

Обучение за здравословно хранене при деца от 3 до 7 години

Храненето е основен фактор, определящ здравето, растежа и развитието на децата. В ранна детска възраст се изграждат хранителни навици, възпитават се нагласи за вкус към определени храни. Създаването на здравословен хранителен модел в ранна възраст е база за намаляване в бъдеще на риска от редица хронични заболявания: сърдечно-съдови, диабет, остеопороза и др.

Възрастта от 3 до 7 години е особено подходяща за създаване на здравословен модел на хранене, тъй като децата подражават на възрастните и са в период на изграждане на своите хранителните навици.

Най-важното нещо, което трябва да спазват родителите, е да не принуждават децата да ядат.

Принудата ще накара децата да не харесат каквато и да е храна.

Вместо това им помогнете да разберат хранителната стойност на определените продукти. Оставете децата сами да разберат кога са се нахранили и не ги спирайте съвсем от сладките неща. Приобщете детето си към процеса на приготвяне на храната, така че да се почувстват съпричастни.

Можете да го вземете в магазина и то само да си избере червена ябълка или червен домати. Децата харесват това, което са си “купили” сами.

Храненето трябва да е приятно, за да е пълноценно. Установено е, че хранителните вещества се усвояват от организма само когато детето се храни с апетит и в приятна обстановка. Макар и малки, децата имат развито чувство за естетика. Поднесете храната в красиви съдове, на чиста покривка, подходящи прибори, добре оформена порция. Масата не е място за спорове и решаване на проблеми, така само се разваля апетитът. Грешна тактика е и разказването на приказки и отвличане на вниманието на детето само и само да хапне нещо. Ако няма желание за хранене, не се произвеждат стомашни сокове, храносмилането не е качествено и проблемите започват. Като начало болки в корема, газове, колики.

Препоръки, за изграждане на здравословно хранително поведение на Вашите деца :

Препоръка 1: Осигурявайте редовно хранене с пълноценна и разнообразна храна

- Осигурявайте максимално разнообразие в консумацията на храни – препоръчва се в рамките на 2 седмици да не се допуска повторемост на ястията;
- Включвайте ежедневно в менюто на децата представители от 4 – те основни групи храни: *хляб, зърнени храни и картофи; плодове и зеленчуци; мляко и млечни продукти; месо, риба, яйца, бобови храни и ядки;*
- Хранете децата си четири пъти дневно, тъй като редовното хранене предотвратява приема на големи количества храна наведнъж и допринася за по-доброто храносмилане. На един прием детето не трябва да консумира повече от 350 – 400 г храна. *Закуската е важна и не трябва да се пропуска!*
- Отделяйте достатъчно време за хранене на децата, в приятна обстановка, което ще създаде и затвърди у тях навици за правилно хранене.

Препоръка 2: Ограничавайте консумацията на тестени и сладкарски изделия.

Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти.

- *Включвайте в менюто на децата си пълнозърнест хляб (поне 2 пъти седмично), макаронени изделия (1 път седмично) и зърнени храни (жито, ориз, овесени ядки, царевича и други).*

Препоръка 3: Предлагайте ежедневно разнообразни зеленчуци и плодове.

- Осигурявайте през всички сезони на годината разнообразие от пресни, замразени, сушени, консервирани плодове и зеленчуци;
- Предпочитайте суровите зеленчуци и плодове, тъй като при кулинарната им обработка част от съдържащите се в тях витамини се разрушават;
- Предлагайте пресни плодове и зеленчуци при всяко хранене.

Препоръка 4: Използвайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол

- Осигурявайте ежедневно в храненето на децата мляко и млечни продукти;
- Избирайте прясно и кисело мляко с ниско съдържание на мазнини (1,5 -2%) или обезмаслено (0,1 – 0,5%);
- Обезсолявайте саламуреното сирене.

Препоръка 5: Замествайте тлъстите меса и месни продукти с птиче, телешко месо и риба

- Ограничавайте предлагането на колбаси до 2 пъти в седмицата;
- Предлагайте риба един – два пъти седмично;
- Отстранявайте кожата от птиците и видимата мазнина от месото преди готвене.

Препоръка 6: Ограничавайте приема на мазнини

- Замествайте животинските мазнини с растителни;
- Добавяйте възможно най-малко количество мазнина при приготвяне на ястията.

Препоръка 7: Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти

- Ограничавайте консумацията на захарни и шоколадови изделия, сметанови и сиропирани сладкиши. Избягвайте газираните напитки;
- Ограничавайте количеството на добавената захар към млякото и чая.

Препоръка 8: Ограничавайте общия прием на сол за деня

- Намалявайте количеството на добавената сол при приготвяне на ястията и салатите;
- Не поставяйте солници на масата по време на хранене;
- Ограничавайте употребата на туршии през зимния сезон до 2 – 3 пъти седмично.

Препоръка 9: Пригответе храната по безопасен начин, спазвайки правилата за хигиена. Използвайте щадящи кулинарни технологии

- Купувайте храна в чисти и с ненарушена цялост опаковки;
- Пазарувайте от сигурни източници;
- Преди покупка четете етикета;
- Обръщайте внимание на срока на годност на продукта;
- Спазвайте хигиенните изисквания при приготвяне и съхранение на храната;
- Обработвайте храната чрез варене, задушаване и печене (на фурна, скара или грил).

Необходимо е да знаете, че:

*При варене зеленчуците трябва да се поставят в кипяща вода, която да ги покрива. По време на цялото варене съдът трябва да е плътно затворен с капак.

*Солта се добавя в края на термичната обработка.

Правила за съставяне на дневното меню за деца от 3 до 7 години

1. Сутрешна закуска:

- основен компонент на закуската – 100 – 150 г каша от овесени ядки, мюсли, корнфлейкс, макаронени изделия, сандвич, баница, кифла, попара със сирене
- напитка – 200 г прясно мляко, билков чай, сок (плодов, зеленчуков)

- добавка (или подкрепителна закуска в 10.00 ч.) – 50 – 100 г пресен плод или зеленчук

2. Обяд:

- супа – 100 г

При основни ястия, включващи месо супата е постна

- основно ястие – 130 г

Месни ястия – 5 пъти седмично. През 2-та безмесни дни – риба, зеленчуково-яйчеви ястия, бобови храни

Ако основното ястие не съдържа зеленчуци, задължително е да се включи гарнитура или салата от пресни зеленчуци според сезона

3. Следобедна закуска:

- основен компонент на закуската – 100 – 150 г

корнфлейкс, каша от овесени ядки, мюсли, кекс, козунак, сандвич, баница, кифла, макаронени изделия

- напитка – 200 г

сок (плодов, зеленчуков), медовина, айран, боза

4. Вечеря:

- основно ястие – 130 -150 г

постен гювеч, омлет, зеленчуково ястие със сирене, спагети, пица, пиле, риба

Ако вечерното ястие не съдържа зеленчукова компонента, задължително е да се включи салата от пресни сезонни зеленчуци

- десерт -150 г

мляко (кисело или прясно), плод.

На един хранителен прием да не се дава повече от 350-400 г храна.