

ХОЛОДНА ВІВСЯНКА

гід по здоровому
харчуванню дитини



Часто нам однаково складно відповісти на питання: «чи є життя на Марсі?» та «чи правильно я годую свою дитину?».

А ще частіше, ми проводжаємо чадо у школу, прибравши тарілку залишеної холодної вівсянки з думкою, що колись дитина її полюбить. Але давайте, нарешті, розберемося: що в ній корисного і чи потрібна вона насправді? І, що крім неї важливе і необхідне?

Ви тримаєте в руках помічник з дитячого харчування, який допоможе постійно зайнятим, але небайдужим мамам зорієнтуватись в правильній системі харчування, сформувати корисні харчові звички, а ще дотримуватись здорового раціону своєї дитини без фанатизму та шкоди для дитячої психіки.

Книга вийшла за ініціативи goodwine та в співпраці з нутриціологом **Анастасією Голобородько** (anastasiia_g), психологом **Олександром Підгаєвською** (@ food.criminals) та співробітниками відділу закупівель goodwine, які щодня обирають найкращі продукти по всьому світу, щоб ви могли бути спокійні за якість і насолоджуватися покупками, а не читанням етикеток.



ЗМІСТ

- 04** Дитячий метаболізм
- 06** Побудова повноцінного раціону
- 10** Ритм харчування: сніданок, обід, вечеря та перекуси
- 26** Вода та напої
- 28** Стосунки з овочами
- 30** Гаджети
- 49** Продуктова “нелюбов”
- 50** Здорові перекуси
- 52** Алергени
- 56** Важливо знати: пестициди
- 58** Формуємо фундамент здоров'я
- 60** Солодке: скільки, як та коли?
- 63** Продуктовий кошик



ПРО ЩО БУДЕМО ГОВОРИТИ

Тепер є звичними розмови про те, що не можна чи не бажано їсти. У чому ж проблема із сучасною «західною» дієтою? В один момент нам стали доступні продукти з великою концентрацією солі, цукру та перероблених жирів. Така їжа в упаковці з тривалим строком споживання витісняє з полиць магазинів здорові продукти, які мають забезпечувати необхідний нам різноманітний раціон, насичений корисними поживними елементами.

Ми пропонуємо поглянути на питання харчування комплексно, акцентувавши увагу на продуктах, які варто споживати. А ще на тому, як закласти міцний фундамент здоров'я своєї сім'ї завдяки щоденному усвідомленому вибору якісних продуктів, як інвестиції у довге щасливе життя.



Чому важлива їжа?

Здоров'я кожного з членів сім'ї — найвищий пріоритет, тому будь-яку інформацію щодо харчування варто оцінювати критично. Цей гід допоможе вам бути поінформованими щодо останніх рекомендацій у дитячому харчуванні. З ним ви зможете самостійно формувати повноцінні стосунки з їжею.

Переважна більшість проблем із харчуванням у молодого покоління зникає з налагодженням сприятливої позитивної атмосфери під час спільного з батьками прийому їжі. Найкращий приклад — ви самі, ваше самопочуття, зовнішній вигляд та здоров'я. Продукти, які кожен з нас обирає для свого раціону, роблять нас або більш здоровими, або навпаки. Інакше бути не може.

Свіжовилоненій риби чи органічній моркві не потрібні етикетки з назвами, оскільки вони і так мають належний вигляд та аромат. Що більш природно і просто виглядає їжа, тим кориснішою вона є для нашого організму. Основним критерієм відбору має бути зрозумілий склад продукту, тобто дивлячись на нього, вам не потрібно гадати: з чого це зроблено?



***Чому не доїв?
Давай швидше,
запізнюємось!
Спочатку доїси яйця
та зелень, а потім
отримаєш солодке.***

Ці фрази сигналізують про те, що ставлення до їжі у сім'ї час переглянути. Воно буде змінюватись, як і смаки, розмір порцій та рівень фізичного та психологічного навантаження. Однак фундамент залишиться. Це свідомий вибір продуктів, котрі потраплять в тарілку кожного члена родини, живитимуть тіло зсередини, наповнюватимуть енергією та зміцнюватимуть здоров'я.

ДИТЯЧИЙ МЕТАБОЛІЗМ

Метаболізм – це хімічні реакції у клітинах тіла, котрі перетворюють їжу на енергію. Ми – це не лише те, що ми їмо, але й те, що ми засвоюємо. Тисячі метаболічних процесів відбуваються в організмі щосекунди, щоб клітини, органи, імунітет та гормональна система працювали ефективно.

