

## Пам'ятка для батьків «Харчування дітей під час дистанційного навчання»



Через військову агресію росії проти України в організацію навчального процесу внесені певні зміни, що створює додаткові складнощі для закладів освіти і батьків. Тепер батьки несуть відповідальності за харчування школярів вдома в перервах між онлайн-уроками.

Запровадження реформи шкільного харчування

розпочате у 2019 році мало на меті створення забезпечення виключно здорового вибору харчових продуктів, страв і напоїв у закладах освіти. Надалі, цей вибір, підкріплений відповідними знаннями, мав впливати на харчування дітей і підлітків вдома, у закладах громадського харчування, за святковим столом.

Богодухівське районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Харківській області при організації харчування школярів вдома під час дистанційного навчання рекомендує дотримуватись «Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» від 24 березня 2021 р. № 305.

Необхідно встановити час і тривалість перерви на другий сніданок і обід, та узгодити їх з адміністрацією школи і класним керівником.

Перерву на другий сніданок для дітей молодшого шкільного віку бажано організувати з 10.00 до 11.00, її тривалість має становити не менше 20 хвилин. Орієнтовно з 13.00 до 14.00 має бути передбачена перерва на обід тривалістю 25-30 хвилин. Слід зважати і на те, що школярі часто готують або розігрівають страви самостійно, що потребує додаткового часу.

Протягом дня дітям та підліткам шкільного віку необхідно три стандартні прийоми їжі плюс один-два перекуси.

Гарячі напої – чай, какао мають споживатись у помірній кількості бажано без доданого цукру. Фруктовий сік слід обмежити не більше однієї склянки на день.

Під час кожного прийому їжі діти шкільного віку мають споживати різноманітні овочі (крім картоплі), включаючи свіжі, приготовані, морожені або консервовані без значного вмісту солі у кількості 100 г на кожний основний прийом їжі три рази на день.

Аналогічну кількість фруктів і ягід слід передбачити для школярів під час основних прийомів їжі або перекусів. Крім свіжих сезонних фруктів у меню

можна включати морожені, консервовані фрукти і ягоди без додавання великої кількості цукру, а також сушені ягоди і фрукти.

Щоденне меню школярів всіх вікових груп має включати цільнозернові продукти (каші, цільнозерновий хліб, макаронні вироби) та бобові. Загальна кількість становить 150 г для молодшого шкільного віку та 200 г – для старшого.

Також для збалансованого харчування дітям та підліткам необхідно споживати м'ясо птиці п'ять разів на тиждень, рибу два - три рази на тиждень, щоденно три порції молочних продуктів, курячі яйця три рази на тиждень, свинина, телятина, яловичина - три рази на тиждень під час обіду.

Рекомендовано передбачити певний перелік корисних харчових продуктів, які школярі можуть швидко знайти і спожити без спеціального приготування. Найкращими варіантами можуть бути овочі, фрукти, сушені фрукти і ягоди, горіхи та насіння, тощо.

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує обмежити споживання цукру менше 25 грамів на день. Загалом, десерти, які споживають діти і підлітки слід обмежити менше 10% від загальної добової калорійності.

Також рекомендовано зменшити споживання солі. Так діти молодшого шкільного віку мають споживати менше трьох грамів солі, а школярі старших вікових груп не більше п'яти грамів на день. Основна кількість солі споживається у складі перероблених харчових продуктів: хліба, оброблених м'ясних виробів, сніків, сиру, консервів, соусів.

Одним із суттєвих компонентів організації дитячого харчування є **питний режим**.

У дитячому віці вкрай необхідно стежити за балансом води. Саме вода відіграє ключову роль у формуванні та розвитку життєво важливих систем дитини. При втраті води до 2% маси тіла (1–1,5 л) активність мозку і працездатність зменшується на 20%. Тому діти повинні завжди мати постійний доступ до чистої питної води.

Пити воду варто щоразу, коли відчувається спрага, однак діти не завжди можуть контролювати її спожиту кількість – про це слід подбати дорослим.

Батькам необхідно налагодити питний режим дитини, пояснити, чому важливо пити достатню кількість води та розповісти, які напої варто пити, а від чого слід відмовитися.

Найкраще втамовує спрагу вода, тому необхідно привчити дитину пити звичайну воду або напої, які не містять багато калорій.

Необхідно обмежити споживання солодких напоїв, тому що хоча солодка вода теж є рідиною, проте вона містить доданий цукор, такі напої можуть стати причиною карієсу, якщо вживати їх часто. Сік, навіть фреш, теж не є замінником води.

Що важливо розказати дитині про воду?

Вода, яку ми п'ємо, має бути безпечною, тобто не містити шкідливих хімічних сполук та мікроорганізмів, не мати різкого запаху і присмаку. Візуально неможливо оцінити, чи відповідає вода всім цим вимогам. Тому дитині необхідно

донести важливе правило: не пий воду з неперевірених джерел, потічків чи колодязів.

Кількість води, яка необхідна організму, для кожної людини різна. Це залежить від багатьох факторів: віку, ваги, клімату, інтенсивності фізичних навантажень, температури повітря на вулиці. Єдиних норм споживання рідини немає, проте Міністерство охорони здоров'я України пропонує орієнтуватися на загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей:

діти 4-8 років: 5 склянок;

діти 9-13 років: 7-8 склянок;

діти 14 років і більше: від 8 до 11 склянок.

Звичайно, це приблизні цифри, тому потрібно вчити дітей прислухатись до свого організму, не ігнорувати спрагу.

Джерелом рідини можуть бути й харчові продукти: супи, овочі, фрукти тощо.

Здорове харчування захищає людину від маси хвороб, зміцнює імунітет, підтримує на стабільному рівні масу тіла. Діти повинні правильно харчуватися і бути здоровими!

**Богодухівське районне управління Головного управління  
Держпродспоживслужби в Харківській області**