



Здорові «перекуси» для дітей



Для того щоб привчитися до здорового харчування, необхідно зменшити кількість перекусів і зосередитись на вживанні здорової домашньої їжі. Однак дітям, які ростуть, потрібна енергія, щоб розвиватися та залишатись активними. Часто у малят до 5 років поганий апетит, і їм потрібне регулярне харчування з перекусами між прийомами їжі. Коли діти дорослішають, перекуси стають менш важливою частиною їхнього повсякденного раціону. Перекуси мають бути здоровими, з високою харчовою цінністю, але з низьким вмістом цукру, жиру та солі. При цьому в раціон дітей до 2 років необхідно включати трохи повножирної їжі.

Фахівці Childsmile зібрали деякі ідеї, які допоможуть вам приготувати різноманітні корисні та безпечні перекуси для вас і ваших дітей і насолоджуватися ними вдома, у школі або під час ігор.



Свіжі фрукти

Виноград, диня, банани, полуниця, мандарини, груші, персики, сливи, яблука.

Шашлик зі свіжих фруктів можна із задоволенням готувати та їсти.

Свіжі овочі

Помідори, селера, палички моркви, огірка, болгарського перцю, стручковий горох.



Важливі підказки — приготуйте шматочки фруктів заздалегідь і зберігайте їх у поліетиленовому пакетику або ємності в холодильнику. Спробуйте нежирний соус, приготовлений з натурального йогурту або хумусу.



Бутерброди

Спробуйте різноманітні начинки — холодне м'ясо, тунець, тертий нежирний пастеризований сир, яйце, листя салату, помідори або банани.

Важлива підказка — спробуйте різні види хліба та заохочуйте вашу дитину допомагати робити свій власний бутерброд. Зробіть бутерброди заздалегідь і зберігайте їх в поліетиленовому пакеті, харчовій плівці або ємності в холодильнику. Чому б вам не підсмажити в тостері маленький бутерброд або міні-піту?



Деякі інші варіанти

Хлібні палички, вівсяне печиво, крекери, рисове печиво, звичайний або сирний коржик, крампет, бейгель, картопляний хлібець, млинець, кекс до чаю, підсмажений в тостері.



Важлива підказка — спробуйте ці варіанти перекусів з корисними пастами або соусами на основі натуральних йогуртів, але постарайтеся відмовитись від варення та шоколадної пасти.



Напої

Самими безпечними напоями є звичайна вода та пастеризоване молоко.

Повністю знежирене молоко не рекомендується дітям до 5 років.



Важлива підказка — ваша дитина може просто хотіти пити, а не їсти, тож тримайте в холодильнику пляшку звичайної водопровідної води, яку можна використовувати в якості прохолодного напою.



«Хапай і біжи»

- Зробіть запас паличок моркви, селери або огірка, солодкого горошку і помідорів.
- Заповніть фруктами фруктовницю та поріжте фрукти на менші шматочки для малюків.
- Почистіть або наріжте апельсини, тому що їх споживання для малюків може бути складним і неохайним.
- Приготуйте бутерброди або міні-піти та поставте їх у холодильник.
- Тости та пасти чудово вгамовують голод у дорозі.



Запитання та відповіді

Чи має значення, яку їжу я даю своїй дитині для перекусу, якщо решта їжі здорова?

Так, важливо продовжувати розвивати у дитини потяг до здорового харчування. Висококалорійні перекуси, такі як цукерки, шоколад, печиво, газовані соки та сквоші, можуть призвести до карієсу та знизити апетит перед споживанням здорової їжі.

Як я не намагаюся переконати свою дитину їсти фрукти на перекус, єдине, що вона хоче — це чипси та цукерки. Що мені робити?

Заохочувати дітей їсти здорові продукти на перекус буває вкрай важко. Якщо дитина бере участь у приготуванні перекусу, вона швидше за все це буде їсти. Проведіть час разом за готуванням їжі. Окрім того, що це весело, це допоможе дитині дізнатися більше про здорове харчування, що може спонукати її спробувати інші перекуси.

Мій син хоче сам готувати перекуси і зазвичай вибирає шоколадне печиво. Що мені робити?

Коли діти голодні, вони зазвичай хочуть щось з'їсти негайно, а печиво завжди під рукою. Спробуйте мати кілька здорових страв, приготовлених заздалегідь на день.

Також простежте, що з того, що ви вибираєте для перекусу, може допомогти вашій дитині зробити свій здоровий вибір.



Що таке прихований цукор?

Слідкуйте за прихованими цукрами — найкраще їх вживати під час прийому їжі.

Приховані цукри входять до складу їжі та напоїв, і хоча вони не вважаються «цукром», вони також можуть викликати карієс.

Як можна дізнатися про приховані цукри?

Необхідно читати надписи на упаковці продуктів. На упаковці деяких продуктів у списку інгредієнтів немає слова «цукор», але вони все одно містять цукор — просто він позначений інакше. Назви прихованих цукрів зазвичай закінчуються на «оза», і чим вище вони знаходяться в списку, тим більший їхній вміст у продукті. Це сахароза, декстроза, мальтоза, фруктоза, лактоза, глюкоза, мед та інші.

Які види їжі та напоїв містять приховані цукри?

Їх багато, але ось кілька прикладів: злакові батончики, ароматизовані йогурти, фруктові пластівці/батончики, сік, у тому числі сік з позначкою «без додавання цукру».

Інгредієнти

Пшеничне борошно, **цукор**, **яблучне пюре** (8%), **глюкоза**, рослинна олія, **ячмінний солод**.

Харчова цінність

Середні значення	На 100 г
Енергетична цінність	1712 кДж/406 ккал
Вуглеводи	69,6 г
включаючи цукри	20 г
Жири	9,7 г
включаючи насичені	(4,0 г)

Примітка:

Сухофрукти і свіжий фруктовий сік можуть розглядатися як одна денна порція з 5 фруктів і овочів. Однак в них міститься прихований цукор, і найкраще їх вживати під час прийому їжі.

Помідори, виноград та інші подібні продукти слід розрізати на чотири частини однакового розміру, щоб не допустити удушення малюків.



Основні настанови задля збереження здоров'я порожнини рота

- Чистіть зуби та ясна двічі на день — вранці та безпосередньо перед сном. Користуйтеся зубною пастою, що містить щонайменше 1000 ppm (частин на мільйон) фтору.
- За дітьми до 7 років під час чищення зубів потрібно наглядати й контролювати, щоб вони не ковтали зубну пасту
- Просіть дітей спльовувати, а не полоскати рот після чищення, щоб витримати певний час, поки зубна паста створить захист для зубів.
- Вживайте продукти та напої, що містять цукор, лише під час прийому їжі.
- Пам'ятайте, що найбезпечнішими для зубів напоями є звичайне молоко та водопровідна вода.
- Зареєструйтесь у дантиста та відвідуйте його згідно з його рекомендаціями.

Контактні дані для запиту на надання цієї брошури в інших форматах:



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

Відвідайте вебсайт: **www.childsmile.nhs.scot**