Дитячий метаболізм від дорослого відрізняється швидкістю реакцій. Високий темп росту дитячого організму та швидкість його внутрішніх процесів забирає більшу частину енергії, яка надходить від харчування для побудови нових тканин. Також діти є більш фізично активними і в них злагоджено працюють органи та залози. Взагалі, вони чудово інтуїтивно відчувають їжу. Їх складно перегодувати, змусити їсти без відчуття голоду, але лише в тому випадку, коли вибір їжі – відповідальний. Діти та підлітки люблять здорову їжу, просто не всі про це знають.

Дитинство – це критичний період розвитку. Харчування та спосіб життя дітей задають своєрідну «траєкторію» здоров'я усього їхнього подальшого життя. Дитяче переїдання особливо небезпечно епідемією ожиріння та серйозним «омолодженням» хвороб, які зазвичай бувають у дорослих: починаючи від інфарктів та раку до зниження тривалості життя.



Здорова їжа сприяє формуванню метаболізму ще з дитинства.

Для чого потрібен метаболізм

Розщеплює білки до амінокислот. Це – фундамент. Білки є життєво необхідними для нас, з них складаються м'язи, вони регулюють багато функцій в організмі. Наприклад: регуляторну, імунну, транспортування води та поживних речовин. Ще білки відповідають за якість крові, шлунковий сік та ензими.

Розщеплює жири до жирних кислот. Жири – це в першу чергу цільні рослинні продукти, такі як горіхи, насіння, оливки, авокадо, а ще жирна риба та морепродукти, жирні молочні продукти (масло, вершки, сири). Жири керують роботою мозку, насиченням шлунку та хорошим гормональним фоном.

Розщеплює вуглеводи до простих цукрів. Це їжа, котра в першу чергу дає енергію: всі зерна та злаки, фрукти, ягоди, овочі. Що більш різноманітний цей набір, тим більше користі з нього засвоїть ваше тіло.



Здорова їжа має:

забезпечувати здорову психологічну реакцію, бути задоволенням, але не нагородою

наповнювати організм необхідними елементами (білки, жири, вуглеводи, клітковина, мікроелементи, вітаміни, біофлавоноїди)

забезпечувати здорову гормональну реакцію

підтримувати здоров'я кишківника (з врахуванням алергії та індивідуальної непереносимості, здорова мікрофлора)

надавати відчуття ситості на тривалий період (клітковина, складні вуглеводи, цільні жирні продукти)

підтримувати імунітет та мінімізувати запальні процеси

бути безпечною на предмет токсинів та деяких біологічно-активних речовин (пестициди, інсектициди, гормони, антибіотики)

бути помірно обробленою та не містити продуктів зайвої обробки (скоринки, окислені жири тощо)

ПОБУДОВА ЗДОРОВОГО РАЦІОНУ



Що таке
повноцінний
раціон людини,
починаючи зі
шкільного віку?

Це база з кількох
груп продуктів:

- 50% овочі, коренеплоди, зелень, ягоди та фрукти
 - 20% цільнозернові продукти: різноманітні крупи, зерновий хліб, паста
 - 20% білкові продукти: бобові (квасоля, нут, сочевиця, амарант, кіноа), риба, яйця, фермерська птиця та м'ясо (бажано від тварин, які споживали траву)
 - 10% цільні жирні рослинні продукти: горіхи, насіння, олії першого віджиму, оливки, авокадо
- * за бажанням додавайте порцію молочних продуктів або альтернатив у вигляді рослинного йогурту (мигдального, кокосового чи кунжутного)



Щоденно дитина має випивати достатньо рідини, щоб уникнути проблем з травленням: вода, нежирне молоко, чай.
6-8 склянок на день



Слідкуйте за етикетками на упаковках. Обирайте продукти з меншим вмістом доданих жирів, цукрів та солі

20%

білкові
продукти



10%

цільні
жири



20%

цільнозернові
продукти



50%

овочі, фрукти
та ягоди



ПЛАН НА ЩОДЕНЬ

Кожна продуктова група має бути в раціоні щодня. Що різноманітніше — то краще. Одноманітність меню — помилка у здоровому підході до їжі.

Продуктова група

Скільки і як споживати на день?

