Здорове харчування школярів

Харчові звички, що формуються у дитинстві, зберігаються і в дорослому віці. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура спроживання їжі не лише вбережуть дитину від численних хвороб, а й зроблять її бадьорішою і уважнішою.

СКІЛЬКИ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН ПОТРІБНО ШКОЛЯРАМ:

ПРО НОРМИ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Забезпечення харчуванням дітей в школах - це відповідальність органів місцевого самоврядування. Згідно з нормами, 6-річним першокласникам для активного життя достатньо 1800 ккал на добу, а дітям 7-10 років - 2100. З 11 років добові потреби у для дітей різної статі відрізняються: хлопчикам та юнакам треба дещо більше енергії, аніж дівчаткам і дівчатам.

Добова потреба в енергії, білках, жирах та вуглеводах

Вікова група	Стать	Енергія	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
		ккал	загальна кількість	тваринні		
6 років (учні)	хлопчики та дівчатка	1800	60	43	58	260
7-10 років	хлопчики та дівчатка	2100	72	51	70	295
11-13 років	хлопчики	2400	84	62	84	327
11-13 років	дівчатка	2300	78	55	76	326
14-17 років	юнаки	2700	93	68	92	375
14-17 років	дівчата	2400	83	59	81	334

Добова потреба у мінеральних речовинах

Вікова група	Мінеральні речовини								
	Кальцій (мг)	Фосфор (мг)	Магній (мг)	Залізо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Фтор (мкг)	Мідь (мг)
6 років (учні)	800	800	150	12	10	100	30	2,0	1,5
7-10 років	1000	1000	170	12	10	120	30	2,5	1,5
11-13 років (хлопчики)	1200	1200	280	12	15	150	40	2,5	2,0
11-13 років (дівчатка)	1200	1200	270	15	12	150	45	2,5	1,5
14-17 років (юнаки)	1200	1200	400	12	15	150	50	2,5	2,5
14-17 років (дівчата)	1200	1200	300	18	13	150	50	2,5	2,0

Добова потреба у вітамінах

Вікова група	А (мкг РЕ)	Біотин (мкг)	Пантотенова кислота (мг)	Д (мкг)	Е (мг ТЕ)	К (мкг)	С (мг)	В1 (тіамін, мг)	В2 (рибо-флавін, мг)	РР (мг НЕ)	В6 (мг)	В12 (мкг)	Фолат (мкг)
6 років (школярі)	500	15	3	10	8	25	55	0,9	1,1	13	1,1	1,2	200
7-10 років	500	20	3	5	10	30	60	1,0	1,2	15	1,2	1,4	200
11-13 років (хлопчики)	600	25	4	5	13	45	75	1,3	1,5	17	1,5	2,0	300
11-13 років (дівчатка)	600	25	4	5	10	45	70	1,1	1,3	15	1,3	2,0	300
14-17 років юнаки	600	40	4	5	15	65	80	1,5	1,8	20	1,8	2,0	400
14-17 років дівчата	600	40	4	5	13	55	75	1,2	1,5	17	1,5	2,0	400

ЯКІ ПРОДУКТИ ПОВИННІ ВХОДИТИ ДО ЩОДЕННОГО РАЦІОНУ ШКОЛЯРІВ

Харчування дітей має бути здоровим та збалансованим також поза школою. Ось кілька порад, які допоможуть скласти домашнє меню:

- акцентуйте увагу на овочах і бобових - вони мають бути основою раціону;
- стежте, щоби дитина щодня їла фрукти та ягоди, молочні та кисломолочні продукти, у невеликих порціях - цільнозернові продукти, насіння та горіхи;
- упродовж тижня готуйте рибу (2-3 рази на тиждень) і м’ясо (переважно птиці і кролика);
- мінімізуйте кількість солі та цукру; - для дітей 2-3 г на добу, для підлітків менше 5 г на добу, цукор: 25-50 г на добу включаючи фруктові цукри;
- використовуйте корисні олії (оливкова, кукурудзяна, лляна, гарбузова, горіхова);
- стежте за водним балансом школяра: дитина має отримувати достатньо рідини і пити не за графіком, а орієнтуючись на відчуття спраги.

ЯК ЗАОХОТИТИ ДИТИНУ ДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Кожну дитину можна заохотити їсти здорову їжу і робити це із задоволенням. Почитайте поради біолога та наукової блоґерки Дарії Прокопик, як це зробити:

1. Привчайте дітей до різних смаків

Щоби звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів.

Не змушуйте дітей їсти овочі - зробіть так, щоб овочі завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте.

Не “маскуйте” овочі в стравах - діти мають їсти корисні продукти свідомо.

2. Їжте разом та без телевізора

Діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, як правило, їдять більш здорову їжу. Вживання їжі перед телевізором сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів.

3. Встановіть регулярний режим харчування

Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів.

4. Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання

Це не сприяє здоровим харчовим звичкам.

5. Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води

Кількість води, рекомендована для споживання дітям, залежить від багатьох факторів - рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир - почуття спраги у дитини. Водночас дітям слід нагадувати про пиття, тому що вони погано розрізняють сигнали тіла про спрагу.

Загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей:

- діти 9 -13 років: 7-8 склянок
- 14 і більше: від 8 до 11 склянок
  Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

6. Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі й пропонуйте альтернативу

Альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.

7. Будьте прикладом для своїх дітей

Якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно.

ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Як заохотити дитину до здорового харчування

7 Будьте прикладом для своїх дітей

- ✔ Якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно

ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Як заохотити дитину до здорового харчування

1 Привчайте дітей до різних смаків

- ✔ Діти звикають до нових продуктів інколи, скуштувавши їх 7-12 разів
- ✔ Не змушуйте дітей їсти овочі - зробіть так, щоб овочі завжди були доступними
- ✔ Не "маскуйте" овочі в стравах - діти мають їсти корисні продукти свідомо

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДО ШКОЛИ
ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ
Як заохотити дитину до здорового харчування
2 Їжте разом та без телевізора
Вживання їжі перед телевізором сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів
Діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, менш схильні голодувати та мають менші ризики набрати зайву вагу

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДО ШКОЛИ
ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ
Як заохотити дитину до здорового харчування
3 Встановіть регулярний режим харчування
Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і перекусів

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ
ДО ШКОЛИ
ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ
Як заохотити дитину до здорового харчування
4 Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання
Це не сприяє здоровим харчовим звичкам

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ
ДО ШКОЛИ
ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ
H_2O
Як заохотити дитину до здорового харчування
5 Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води*
діти від 1-4 років від 2-4 склянок
діти 4-8 років: 5 склянок
діти 9 -13 років: 7-8 склянок
14 і більше: від 8 до 11 склянок
*Денну норму води дитина може отримати також з харчових продуктів
*Залежить також від рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир - почуття спраги

Інформацію взято з сайту: https://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv