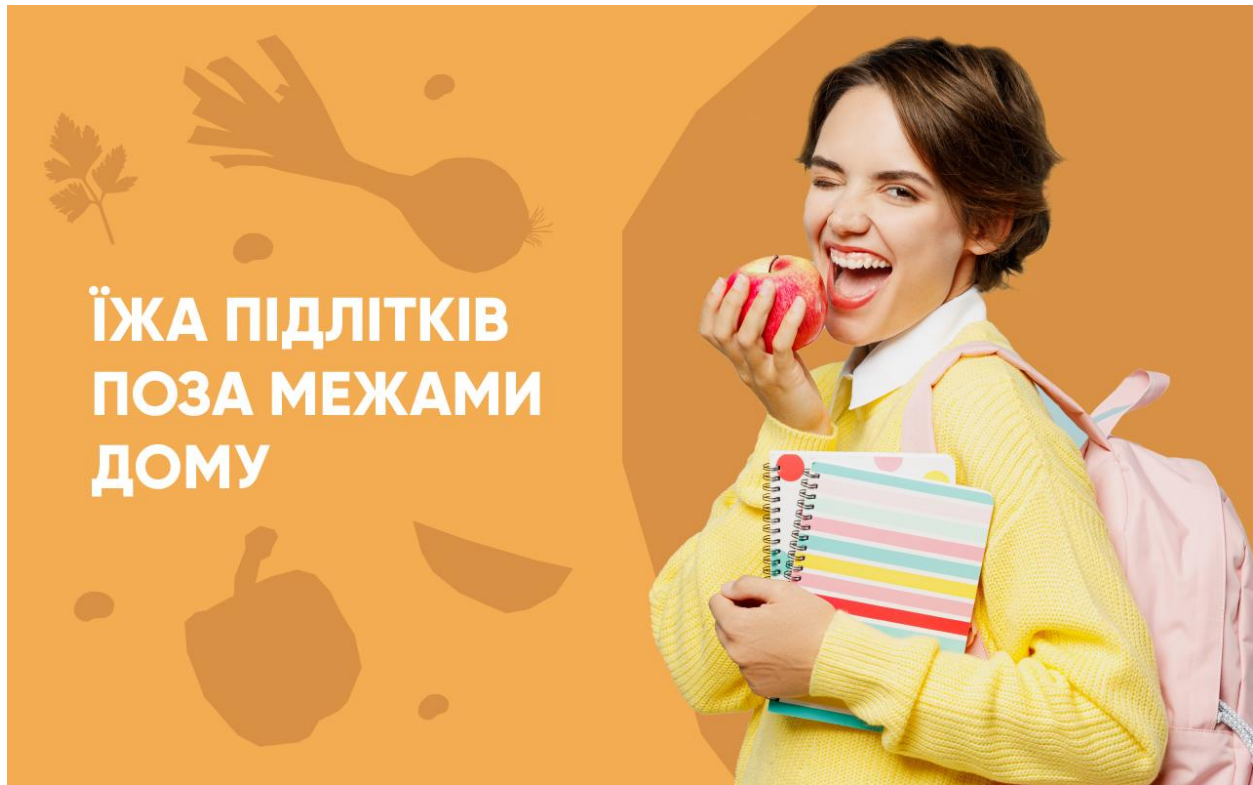


ЇЖА ПІДЛІТКІВ ПОЗА МЕЖАМИ ДОМУ



У підлітковому віці харчування відіграє чи не найважливішу роль для зростаючого організму. Здорове харчування впливає на фізичний та емоційний розвиток підлітка, сприяє підтримці оптимальної ваги та забезпечує необхідними речовинами для функціонування організму.

Зрозуміло, що підлітки часто бувають поза межами дому. Це різноманітні подорожі, шкільні поїздки, дозвілля з друзями чи позашкільні заняття, а далі — університет і взагалі самостійне життя. Тому дуже важливо мати навички здорового вибору у харчуванні.

Пропонуємо корисні поради для підлітків та їхніх батьків, аби з легкістю та користю обирати здорову їжу не лише вдома, а й за його межами.

1. Залучайте дітей до приготування їжі

Заохочуйте дітей готувати здорову їжу разом із вами та регулярно беріть із собою до супермаркету. Це важливі навички, які розвинути самостійність і допоможуть краще розуміти, з яких компонентів складається здорова їжа та які продукти варто купувати.

2. Важливість спільних обідів

Спільні обіди в родині сприяють формуванню довірливих відносин між підлітком та батьками. Дослідження показують, що діти з сімей, де практикують спільні сімейні трапези, мають здоровішу масу тіла, аніж ті, що їдять окремо. Дитина, яка відчуває підтримку та розуміння в сім'ї, розвиває відповідальніший підхід до вибору їжі.