Який розмір 1 порції?



ДЖЕРЕЛА КЛІТКОВИНИ

овочі, зелень, фрукти та ягоди

5 ПОРЦІЙ

Раціон має бути різноманітним. Додавайте ці продукти під час усіх прийомів їжі.

80-100 г фруктів або овочів
30 г сушених фруктів
150-250 г соку (100%) чи смузі без додавання цукру



ПОВІЛЬНІ ВУГЛЕВОДИ

коренеплоди, каші, хліб, цільнозернові продукти

3 ПОРЦІЇ (мінімум)

Обирайте цільнозернові продукти без штучно доданих жирів, солі та цукру.

Кілька запечених коренеплодів
Невелика миска кіноа, амаранту, гречки, пшона, ячменю
Кілька хлібців



МОЛОКО ТА ПОХІДНІ

також рослинні альтернативи

2 ПОРЦІЇ

Обирайте опції з низьким вмістом жиру та без доданих цукрів.

1 склянка молока, кефіру, ряжанки, рослинного молока
80-120 г домашнього кисломолочного сиру, йогурту



ДЖЕРЕЛА БІЛКА

бобові, птиця, риба, морепродукти, м'ясо

2 ПОРЦІЇ

Їжте більше бобових, менше червоного м'яса. Вживання білої риби не обмежено.

140 г риби (мін. двічі на тиждень)
70 г червоного м'яса на день (не більше)
200 мл рослинного білка щодня



КОРИСНІ ЖИРИ

олії та інші продукти, які містять жири

65 Г

Обирайте ненасичені жири та додавайте їх в невеликій кількості до кожної страви.

1 половинка авокадо
1 ст.л. рослинної олії
1 ст.л. горіхової олії (жменя насіння чи горіхів)



НЕКОРИСНІ ПРОДУКТИ

їмо рідше в невеликих кількостях

МІНІМАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ

Вживайте не більше 30 г цукру та не більше 20 г насичених жирів на день.

Ця група не є частиною здорового збалансованого раціону. Не замінюйте такою їжею основні страви.

ЯК ОЦІНИТИ РАЦІОН?

Запишіть все, що ви і ваші діти їсте протягом дня. І не забудьте врахувати склянку соку, жменю пластівців, квадратик шоколаду, будь-який напій на основі молока або йогурту.

До речі, саме молочні продукти люди схильні недооцінювати особливо часто.



РИТМ ХАРЧУВАННЯ

Сніданок

7:00-9:00

Складні вуглеводи
та овочі

Перекус

10:00-11:00

Фрукти
та ягоди

Обід

12:00-14:00

Найбільш ситний
та поживний

Перекус

16:00-17:00

Оливки, горіхи,
авокадо

Вечеря

17:30-20:00

Легкий білок
та овочі



Організму
не байдуже,
в який час ми
з'їмо шматок м'яса,
кашу чи фрукти.

Овочі, багаті незамінною клітковиною, вітамінами, мінералами та антиоксидантами, знижують рівень розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету, раку та інших серйозних хвороб. А ще овочі – це дуже яскраво. В них дуже легко закохатись.

Правильний ритм харчування для дитини – це три класичних прийоми їжі та 1-2 перекуси. Неправильно підібрана схема харчування або поєднання продуктів можуть нашкодити чи закласти некоректні харчові звички пізніше.

Серед найбільш поширених помилок:

- Відмова від сніданку або важкий, незбалансований прийом їжі.
- Сніданок поспіхом, який складається лише з швидких вуглеводів – круасан, цукерка, тости.
- Хаотичний обід або ж його відсутність.
- Занадто великі порції.
- Заміна основних прийомів їжі частими перекусами.
- Ситна вечеря та неправильні вечірні перекуси.



ЇЖА
МАЄ
БУТИ
СХОЖА
НА ЇЖУ

*Не забувайте покращувати
ваші страви корисними оліями,
прянощами, горіхами, насінням
льону та гарбуза. Шукайте
на полиці бренд Verival.*



У 80% випадків
потрібно
споживати цільні,
не перероблені
продукти.
Це не мають
бути гомогенні
маси, сиропи
та оброблені
продукти.

СНІДАНОК 7:00-9:00

Складається з овочів, цільної крупи, яєць або інших білкових продуктів. Можна додати фрукти та невеликий десерт.



