



Програма
за здравословно хранене на децата



Хрането е основен фактор определящ здравето, растежа и развитието на децата. В ранна детска възраст се възпитават нагласи за вкус към определени храни и чувство за удоволствие към храната. Създаването на здравословен хранителен модел в ранен етап е база за поддържането в по-късна възраст и намаляване в бъдеще на риска от редица заболявания. Осигуряването на адекватно и здравословно хранене на децата е отговорност на родителите и цялото общество.

Здравословното хранене за децата поставя основите на ценния им живот, осигурява техния растеж, физическо и психическо развитие. Ето защо е изключително важно той да е балансиран и да отговаря на всички нужди на детето, като се вземат предвид неговата възраст и индивидуалности.



Една балансирана, здравословна диета за децата е дори по-важна от тази за възрастните. В крайна сметка, растящото тяло се нуждае особено от достатъчно витамини, минерали и други хранителни вещества и е препоръчително този прием да се осъществи от хранителни продукти, а не да се набавят от лекарства.

Още от детството, от детската градина ние трябва да учим децата си на разнообразието от продукти, за да изберем тези, които наистина са полезни за здравето. Правейки го така, че ежедневно правилно хранене на детето да стане начин на живот за семейството и средата му. Активно общувайки с детето си, давайки му пример, то придобива добри хранителни навици.





На масата трябва да говорим само за доброто

Ситуацията трябва да помогне на детето да се отпусне, тогава апетитът ще бъде добър, а настроението е доброжелателно. Децата могат да помогнат при сервиране и декориране на ястията. Когато сервирате зеленчуци и плодове на масата, попитайте децата какви витамини и микроелементи съдържат и защо са толкова полезни или вие самите разкажете това на тях.

Ако детето откаже здравословно ястие, поканете го да експериментира и да направи ястието необичайно.





Здравословна храна за деца - навици

Здравословното хранене на децата е не само баланс, но и определени навици, създадени от детството:

- Въведете режим на частична мощност. Препоръчва се 4-5 хранения на ден на малки порции – 3 основни и 2 допълнителни.
- Храната трябва да изглежда привлекателна. Експериментирайте оформянето на ястията, използвайте ярки и здравословни съставки, привличайте децата да участват в процеса на готвене.
- Яжте с децата. Най-добрият пример е вашият. Често ние сме подобни на родителите си, не защото имаме такава конституция, а защото имаме определени хранителни навици в нашето семейство още от детството. Ако ядете правилна и здравословна храна, тогава, най-вероятно, вашите деца ще “следват стъпките ви”.
- Не карайте децата да ядат това, което не харесват. Принуждавайки децата да ядат здравословни храни, които им се струват безвкусни, неволно създавате асоциация в съзнанието им – всичко, което е полезно, е безвкусно. Стойността на един продукт в повечето случаи може да бъде заменен с друг.

Важно:

*Когато приготвяте храна за вашите деца, отстранявайте мазната част от месото, като е желателно голяма част от приема на месо да е птиче месо. Но без да се забравя за останалите меса;

*Избягвайте максимално солта. И обезсолете сиренето задължително преди да го предложите на детето си;

*Предлагайте на детето си сурови пресни плодове и зеленчуци, вместо сладко и тестени десерти.



Програма за здравословен начин на хранене за децата се стреми да създаде у децата съзнателни навици към рационалното и балансирано хранене, обогатяване на културата за хранене, като цяло и оценяване на храната сама по себе си и нейното приготвяне. Това се постига чрез цялостен, ежедневен процес в различни направления.

Как успяваме да направим процеса на хранене освен Полезен и Забавен?

- √ **Спокойна атмосфера** по време на хранене с подходяща музика за всяка закуска, обяд или междинно хапване.
- √ **Самостоятелно или по групи сервиране/отсервиране**, което ангажира и приобщава децата към подготовката.