



«ДО ОБІДУ І В ОБІД НАБИВАВ СОБІ ЖИВІТ...»

Мабуть, усі згадали Робіна Бобіна? Цей казковий ненажера явно порушував головний принцип харчування — почуття міри. Які порції з'їдає ваша дитина? Чи згоряє в її організмі все в єдину мить? Або їй доводиться годинами вмовляти з'їсти ще ложечку «за маму, за тата, за дідуся, за бабусю й навіть за сусіда»? Чи любить ваше чадо свіжі фрукти й овочі? А, можливо, воно звикло «хапати шматки»? Перекушувати абияк і абичим? У цих коротких запитаннях закладено багато переконливих відповідей.

Раціональне харчування

Чим годувати дитину?

Що впливає на структуру дитячого харчування? Вік, національні та сімейні традиції, економічні й кліматичні умови, стан здоров'я дитини. Ці фактори потрібно брати до уваги, коли ви складаєте меню для вашого малюка. Не забудьте врахувати його смакові індивідуальні пристрасті, пропонуєте альтернативу!



До поняття «раціональне харчування» входить і якість продуктів, і кількість, і частота прийомів їжі, а також спосіб приготування та зберігання продуктів харчування. І, звичайно, хоч крапля здорового глузду батьків. Діти повинні харчуватися добре — це аксіома, яка особливо подобається бабусям. А скільки вони повинні з'їдати? І як часто?

Зрозуміло, що з віком кількість калорій у раціоні дитини повинна збільшуватися. Ростучий організм робить свою благородну справу. Варто до нього лише прислухатися. І закидати «дрова в грубку» ☺. Скільки ж потрібно цих «дров» вашій дитині, щоб вона почувалася ситою, впевненою і задоволеною? Це залежить від статі дитини, віку, зросту, роду занять, фізичної активності, психологічного та розумового навантажень.

Наприклад, у середньому віці від 3 до 6 років діти повинні одержувати 1800—2000 ккал за добу. Для дітей 6—10 років добова норма становить 2000—2400 ккал. Які це можуть бути калорії?

Можна з'їсти три булки (до речі, в одній здобній булці міститься приблизно 250 ккал), пару пиріжків, закусити шоколадкою — і повний порядок. За калорійністю, мається на увазі. Але повний безлад із точки зору раціональності та корисності. Боршняне та солодке — найшвидший набір за калоріями. Але є ще й м'ясо, риба, молочні продукти, злакові й овочеві страви. Норми за калоріями краще набирати з цього асортименту продуктів.

Ви можете повісити на кухні таблицю калорійності й робити калькуляцію, перетворивши прийом їжі вашої дитини на бухгалтерський облік. А можна включити батьківську інтуїцію та здоровий глузд, погортати кухарську книгу й усього лише врізноманітити харчування.

Сучасні дослідження в галузі дитячої дієтології показують, що доцільнішим є режим 4—5 разового



ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ

харчування. Особливо для дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку (від 5 до 10 років). 5—6 разове харчування з меншим об'ємом їжі може бути рекомендовано лікарем, якщо в дитини якісь проблеми зі здоров'ям. Перерви між прийомами їжі мають складати близько 4—5 годин. Їжа повинна встигнути перетравитися й засвоїтися в цей час. До обіду або вечері краще сідати з відчуттям голоду, тільки не вовчого.



У проміжках між прийомами їжі бажано не «хапати шматки». Це щоб потім не дивуватися — чому ж зник апетит? Винятком можуть бути фрукти. Регулярність і об'єм їжі — ще один важливий принцип раціонального харчування. Годуйте дитину приблизно в один і той самий час. З одного боку, об'єм їжі не може перевищувати 1/3 (або 35 %) від усієї добової норми калорій. А з іншого, він не повинен бути заниженим. Режим харчування дітей може відрізнятись залежно від їхнього життєвого режиму.

Якщо дитина ходить до школи в першу зміну, добовий раціон матиме приблизно такий вигляд:

1-й сніданок (8.00)	— 20 %
2-й сніданок (11.00)	— 20 %
Обід (14.00—15.00)	— 35 %
Вечеря (19.00—20.00)	— 25 %

Якщо є полуденок, то можна зробити обід не таким ситним, трохи зменшити вечірню порцію ☺. Це індивідуально для кожної дитини.

Якщо ваш школяр навчається в другу зміну, добова норма калорій розподілятиметься інакше:

1-й сніданок (8.30—9.00)	— 20 %
Обід (12.00—13.00)	— 35 %
Полуденок (16.00—15.00)	— 20 %
Вечеря (20.00—20.30)	— 25 %



Зовнішній антураж

Пам'ять дитинства — це пам'ять дріб'язків і нюансів. Особливо міцною є пам'ять запахів. Нехай ваша їжа завжди смачно пахне!



Прийом їжі — це не тільки наша енергетична потреба. Це ще й одне з головних задоволень у житті. Добре, якщо воно не єдине ☺. Ми подаємо нашим дітям приклад культури їжі. Важливою є не тільки сама страва та її смакові якості, але і її зовнішній, естетичний вигляд, сам процес прийому їжі, зовнішній антураж. Наскільки ми вміємо створити навколо їжі атмосферу свята? Необхідності? Або культу?



Що вже казати про естетику? Якщо мама прокидається й починає крутитися як білка в колесі, готує сніданок для тата, бутерброди для сина, однією рукою знімає бігуді, іншою — розмішує кашу. І весь час поглядає на годинник — не спізнитися б на роботу. У вічному поспіху ми не встигаємо спокійно поїсти. На сніданок ськ-так закидаємо в себе яечню, вдягаємо дитині ранець на плечі — і вперед, у новий день.

Але в наших силах прикрасити сірі будні маленькими деталями, нюансами, яких, начебто, і око не помічає. Але без них — якось порожньо, холодно на кухні. Маленька вазочка із квітами на обідньому столі, яскраві серветки, весела скатертина. А ще — тарілка звичайної гречаної каші з усміхненою пичкою із зелено-го горошку. Все це підніме настрій дитині, відкладеться в пам'яті вашого малюка. Мама-чарівниця, яка чаклує на кухні, відчуття дому, затишку, запах пиріжків і ще чогось невловимого, але такого рідного.



Ритуал. Прийом їжі — це ритуал. Із прадавніх часів люди з великою повагою ставилися до їжі. Існує таке прислів'я: «Стіл — це долоня Бога». Тому й всідалися навколо цієї «долоні» з надзвичайною шанною та подякою. Не випадково в релігійних традиціях багатьох народів існує ритуал освячення та приймання їжі. Це ціле мистецтво. Воно вам також до снаги. Без зайвих розмов, без увімкненого телевізора, без газети або книжки, без іграшок у руках, без слухавки біля вуха тощо. Чому так? Існує думка, що під час прийому їжі людина (і особливо дитина) найбільш