- 1 яйця, салат, тост, чорний шоколад з горіхами та ягоди
- 2 гречка, кіноа або пшоно з порубленою зеленню, овочами, сиром та насінням, випічка та фрукт
- 3 овочеві оладки або безглютенові вафлі з горіхового борошна
- 4 цільнозерновий хлібець з гуакамоле, крем-сиром чи соленою рибою, порція ягід
- 5 цільнозернові тости з авокадо, чері, зелень, яйця, сир, чіа-пудинг
- 6 смузі-боул: ягоди + фрукти + горіхи, насіння, какао-боби або цільнозернова гранола
- 7 випічка з цільнозернового борошна, ягоди та фрукти завжди

Відділ бакалії goodwine:

Bob's Red Mill – найповажніший представник у США із виробництва цільнозернових продуктів. Вони знають кожного свого фермера в обличчя і пропонують широкий асортимент безглютенових та органічних продуктів. Крім того, в квітні 2020 року здійснилась мрія Боба (власника) – 100% компанії тепер належить її співробітникам



ЗЕЛЕНІ МЛИНЦІ

500 мл рослинного молока
2 яйця від курочок вільного вихову
200 г борошна (обирайте спельтове, пшеничне
цільнозернове, мигдальне, ідеально підійдуть
кукурудзяне чи кокосове від Bob's Red Mill)
100 г шпинату
дрібка морської солі
1 ст.л. кокосової олії або вершкового масла

Приготування:

Всі інгредієнти змішати в блендері та збити до однорідності. Смажити на сухій сковороді з невеликою кількістю кокосової олії або ж топленого вершкового масла. Млинці чудово поєднуються з солоною рибою та ікрою, сметаною з козячого молока, кокосовим йогуртом та яйцями в смаженому вигляді чи у вигляді скрембла.



ПОЖИВНА ТА СМАЧНА ВІВСЯНКА

40 г сезонних ягід
40 г лохини
300 мл мигдального молока
20 г дробленої вівсяної крупи
20 г пластівців кіноа чи інших
безглютенових цільнозернових
1 ст.л. насіння соняшника
чи кедрових горіхів
1 ч.л. кунжуту від Verival
дрібка морської солі
½ ч.л. меленої кориці
1 ст.л. меду
жменя подріблених
горіхів пекан чи фундука

Приготування:

Вівсяну крупу, кіноа, кунжут та горіхи висипати в каструлю та підсмажити 1-2 хв., доки суміш не матиме горіховий аромат. Змішати її з мигдальним молоком, корицею та сіллю. Готувати на середньому вогні. В готову кашу додати мед. Ягоди збити в блендері. Соусом, який вийшов, полити кашу, посипати горіхами.



Рослинне молоко Elmhurst очікуємо в goodwine з 15 жовтня 2020 р. Скуштуйте, бо воно класне



ПЕРЕКУС 10:00-11:00

Основу перекусу складають будь-які сезонні ягоди та фрукти, горіхи, насіння та снеки з них.



- 1 пудинг з насінням чіа
- 2 круасан на вершковому маслі (в його складі не має бути маргарину та рафінованих трансжирів)
- 3 чорний шоколад з горіхами (звертайте увагу на склад плитки!)
- 4 веганські горіхові цукерки, протеїновий або горіховий батончик
- 5 цільнозернове або горіхове печиво
- 6 фруктові та ягідні пастилки без цукру

Відділ солодощів goodwine:

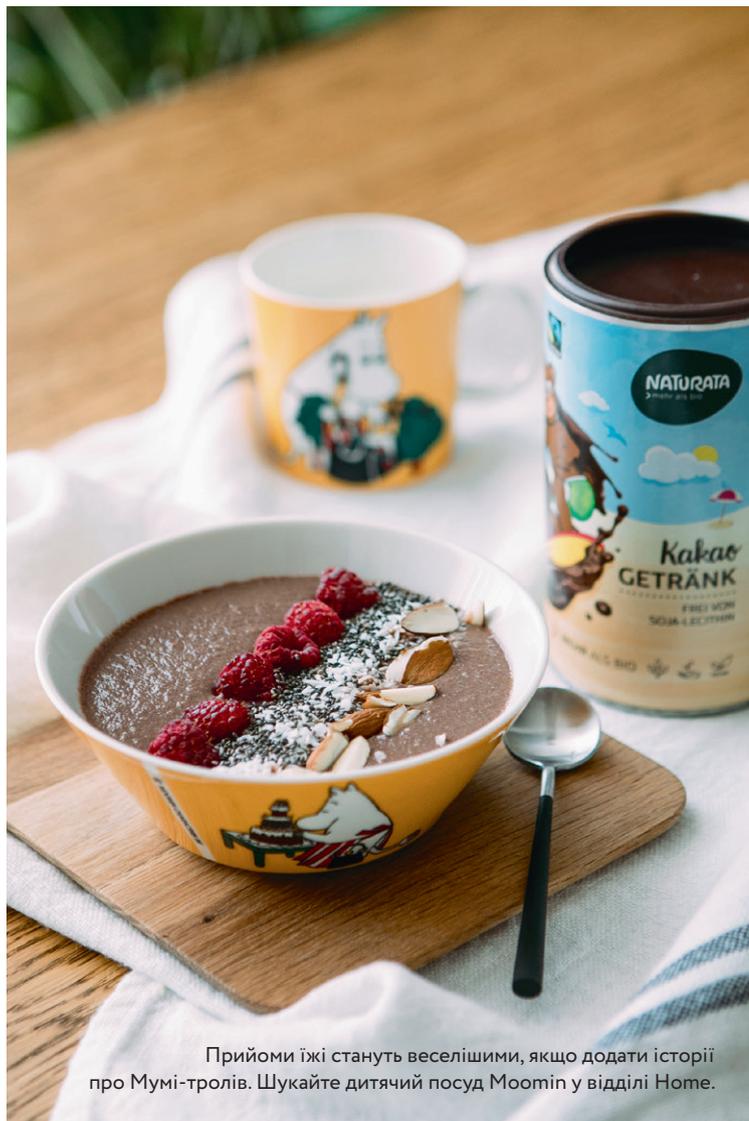
Головне правило нашого відділу – обирати продукти, звертаючи увагу на склад. Якщо шоколад, то чорний з горіхами (наприклад, Vivani), якщо печиво, то цільнозернове (наприклад, Crich). В 100 г чорного шоколаду – 67% денної норми заліза, а також магній, що позитивно впливає на мозкову діяльність, вітаміни B1, B2, PP, селен, цинк та калій. Норма для дитини – 2-3 шматочки плиточки щоденно або 100 г на тиждень.

ШВИДКИЙ ШОКОСМУЗИ

- 250 мл рослинного молока на вибір
- 1 банан
- 1 ч.л. какао порошку Naturata або какао бобів
- 1 ч.л. насіння чіа Green Origins
- 1 ч.л. льону
- 1 ч.л. гарбузових зернят чи ядер конопель
- 2 ст.л. вівсяних цільнозернових пластівців Bob's Red Mill
- 1 фінік або трохи сиropу агаві

Приготування:

Усі інгредієнти змішати в блендері. Подавати в склянці чи як смузі боул з шматочками свіжих фруктів та ягід.



Прийоми їжі стануть веселішими, якщо додати історії про Мумі-тролів. Шукайте дитячий посуд Moomin у відділі Home.



Рослинне молоко Elmhurst очікуємо в goodwine з 15 жовтня 2020 р. Скуштуйте, бо воно класне

ОБІД

12:00-14:30

Основний прийом їжі, що містить всі типи продуктів.

На цей час припадає пік роботи ферментів. Готуючи обід, завжди відштовхуйтесь від овочів – обирайте овочі і щось до них.

- 1 супи – концентровані м'ясні та рибні (зварені з м'ясом на кістці), а також овочеві з коренеплодами
- 2 бобові, крохмальні овочі, наприклад, запечена картопля, буряк, морква як гарнір
- 3 овочеві салати та рагу
- 4 будь-яка основна страва з морепродуктами, рибою, грибами, бобовими, сиром, м'ясом птиці та червоним м'ясом (від тварин, яких годували травою)
- 5 рибу на обід обирайте жирну: лосось, сардини, креветки, скумбрію
- 6 десерт після обіду

М'ясний відділ goodwine:

Обираючи м'ясні продукти, звертайте увагу на їх походження та принципи, яких дотримується виробник. Серед м'яса для дітей найкращим варіантом є молочна телятина, яка навіть при термічній обробці зберігає свою поживну цінність. Адже основна важлива складова – це білки, які в ній зберігаються майже повністю.