3. Навчайте формувати здорову тарілку з дитинства

Розвивайте в дітях навички формування збалансованої тарілки. Пояснюйте важливість кожного компоненту, щоб дитина свідомо підходила до свого вибору.

4. Читайте етикетки продуктів та навчайте цьому дітей

Дуже важлива навичка — вміти визначати склад продуктів та обирати ті, що містять менше солі, цукру, нездорових жирів, шкідливих добавок та мають вищу поживну цінність.

5. Обирайте здорові альтернативи

Важливо з дитинства навчити дитину обирати здорову альтернативу. Наприклад, якщо немає курки, то можна обрати яйця або рибу. Якщо не можемо зварити кашу, то купуємо цільнозерновий хліб. Якщо немає горішків, можна перекусити насінням.

6. Навчайте самостійності

Навчіть дитину готувати прості страви, які можна приготувати легко та швидко. Наприклад, омлет з овочами, твердосортні макарони з сиром, помідорами та зеленню. Це дасть змогу приготувати швидкий поживний обід навіть за вашої відсутності.

7. Підтримуйте зацікавленість

Регулярно обговорюйте харчові вподобання вашої дитини та ведіть відкритий діалог про здоровий спосіб життя. Обов'язково подавайте власний приклад у здорових звичках.

Нижче пропонуємо практичні поради для підлітків, які допоможуть не зійти з курсу здорового харчування і поза стінами дому:

Крок 1. Зосередься на різноманітті

Пам'ятай, що різноманітність — ключ до здорового харчування. Обирай страви та продукти, що містять різні групи поживних речовин: білки, вуглеводи, здорові жири, наповніть раціон овочами та фруктами. Не бійся розширювати своє меню новими

незвичними стравами — це допоможе наповнити раціон та зробити харчування цікавим та яскравим.

Крок 2. Споживай достатньо рідини

Підтримуй водний баланс організму, особливо в спекотний період чи під час фізичних навантажень. Саме вода найкраще відновлює баланс вологи в організмі. Завжди май при собі пляшку води та не забувай пити. Уникай цукровмісних напоїв на кшталт соковмісних напоїв, компотів і особливо — солодких газованих напоїв.

Крок 3. Їжа, яку варто споживати обмежено

Будь обережним з продуктами, що багаті на цукор, насичені жири та сіль. Це більша частина фастфуду: чипси, піца, промислові солодоші, ковбасні вироби тощо. Пам'ятай, що часто цукор у складі продукту може ховатися під різноманітними «масками» (сироп, мед, фруктовий концентрат тощо), тоді як виробник може заявляти, що цукру в продукті немає. Тож будь свідомим, довіряй своїм знанням.

Крок 4. Роби здоровий вибір

Важливо розуміти, що правильне харчування — це інвестиція у твоє майбутнє.

Тож замість швидкого харчування обирай натуральні продукти, багаті на незамінні поживні речовини.

Намагайся зменшити споживання промисловообробленої їжі, роби акцент на натуральних продуктах. Це може бути салат з куркою та насінням, або ж боул з гречкою, рибою та овочами. А також пропонуємо твоїй увазі кілька здорових перекусів: мікс горішків, свіжі фрукти чи ягоди, цільнозернові хлібці з хумусом чи шматочком сиру, кисломолочний напій без цукру. Замість готових магазинних перекусів, розвивай звичку готувати здорові перекуси вдома.

Крок 5. Усвідомлене харчування

Їж повільно, не поспішаючи. Спробуй відчувати смак та консистенцію кожного шматочка. Вчися дослухатися до сигналів свого тіла та корегувати розмір порцій. Усвідомлене вживання їжі допоможе уникнути переїдання та підтримати здорову масу тіла.

Крок 6. Попереднє планування

Якщо плануєш поїздку чи прогулянку, коли обідати доведеться точно поза межами дому, намагайся приготувати їжу заздалегідь, щоб можна було взяти поживний обід

з собою в контейнері. Так ти зможеш бути впевненим, що не залишишся голодним та вчасно поїси поживне та смачне.

Шматок запеченого м'яса, цільнозерновий хліб, бейбі морква з огірком та пара горіхів забезпечать тобі поживний обід поза межами дому.

Збалансоване харчування поза домом може бути смачним і корисним, якщо формувати здорові харчові звички з дитинства. Створюючи усвідомлену стратегію вибору їжі та враховуючи всі підказки, підлітки та їхні батьки зможуть не лише насолоджуватися приємним харчовим досвідом, але й підтримувати тіло здоровим.

Софія Шпак, медична директорка, лікарка-дієтологиня, членкиня «Асоціації здорового харчування дорослих та дітей»