

10 порад щодо організації харчування дітей на канікулах

Канікули - час змін у розпорядку дитини, у тому числі в графіку харчування і наповненні щоденного меню. І це природньо. Відпочинок від шкільної рутини важливий, але все ж слід продовжувати дотримуватися правил здорового вибору продуктів, страв і напоїв, пам'ятаючи про їхню виключну важливість для здоров'я. Тому у пригоді стануть такі поради.

1. Адаптація розпорядку дня

На відпочинок заслуговують не лише діти, але й батьки. Вони також мають право на відпочинок від постійного приготування їжі та суворого графіка. Аби гармонізувати цю частину побуту - розробіть свій графік харчування на свята. Добре працює встановлення часу прийому їжі - діти люблять рутину, адже це дає їм відчуття безпеки. Серед правил можуть бути, наприклад, що кухня не працює в певні години або діти (у відповідному віці та за наявності необхідних навичок) самі готують собі обід.

2. Початок дня - з поживного сніданку

Споживання зранку цільнозернових страв та страв, багатих білком - гарантія насичення та забезпечення кращої концентрації, настрою та енергії. Гарними варіантами є яйця, каша, тости з авокадо. Намагайтеся уникати каш з цукром/медом, канапок з білого хліба, ковбаси та плавленого сиру.

3. Використання ланчбоксів

Один з варіантів не залишати дитину голодною - готувати ланчбокс і пляшку з напоєм, як у школі. Це дає незалежність дитині: коли вона зголодніє, може поїсти, не звертаючись до дорослих. Але пам'ятайте, що страви у ланчбоксі мають забезпечити потрібну кількість, різноманітність і якість їжі.

4. Корисна їжа - для всієї сім'ї

Практикуйте спільні прийоми корисної їжі - це гарантує належну увагу до страв, покращує сімейні та соціальні зв'язки. Використайте цю можливість для важливих розмов і прийняття рішень. Крім того, в цей час батьки можуть бути гарним прикладом щодо здорового харчування для дитини.

5. Готувати - разом

Один із найкращих способів навчити дітей правильно харчуватися - бути на кухні усім разом. Спільне приготування розганяє нудьгу та дає чудові результати. Почати можна зі смачної домашньої випічки. Коли діти підروуть, запропонувати їм самотійно приготувати улюблену або нову страву за рецептом. Вирощування зеленої цибулі або більш трендового мікрогрину - ще одне заняття на канікулах, яке може привернути увагу школярів до здорового харчування.

Якщо ваші діти ведуть соціальні мережі або знімають відео для TikTok, то тема придбання, вирощування, приготування їжі може надихнути їх на відкриття нових творчих напрямків.

6. Розважливість їжі

Є багато способів зробити їжу більш приємною для дітей. Наприклад: спробувати вечерю, яку вони збирають самі. Тобто діти допомагають з підготовкою, обирають компоненти бажаної вечері, ріжуть їх на шматочки, сервірують стіл, викладають різні компоненти їжі на тарілки тощо.

Інша ідея полягає в тому, щоб подавати страви з великою кількістю яскравих тарілок. Також діти можуть викладати на тарілці якусь картинку з інгредієнтів їжі.

7. Здорові перекуси

Вдома часто готують багато різних смачних частувань. Варто уникати солодких напоїв, льодяників, цукерок та їжі, смаженої у фритюрі. Зведіть їх до мінімуму, оскільки вони не мають бажаної поживної цінності. Натомість містять багато цукру, жиру та добавок. Такі продукти не покращують самопочуття дітей, приводять до поганої поведінки та згодом викликають захворювання.

8. Прогулянки з перекусами

Якщо ви збираєтеся на прогулянку, у парк - заздалегідь приготуйте їжу. Таким чином ви уникнете відвідування закладу з фастфудом і заощадите гроші. Бутерброди, овочеві палички, крекери та сир, варені яйця - варіанти, якими можна нагодувати дітей на імпровізованому пікніку.

9. Вода – в достатній кількості

Слідкуйте за споживанням води. Діти часто забувають пити, особливо коли вони зайняті грою. Це може вплинути на їх енергію та настрій, тому заохочуйте пити воду частіше. Наприклад, наповніть пляшку води вранці та попросіть дитину допити її до обіду. Потім наповніть ще раз, на другу половину дня.

10. Дозвольте собі відпочити

Ви також заслуговуєте на вільний час і не варто картати себе за перепочинок від кухні. Натомість можна замовити якісні заморожені страви з гарним складом, які є швидкою здоровою альтернативою домашнім.

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**