ОБІДНІЙ ЗЕЛЕНИЙ БОУЛ

70 г червоної кіноа
1 яйце від курочок вільного вихову
відварна птиця
або слабосолений лосось
мікс листя кейла, руколи
чи шпинату, мангольду чи м'яти
½ зеленого солодкого перцю
оливкова олія Casas de Hualdo
сік половинки лайма
дрібка сухого часнику
(або зубчик свіжого)
морська сіль Maldon
свіжозмелений чорний перець
хрумкі овочі за бажанням
2 ст.л. горіхів на вибір

Приготування:

Кіноа відварити у підсоленій воді до готовності. Зварити яйце. Змішати кіноа з порубленою зеленню, соком лайма, олією. Викласти тепле м'яке яйце та посипати горіхами. Додати птицю чи рибу за бажанням. Збоку викласти 2-3 види хрустких овочів різних кольорів.





МІТБОЛИ З МОЛОЧНОЇ ТЕЛЯТИНИ

1 упаковка вершкових
телячих фрикадельок
від goodwine
1 цибулина
1 ч. л. сухого орегано
копчена паприка
пасата від Naturata
морська сіль та перець
за смаком

Приготування:

Дрібно порізати цибулю, додати 1 ч.л. сухого орегано, трохи копченої паприки. Підсмажити на оливковій олії, до стану прозоро-білої цибулі. Залити 300 мл пасати, вимкнути вогонь. Злегка змастіть деко оливковою олією та викладіть на нього мітболи. Запікайте у духовці при 200 градусах впродовж 10 хвилин. Дістаньте мітболи та рясно полийте с умішшу пасати й овочів. Запікайте ще 10 хвилин. Можна увімкнути режим грилю для утворення скоринки.



ПЕРЕКУС 16:00-17:00

Другий перекус:
найкраще
несолодкий!

Vegan відділ goodwine:

Звісно, найкраще обирати йогурти без наповнювача, але якщо дитина наполягає на солодкому, то надавайте перевагу йогуртам з натуральним пюре та без додавання цукру (наприклад, Abbot Kinney's).



- 1 йогурти з цільного молока без підсолоджувача
- 2 сир, насіння або горіхи
- 3 горіховий батончик або фрукт з горіховою пастою
- 4 горіхове молоко, кокосовий йогурт
- 5 натуральні сухофрукти
- 6 жменя сезонних ягід



МАТЧА-ПЕЧИВО З КОКОСОВИМ БОРОШНОМ

40 г кокосового борошна Bob's Red Mill
20 г кокосової стружки
2 ст. л. кокосового неочищеного
цукру Green Origins
2,5 ст. л м'якої нерафінованої кокосової олії
1 ч. л. порошку матча (можна замінити
на какао Naturata та ложку горіхів)
1 яйце від курочок вільного випасу
дрібка морської солі
1/3 ч. л. пекарського порошку або соди

Приготування:

Всі інгредієнти змішати. Руками сформувати кульки розміром з перепелине яйце, приплюснути та викласти на деко з пергаментом. Випікати при 170 градусах 12 хвилин. Дати вистигнути. Щоб зберегти колір матча, при запіканні печиво краще накрити згори листом пергаменту.



ВЕЧЕРЯ

18:00-20:00

Овочі корисні у будь-якому вигляді.

В пріоритеті свіжі та термічно оброблені (гриль, запечені, рагу, соте).

- 1 біла риба, яйця або морепродукти з нейтральним смаком, птиця, небагато м'яса; гарнір: цілнозерновий хлібець або скибка хліба на заквасці, трохи кіноа чи амаранту, сорго, гречка
- 2 омлет з сиром і грецький салат
- 3 пюре з цвітної капусти з овечим сиром та сібас або дорада
- 4 варена або запечена птиця з овочами
- 5 запечений скибками батат, мус з авокадо, котлетки з кролика



ЛОСОСЬ ТА ОВОЧЕВА ПАСТА

стейк лосося

1 цукіні

1 морква

жменя листя бейбі шпинату
або мангольду

половинка лайма

оливкова олія Casas de Hualdo

1 ч. л. діжонської гірчиці

1 ч. л. меду

дрібка морської солі

Приготування:

Змішайте діжонську гірчицю, сік половинки лайма, мед та оливкову олію. Замаринуйте сумішшю лосось, додавши трохи солі. Запікайте в духовці впродовж 15 хвилин при температурі 200 градусів. Наріжте овочі тоненькими смужечками. Обсмажте їх на сковорідці впродовж 5 хвилин, шпинат додайте за 30 секунд до готовності. Заправте оливковою олією, додайте сіль та декілька крапель соку лайма.



