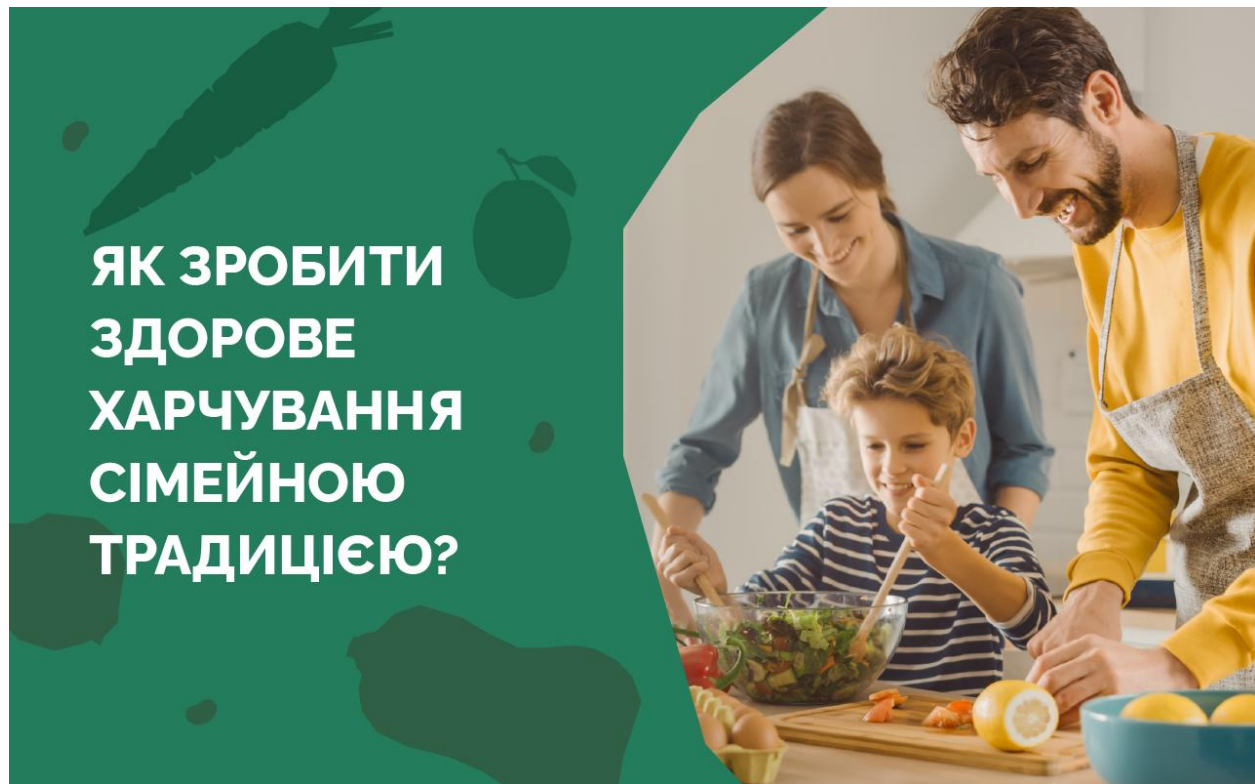


ЯК ЗРОБИТИ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЧАСТИНОЮ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ: ПРОСТІ КРОКИ ДО ВАЖЛИВИХ ЗМІН



Здорове харчування — це не лише вибір корисних продуктів, а й звички, сформовані в сім'ї. Якщо вдома постійно є овочі, фрукти та якісні білкові продукти, то ймовірність того, що хтось захоче перекусити чипсами й запити їх солодким газованим напоєм, значно знижується. Але як змінити раціон усієї родини без скандалів і примусу? Ось кілька способів зробити це легко та у природний спосіб.

1. Не радикальні зміни, а плавний перехід.

Якщо ви вирішите повністю змінити меню, прибравши улюблені страви своїх рідних, це може викликати серйозний опір. Натомість краще діяти поступово.

- Почніть із заміни звичних продуктів на їхні корисні аналоги. Наприклад, замість білого хліба запропонуйте цільнозерновий, замість майонезу — грецький йогурт із гірчицею.
- Якщо сім'я звикла їсти смажене — спробуйте запекти або приготувати страви на грилі. Їхній смак залишиться насиченим, а от користі буде набагато більше.
- Замість того щоб одразу відмовлятися від цукру, спробуйте зменшувати його кількість поступово або замінити на фрукти / ягоди.

Коли зміни вводяться помалу, вони сприймаються не як обмеження, а як природний перехід.

2. Різноманітність — ключ до успіху.

Багато хто думає, що здорове харчування — це примусове вживання прісної їжі. Насправді корисні продукти можуть бути дуже смачними й різноманітними. Головне — експериментувати!

