

СІМ КРОКІВ ДО
ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ
ЗВИЧОК ШКОЛЯРА

6
КРОК

Відмовтеся від харчового «сміття»

Не приносите додому некорисні продукти й напої.
У цьому випадку діти не будуть їх споживати, принаймні
тоді, коли перебувають вдома.

7
КРОК

Заохочуйте рухову активність

Заняття будь-яким спортом, танцями
надзвичайно важливі для гармонійного
розвитку дітей.

Збалансоване харчування і фізична
активність є основою здоров'я вашої
дитини зараз та у майбутньому.



СІМ КРОКІВ ДО
ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ
ЗВИЧОК ШКОЛЯРА



Замініть водою всі інші напої

Солодка газованка, холодний чай, сік, нектар, квас, компот містять доданий цукор та надмірну кількість калорій.

Звичайна вода або вода з газом є набагато кориснішою.

Можна давати дитині какао. Але – з мінімальним додаванням цукру.



Обирайте цільнозернові продукти

Цільнозерновий хліб, крекери й макаронні вироби з твердих сортів пшениці є набагато корисніший, ніж аналоги зі звичайного борошна. В меню дитини варто включити різноманітні каші.

Обов'язково звертайте увагу на вміст солі та цукру в злакових сніданках.



СІМ КРОКІВ ДО
ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ
ЗВИЧОК ШКОЛЯРА

1
КРОК

Допоможіть дитині сформувати здорові звички у харчуванні

Сніданок (протягом години після підйому), обід, один-два перекуси й вечеря (не пізніше двох годин перед нічним сном).

Для основних прийомів їжі – принаймні 20 хвилин.

Не підганяйте дитину під час їди, це, як і неконтрольована кількість перекусів протягом дня, може призводити до перевищення потреби у калоріях.



СІМ КРОКІВ ДО ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ШКОЛЯРА

4
КРОК

Подбайте про здорові перекуси

Найкраще – овочева соломка (морква, селера); горіхи та насіння (в цільному вигляді можна давати дітям від п'яти років); несолодкі злакові батончики.

Споживання калорійних напоїв (включно із фруктовим соком) між прийомами їжі є небажаним.

5
КРОК

Обирайте фрукти і ягоди на десерт

Фрукти і ягоди є джерелом вітамінів і клітковини.

Якомога пізніший початок споживання солодощів дітьми є важливим способом зменшення ризику набору ваги та появи карієсу.