ВОДА ТА НАПОЇ

Складно говорити про норми щодо води, адже тут дуже багато змінних: і вік, і стать, і фізична активність, і пора року. Проте, кілька правил є незмінними.

Пити воду потрібно

Склянка теплої води після пробудження та обов'язкова склянка води перед кожним прийомом їжі дозволять набрати достатню щоденну норму. А щодо решти? Слухайте спрагу.

Вода повинна бути доступною

Вдома вона має стояти на видному місці в графіні чи в кулері. Можете додати скибки яблука, ягід чи апельсину, огірок чи м'яту, щоб вигляд води був більш привабливим. В поїздках та у школі вода повинна бути в персональній пляшечці.

Персональна пляшечка — це найбільш простий метод, який допоможе контролювати чи пила дитина. Власне, дітям подобається мати особисті речі. Пляшечка може бути різнокольоровою або з улюбленими персонажами.

Соки, смузі, компоти — раз на день

Фруктові соки, компоти, морси та фреші — їх буде достатньо для дитини 1 раз на день. Краще замінити їх на смузі, в котрих окрім цукрів та кислот буде клітковина.



Зневоднення дітей легко переплутати з першими ознаками застуди та перевтомою. Аналізуємо та запитуємо: коли дитина останній раз пила і чи мала доступ до води.





СТОСУНКИ З ОВОЧАМИ

60%

сучасних
дітей
недоїдають
денну норму
овочів,
зелені, ягід
та фруктів.

Звертайте увагу на порції, їх кількість та об'єм. Денна норма овочів - 5-6 чашок об'ємом 250 мл у сирому вигляді (у складі всіх страв). Овочі повинні займати 50% у кожному основному прийомі їжі або 50% усієї їжі на день – це овочі, зелень, фрукти, коренеплоди, ягоди.

Збільшення споживання овочів – це шлях до здорового тіла та правильного обміну речовин для кожного. Метод «овочевої тарілки» можна використовувати як для дітей дошкільного віку, так і для підлітків. На столі завжди повинна знаходитись тарілка зі свіжими овочами різної текстури: нарізаною морквою, редисом, листям шпинату, м'яти, петрушки, кубиками авокадо, броколі або напів сирію цвітною капустою, відвареною до стану al dente. Обирайте 3-7 видів овочів і зелені та змінюйте залежно від сезону та наявності.

Не змушуйте їсти з цієї овочевої тарілки, але слідкуйте, щоб вона була навидноті для дитини. Протягом тижня і діти, і дорослі починають їсти по 1-2-3 шматочки того, що сподобалося. Якщо дитина доїдає певний овоч, спокійно скажіть: «Якщо тобі подобається, я наріжу ще». Так само можна робити і з ягодами та несолодкими фруктами, але в першу чергу – акцент на овочі та зелень.

Діти дошкільного віку можуть слідкувати за “райдугою” в тарілці, рахувати скільки овочів чи фруктів різного кольору сьогодні з'їли.

ГАДЖЕТИ

Що відбувається, коли під час їжі, ви пропонуєте дитині іграшку, а згодом планшет чи ТБ замість того, щоб дати їй роздивитись колір та текстуру їжі в тарілці чи відчуті її аромат та смак? У такому випадку дитина або ж підліток не залучені до процесу та не отримують інформацію, необхідну для побудови власних відносин з їжею. А в більш самостійному віці вони продовжують бездумно їсти, дивлячись мультфільми та телепередачі або ж граючи в ігри.



Діти, які мало їдять, продовжать їсти мало.

А ті, хто схильні переїдати – матимуть у майбутньому проблеми із зайвою вагою.

7 причин, щоб відкласти гаджети під час їжі

Відволікання на ТБ, мультки чи стрічку соцмереж порушує механізм перетравлення їжі. Погано пережована їжа – недостатнє засвоєння поживних речовин. Мозок дитини зайнятий обробкою інформації з гаджета і **не контролює процес насичення.**

Рекомендація: їжа сама по собі є чудовим джерелом історій: ось тут ми підкорюємо гори пюре, а ось – занурюємось у круговерть супу. Кілька яскравих акцентів – корабель з моркви або прапор підкорювача з петрушки – і юні дослідники переносяться в світ фантазій, а обід – ось і закінчився. Дитина отримала враження та була залучена до процесу, добре жувала та не відволікалася.

