб життя також допоможе контролювати вагу та загальний стан здоров'я дитини.

РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ

- Під час приготування їжі видаляти жирну частину м'яса.
- Замість смаження – варити, готувати на парі або запікати.
- Обмежити вживання жирних продуктів, таких як сало, жирне м'ясо, вершкове масло, сир, морозиво.
- Обмежити продукти з високим вмістом транс-жирів, оскільки вони стимулюють розвиток серцево-судинних захворювань.
- Обмежити вживання продуктів з борошна вищого ґатунку (білий хліб, торти, тістечка, печиво).
- Зменшити споживання солі:
 - додавати менше солі у страви, не ставити сільничку на стіл. Натомість, забезпечити вживання йодованої солі;

Транс-жири містяться в продуктах, які пройшли попереднє приготування: напівфабрикати (охолоджене тісто, піца, м'ясні та рибні вироби), фасовані, готові до вживання продукти (чіпси, снеки, сухарики, горішки, попкорн, соуси, майонез), смажені страви.

Високий рівень споживання солі впливає на підвищення кров'яного тиску, виникнення хвороб серця та інсульту.

Максимальна денна норма вживання солі - 5г (приблизно одна чайна ложка).

- обмежити або взагалі не давати дитині перероблені м'ясні продукти (бекон, шинка та саямі), солоні закусочні продукти, а також соєвий, рибний соуси та страви із додаванням бульйонних кубиків.
- Обмежити споживання підсолоджених напоїв (таких як газовані солодкі напої, соки з додаванням цукру, надто солодких компотів та інш.), солодких закусочних продуктів та цукерок.
- Розбавляти фруктові соки чи смузі водою, давати їх дитині лише з їжею.

Упевніться, що дитина рухається та займається фізичними вправами не менше 60 хвилин на день – так рекомендує Всесвітня організація охорони здоров'я.

Коли дитина у підлітковому віці

Підлітки дуже переймаються власним зовнішнім виглядом, що може спровокувати надто уважне та вибіркоче ставлення до їжі.

Заспокойте свою дитину і поясніть, що:

- зміни в пропорціях тіла є тимчасовими;
- статуру й вагу можна коригувати фізичними вправами і раціональним харчуванням, а не суворою дієтою на межі голодування.

Утримуйтеся від некоректних коментарів щодо змін у тілі, набору чи втрати ваги.

Не примушуйте і не забороняйте їсти ті чи інші продукти, страви.

Забезпечуйте різноманітність корисних страв.

Сприяйте оптимальному режиму харчування та створіть комфортні умови для прийняття їжі в родинному колі.

- Більшість українських дівчат віком 14–17 років незадоволені власною вагою.
- 19% 14-річних дівчат та кожна четверта школярка старшого віку обмежують себе в харчуванні задля схуднення.¹

¹ Нерівності в період врослення: гендерные и социально-экономические различия в показателях здоровья и благополучия детей и подростков. Исследование "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья" (HBSC): Международный отчет по результатам исследования 2013/2014 гг. ВОЗ, 2016 г.

Контролюйте вагу дитини. Якщо є тенденція набору надмірної ваги – проконсультуйтеся із сімейним лікарем чи педіатром. За потреби, зверніться до дієтолога та ендокринолога.

Розлади харчової поведінки

Розлади харчової поведінки призводять до порушення обміну речовин, як наслідок – надмірної або занадто низької ваги.

Булімія - це розлад харчової поведінки, що характеризується повторюваними епізодами надмірного голоду і об'їдання, після яких людина намагається «очистити» організм за допомогою блювоти, проносних, сечогінних засобів, фізичних вправ.

Анорексія спричинена панічним страхом набрати зайву вагу. Це загрозове для життя захворювання, коли вага тіла знижується нижче показників норми. Симптоми можуть бути такі:

- дитина надто стурбована своєю фігурою, постійно веде підрахунок калорій, піддає себе виснажливим фізичним заняттям і дієтам, коли об'єктивної потреби худнути немає;
- прагне харчуватися окремо, щоб батьки не знали, що і скільки вона їсть, але може із задоволенням говорити про їжу, колекціонувати кулінарні рецепти, готувати для інших;
- стає дратівливою і запальною, коли батьки змушують нормально їсти;
- схудла, на шкірі рук і ніг через погану циркуляцію крові з'явився синюшний відтінок, очі запали.

У дівчини надмірне схуднення може призвести до розладів менструального циклу, а надалі – й до проблем із зачаттям, виношуванням і народженням дитини. Тому потрібно вчасно звернутися за допомогою до спеціалістів.

Буклет підготовлено Благодійним Фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках виконання Проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва з метою профілактики та зниження рівня неінфекційних захворювань серед учнівської молоді.



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
**ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї**

www.womanhealth.org.ua