

## Поради батькам щодо організації харчування дітей вдома



### Режим харчування дитини вдома

Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.

Привчайте дитину:

- перед прийомом їжі обов'язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;
- під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;
- після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця.

Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

Формуйте у дитини культурно-гігієнічні навички під час вживання їжі.

Навчайте малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним.

Обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйте їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати у дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі:

- привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п'ють, ложкою їдять тощо);
- виховувати слухняність, пошану до дорослих;
- заохочувати висловлювати прохання;
- навчати словам ввічливості.



Подбайте про те, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти перед вживанням обдавайте окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.



#### ПРАВИЛА ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ВДОМА

1. Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів. Корисно їсти молочні продукти, рибу, м'ясо, багато різних овочів та фруктів. Овочі та фрукти треба їсти лише добре вимитими. Не захоплюйтеся надмірно солодощами, мучними виробами, жирною та солоною їжею.

2. Їсти треба 4 рази на день в один і той самий час. Якщо дотримуватися цього правила, то перед їжею з'явиться апетит, їжа буде краще засвоюватись. Користь від цього має весь організм. Вранці обов'язково повинен бути сніданок, а вечір за дві години до сну.

3. Їсти треба повільно, добре пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє шлунково-кишкові захворювання.

4. Не можна переїдати. Переїдання є причиною багатьох захворювань.



#### **ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ЗІ ЗНИЖЕНИМ АПЕТИТОМ**

Взагалі під час організації харчування дитини з поганим апетитом дорослим необхідно виявляти винахідливість.

Якщо дитина відмовляється від їжі, в жодному разі не годуйте її силоміць. Краще пропустити прийом їжі або зробити це пізніше, а потім годувати дитину невеликими порціями за 5-6 або більше прийомів. І все ж проміжки між окремими годуваннями мають бути не меншими за 3 години.

Дуже важливо на початку годування дати дитині такі продукти, які мають властивість підсилювати відділення травних соків і тим самим поліпшувати апетит. Це може бути кислий фруктовий або ягідний сік, шматочок оселедця, квашена капуста, солоний огірок, салат із сирих овочів. Сприятливо діє міцний м'ясний бульйон. Однак дуже важливо звернути увагу на можливість виникнення алергічних реакцій (висип, почервоніння шкіри щік). У цьому випадку від бульйону доведеться відмовитися.

Для дітей зі зниженим апетитом важливо суворо дотримуватися режиму годування — не давати нічого їстівного в проміжках між окремими прийомами їжі, а також не давати багато пити. У такому разі дитина охочіше розпочинатиме прийом їжі з рідких страв. У той саме час при годуванні дозволяйте їй запивати тверду їжу водою, соком або овочевим відваром і, звичайно, не обмежуйте пиття безпосередньо після годування.

Протягом певного часу можна застосувати метод «вільного годування», тобто годувати дитину за її бажанням. Найулюбленіші дитиною страви слід готувати частіше за інші, але при цьому дещо змінювати рецептуру, додаючи необхідні багаті білком продукти (м'ясо, сир тощо).

Чи замислювалися ви над тим, чому у деяких дітей після оформлення у дошкільний заклад поліпшується апетит, припиняються звичні блювання? Усе тому, що діти охочіше їдять за загальним столом, у родинному колі, в товаристві інших дітей. Тож виробіть правило сідати за стіл усією родиною.

Іноді дитина погано їсть через те, що до початку годування перебуває в збудженому стані, занадто захоплена грою, заняттями. У цьому випадку можна дещо перенести (на 20-30 хвилин) прийом їжі, дати час на те, щоб дитина змогла заспокоїтися.



У спекотні літні дні або за високої температури повітря в приміщенні організм дитини втрачає багато рідини. Це призводить до зменшення вироблення травних соків і зниження апетиту. У таких випадках перед початком годування дитині рекомендується дати трохи прохолодної кип'яченої води або несолодкого соку, можна почати годування з кисломолочного напою чи змінити режим годування: у найспекотніший полуденний час дати дитині вдруге легкий сніданок (кефір, булочку, фрукти), а обід перенести на пізніший час, скажімо, після денного сну. У такому випадку дитина, добре відпочивши і зголоднівши, легко впорається з досить калорійним обідом.