- Додавайте до меню яскраві овочі та фрукти. Що більше кольорів на тарілці, то краще, тому що різні кольори — це різні корисні речовини! Харчування за принципом «Їж веселку» гарантує отримання широкого спектра вітамінів, мінералів, антиоксидантів та допомагає зробити їжу більш привабливою.
- Готуйте знайомі страви по-новому. Наприклад, зробіть пасту не з пшеничного борошна, а з нуттового чи сочевичного, основу для піци — з цільнозернового борошна, а замість кетчупу додайте томати та оливкову олію зі спеціями. Чудовою альтернативою майонезу є грецький йогурт.
- Використовуйте спеції та трави — вони додають смаку без потреби в зайвій кількості солі.

3. Планування — рятівник від швидких і не завжди корисних перекусів.

Ви голодні, часу мало, а в холодильнику немає нічого приготованого. Знайома ситуація? В такі моменти найчастіше рука тягнеться за печивом, ковбасою, хлібом тощо. Щоб уникнути цього, варто заздалегідь планувати харчування.

- Раз на тиждень складайте меню та список покупок. Це допоможе уникнути спонтанних покупок продуктів, не корисних для здоров'я.
- Тримайте під рукою корисні перекуси — горіхи, йогурти, хумус із морквою або домашні енергетичні батончики, наприклад, фундуково-фінікові або вівсяно-мигдалеві батончики з натуральних інгредієнтів.
- Якщо у вас мало часу на приготування, готуйте заготовки: відваріть кіноа або гречку, запечіть м'ясо чи рибу на кілька днів, підготуйте заморожені овочеві суміші, фрикадельки з птиці або риби, щоб швидко в разі потреби розморозити страви та приготувати обід або вечерю.

4. Почніть додавати менше цукру та солі, і ви помітите, що їжа все одно смачна.

Відмова від цукру та солі — це не про заборону й суворі правила. Це про те, щоб навчитися насолоджуватися справжнім смаком їжі.

- Замініть солодкі напої водою з лимоном, імбиром або м'ятою.
- Навчіться читати етикетки: цукор міститься навіть у кетчупах та хлібі.
- Використовуйте натуральні спеції та трави, щоб зробити їжу ароматною без зайвої солі.

Через якийсь час ви помітите, що звичайні продукти здаються солодшими, а надто солоні страви — вже не такими смачними, як раніше.

5. Готуйте разом і зробіть приготування їжі веселим заняттям.

Коли вся сім'я бере участь у приготуванні їжі, це не тільки зміцнює стосунки, а й допомагає легше перейти на здорове харчування. Не

секрет, що діти набагато охочіше їдять те, що самі допомогли приготувати.

- Влаштовуйте сімейні вечери, на яких кожен член родини вибирає свою улюблену здорову страву.
- Дозвольте дітям експериментувати: нехай вони самі вибирають овочі чи фрукти для салату.
- Перетворіть подачу їжі на мистецтво: робіть яскраві тарілки, викладайте продукти візерунками.

6. Будьте прикладом.

Якщо ви самі п'єте газовані напої та їсте чипси, але вимагаєте від дітей дотримання здорового харчування, навряд чи це спрацює. Діти наслідують батьків, тому головне правило — почати із себе.

- Їжте разом за столом, а не перед телевізором чи телефоном.
- Забезпечте доступність здорової їжі: поставте на видному місці фрукти, нарізку зі свіжих овочів, горіхи, несолодкий йогурт.
- Не перетворюйте здорове харчування на покарання. Краще показати, що корисна їжа може бути смачною і приносити задоволення.

Висновок

Впровадження здорового харчування в сім'ї не означає заборони та обмеження. Йдеться швидше про створення атмосфери, у якій корисна їжа стає нормою. Маленькі зміни, які відбуваються поступово, дадуть найкращий результат.

Тож почніть із простого: замініть кілька продуктів на корисніші аналоги, почніть готувати разом, мінімізуйте кількість цукру та солі — і вже за кілька тижнів ви помітите, що сімейне меню стало більш збалансованим і вся сім'я відчувається краще!

Авторка статті:

Сайфулліна Марія, лікарка-ендокринологиня, дієтологиня, терапевтка
Клініки дієтології Наталії Самойленко, асистент кафедри внутрішньої
медицини ННЦ «Інститут біології та медицини» КНУ імені Тараса
Шевченка, член Асоціації дорослого та дитячого харчування.

Література:

1. Sleddens, E.F.C., Kroeze, W., Kohl, L.F.M., et al. – Determinants of dietary behavior among youth: an umbrella review.
2. Patrick, H., Nicklas, T.A. – A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality.
3. Golan, M., Crow, S. – Parents Are Key Players in the Prevention and Treatment of Weight-related Problems.
4. World Health Organization (WHO) – Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases.
5. Міністерство охорони здоров'я України – Як зробити здорове харчування правилом для усієї сім'ї.