

## **Як заохотити дитину до здорового харчування**

Кожну дитину можна заохотити їсти здорову їжу і робити це із задоволенням. Почитайте поради біолога та наукової блогерки Дарії Прокопик, як це зробити:

### **1. Привчайте дітей до різних смаків**

Щоби звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів.

Не змушуйте дітей їсти овочі - зробіть так, щоб овочі завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте.

Не “маскуйте” овочі в стравах - діти мають їсти корисні продукти свідомо.

### **2. Їжте разом та без телевізора**

Діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, як правило, їдять більш здорову їжу. Вживання їжі перед телевізором сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів.

### **3. Встановіть регулярний режим харчування**

Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів.

### **4. Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання**

Це не сприяє здоровим харчовим звичкам.

### **5. Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води**

Кількість води, рекомендована для споживання дітям, залежить від багатьох факторів - рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир - почуття спраги у дитини. Водночас дітям слід нагадувати про пиття, тому що вони погано розрізняють сигнали тіла про спрагу.

Загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей:

- діти 4-8 років: 5 склянок
- діти 9 -13 років: 7-8 склянок
- 14 і більше: від 8 до 11 склянок.

Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

### **6. Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі й пропонуйте альтернативу**

Альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.

### **7. Будьте прикладом для своїх дітей**

Якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно.



## ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ  
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



### Як заохотити дитину до здорового харчування

- 1 Привчайте дітей до різних смаків
  - ✓ Діти звикають до нових продуктів інколи, скуштувавши їх 7-12 разів
  - ✓ Не змушуйте дітей їсти овочі - зробіть так, щоб овочі завжди були доступними
  - ✓ Не "маскуйте" овочі в стравах - діти мають їсти корисні продукти свідомо