

Профілактика захворювань шлунково-кишкового тракту у дітей.

Хвороби органів травлення у віковій категорії від 0 до 14 років займають третє місце у структурі поширеності неінфекційної захворюваності серед дитячого населення. Для того, щоб діти зростали здоровими – потрібно запам'ятати основні правила здорового харчування.

Одна з головних вимог до харчування дітей - його оптимальність і збалансованість.

Головні принципи здорового і правильного харчування:

1. Це їжа, яка дає організму всі необхідні речовини і містить: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини і клітковину.
2. Збалансованість харчування, мається на увазі високий вміст вітамінів і мікроелементів, який допоможе організму рости, розвиватися і залишатися здоровим.
3. Помірність - відповідність калорійності їжі тому, скільки дитина витрачає і як активно рухається. Дитина повинна отримувати насичення і вгамовувати почуття голоду, але не переїдати.
4. Режим харчування, якого важливо дотримуватися з ранніх літ. Перерва між прийомами їжі повинна бути близько 3 годин. Важливо їсти в один і той же час.
5. Різноманітність - за добу дітям потрібно вживати продукти з різних харчових груп - білки, вуглеводи, молочні продукти, жири, фрукти і овочі.

Привчіть дитину до прийому першого сніданку вдома. У сніданок можна включити: каші (з маслом або молоком), макарони, картопляне пюре; яйця, сир; м'ясо або рибу; какао, чай, натуральний сік, компот або каву з молоком.

У школу в якості перекусу дитині можна дати з собою: фрукти (яблуко, банан, грушу або інший фрукт, який зручно з'їсти, щоб не забруднитися); бутерброд із сиром або відварним філе; печиво, запіканку або булочку, краще домашнього приготування; горіхи або сухофрукти; напій (компот, сік, питний йогурт, вода без газу, морс). **Обов'язково дітям потрібно пити воду.**

Обід - основний прийом їжі, під час якого дитині важливо отримувати перше, друге і десерт. Перше - гаряче рідке блюдо: невелика порція м'ясного, рибного або овочевого супу, борщу, солянки або ін. Друге - гарнір (каша, макарони, картопля) з додаванням відвареного або тушкованого м'яса або риби, котлети, тушкованих або свіжих овочів. Десерт - солодкість з помірним вмістом цукру. **Важливо пояснити дитині, що ніякий бутерброд за корисністю не зрівняється з тарілкою гарячого супу.**

Між обідом і вечерею (полудень) доцільно зробити невеликий перекус, але найбільшу кількість їжі повинна з'їдатися саме у першій половині дня, під час сніданку і обіду.

На вечерю дитині можна запропонувати яечню або омлет; сир; тушковані овочі або рибу; відварне м'ясо; овочевий салат; гречану, рисову або вівсяну кашу; бобові зі свіжими овочами та ін.. Вечеряти бажано мінімум за 2 години до сну. Ідеальний час для вечері дитини - 18 або 19 година. Перед сном дитина може випити склянку молока, свіжої ряжанки чи кислого молока. Для заохочення поставте на кухні на видному місці красиві, різнобарвні фрукти, щоб дитині самій хотілося їх взяти та їсти, а у холодильнику тарілку зі свіжими чи вареними овочами на рівні очей дитини.

Слід виключити з раціону дитини : чіпси, снеки, сухарики зі смаковими добавками; ковбасні та копчені продукти; будь-які напівфабрикати і фастфуд; гострі і дуже пряні вироби; консерви, спеції і

багато солі; всі без винятку газовані напої. Відмовтеся від батончиків сумнівного походження і непотрібних кондитерських виробів в яскравих упаковках. Перш за все тому, що до їх складу входять легкі вуглеводи, які насичують всього лише на 20-30 хвилин, не містять ніяких корисних речовин і, навпаки, в складі мають велику кількість консервантів. Завжди необхідно звертати увагу на загальний вигляд, термін виготовлення та придатності, умови зберігання продуктів харчування; не вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини; не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі водойми тощо

Щоб Ваша дитина росла здоровою, активною, кміливою і бадьорою – все у Ваших руках, шановні батьки!

Лікар відділення організації
санітарно-гігієнічних досліджень
ДУ «Львівський ОЛЦ МОЗ України»
10.05.2019 року

Т. Гарник