# Піраміда харчування

**Сіль** 1 чайна ложка в день

**Вода** щонайменше 1,5 літра на день



**Жири, олії і солодощі**

обмежена кількість  
1-2 порції на день

**Молочні продукти**

2-3 порції в день



**Білкові продукти +**

**Бобові** 2-3 порції в день

**Овочі**

4-5 порцій на день



**Фрукти**

2-4 порції в день



**Зернові**

7-8 порцій



### ЧОМУ ДИТИНА МАЛО ЇСТЬ? ЯК ГОДУВАТИ ДИТИНУ?

Батьків дуже турбує, коли маля мало їсть. Наприклад, коли малятам виповнюється півтора-два роки, багато хто з них стають «малоїжками». Це відбувається тому, що під час грудного вигодовування в організмі маляти накопичується жировий запас, що потрібний на початку переходу до справжньої дорослої їжі. Дорослі часто не звертають уваги на причини поганого дитячого апетиту.

Ну чому, коли ми не хочемо їсти спекотливого літнього дня, наші діти повинні їсти так само, як звичайно? Насильницьким годуванням в такому випадку Ви досягнете тільки зворотного результату.

Знижується апетит і під час хвороби. Але це природно для людського організму! Так чому ж ми щосили намагаємося нагодувати захворілого малюка, умовляючи його, що чим більше він зараз з'їсть, тим скоріше видужає? Організму просто важко в такому ослабленому стані перетравлювати їжу. Погодьтеся з тим фактом, що немовля прекрасно знає, коли йому час їсти. І воно голосно сигналізує нам про це своїм лементом.

Будьте спокійні! У кожної дитини від природи прекрасно розвинене почуття самозбереження, і тому голодувати вона не буде.

А якщо Ви в родині не домовилися, і бабуся є затятою прихильницею «теорії годування за будь-яких умов», Ви дотримуетесь демократичної позиції, а тато вважає, що можна діяти залежно від обставин, дитина дуже незабаром зрозуміє, що всіма Вами можна маніпулювати. І тоді стережіться! Їсти краще вона не буде, а от Ви з нею намучитесь. Тому, насамперед, домовтеся — змушувати малюка їсти чи ні.

Дуже важливо, як організований у Вашій родині режим харчування. Є такі родини, в яких їдять суворо у визначений час, а є такі, де можуть перекушувати майже весь день. Мама, які дотримуються другої позиції, щиро вважають, що вчиняють добре. Адже дітям корисно дробове харчування — невеликими порціями декілька разів на день. Дотримуватися режиму харчування, звичайно, не зашкодить, особливо старшим дітям. Але неправильним буде і повне скасування перекусів. Головне — що саме ми даємо «погризти» маляті. Фрукти, несолодкі сухарики зі звичайного хліба у невеликих кількостях, сухофрукти — мабуть, буде добре. А цукерки, булочки й тістечка не повинні бути доступні постійно.

Багатьом дітям властива одноманітність у виборі продуктів харчування. Вони люблять лише декілька продуктів або їхнє сполучення і без ентузіазму погоджуються спробувати що-небудь новеньке. Такий консерватизм може бути тимчасовим. Наприклад, тиждень маля із задоволенням їсть сир, а потім починає їсти яблука або банани. Тому не слід ставити собі за мету максимально урізноманітнити раціон дитини, їй це просто не потрібно.



#### Як годувати дитину?

- Прислухайтесь до дитячого організму. Він сам підкаже, як і чим його годувати.
- Ніколи не пропонуйте малюкові їжу, щоб заспокоїти його, коли він плаче.
- Не хвилюйтеся, якщо іноді дитина відмовляється від вечері або від половини обіду. Вона своє потім надолужить!
- Не годуйте дитину під час перегляду мультиків, у цирку або театрі. Такий стереотип поведінки закріплюється надовго.
- Не влаштовуйте «спектакль» під час годування. Наступного разу дитина взагалі відмовиться їсти, якщо їй не розкажуть казку або не проспівують пісеньку.