Відсутність усвідомленого вибору.

Їжа “на ходу”, “за компанію”, “на автоматі” – все це неефективні харчові патерни. Звертайте увагу дітей на всі харчові групи, озвучуйте їх: які яскраві та хрумкі овочі, соковите м’ясо, теплий і м’який омлет!

Рекомендація: обговорюйте з маленькими що вони люблять, який смак хочуть спробувати, який колір їжі подобається. “Чи пам’ятаєш, що ми їли у бабусі і тобі сподобалось?” – так формуємо навичку розпізнавання потреб. І ще: пропонуйте дитині якраз таку порцію, яку потрібно. Без добавок та перекусів. Або трохи менше, якщо дитині не вистачить – вона попросить добавки.

Пропускання моменту насичення.

З додатковим фактором у вигляді планшета чи телефона легко з’їсти більше.

Рекомендація: питайте, чи наїлась ваша дитина, чи вже повний в неї животик, чи є ще в ньому місце – підказуйте індикатори та вчіться разом, як визначати ступінь насичення.



Відсутність смакового насичення – швидке ковтання і погане пережовування не дозволяють наситити смакові рецептори. Для тих, хто їсть швидко, спрацює принцип: знайти за столом того, хто їсть повільніше за вас та спробувати їсти в його темпі, не переганяючи.

Рекомендація: пограти в “хто їсть повільніше / швидше за інших” – в залежності від задачі прискоритись чи сповільнитись. Переможець отримує нагороду і звання «най-най» дня. Обирайте разом з дитиною ту ж їжу, що і вона. Не розділяйте стіл на “дорослий” та “дитячий”.

Спілкування. Комунікація з сім’єю – найбільш надійний фактор для формування особистості, ніж залежність від планшета, телефону і телевізора.

Рекомендація: зверніть увагу, як їдять дорослі члени сім’ї. Якщо також з гаджетами – тоді дуже складно вимагати від дитини виконання правил, які більше ніхто в сім’ї не виконує. Домовленість про те, що «їжа та гаджети окремо» для всіх членів сім’ї зрівнює вимоги та формує звичку перебувати за столом і ментально, і фізично. Це правило презентує можливу поведінку – обговорення цікавих та «смачних» тем разом.

Гаджети виступають заміною живого спілкування та батьківської уваги. Якість контенту грає важливу роль: позитив, як і негатив з екрану переносяться на засвоєння їжі та процес травлення в цілому. Тому обирайте передачі в розміреному ритмі, які викликають апетит, а не навпаки. Дорослим також важливо про це пам’ятати.

Самостійність. Спільний повноцінний прийом їжі може розвивати в дитині самостійність та відповідальність. Але у тому випадку, коли вибір продуктів на столі різноманітний та збалансований. Мінус напівфабрикати, плюс справжня їжа та ротація всіх видів продуктів – вибір має бути завжди.

Поки ми готуємо та накладаємо їжу, відчуваємо її аромат, бачимо різнокольорову картинку, організм готується до прийому їжі. Виробляються важливі та корисні травні ферменти, просинається та посилюється апетит. Якщо дитина в цьому не бере участь, а отримує свою тарілку вже сидячи з гаджетом, їжа опиняється в непідготовленому шлунку, що може призвести до проблем з ШКТ.



Долучайте дитину до процесу готування їжі.

Поставити тарілку, покласти прибори, розкласти закуски тощо.

Співмірна силам участь включає інтерес, захоплює малят процесом.

Рекомендація: долучайте дитину до процесу готування їжі. Поставити тарілку, покласти прибори, розкласти закуски тощо. Співмірна силам участь підігріває інтерес, захоплює малят процесом.

Задоволення. Їжа повинна приносити насолоду. Вчіть дітей отримувати задоволення від їжі, допоможіть розібратись в смаках, відтінках, інгредієнтах та відчуттях (гостре, солоне, солодке, кисле, пряне, огортаюче, м'яке, хрустке). Смакові рецептори швидко звикають, тому не привчайте до штучної їжі: з чипсами та цукром за шокою ніхто не народжується.

У випадку з гаджетами випрацьовується двосторонній зв'язок з їжею. В результаті, щоб розтягнути перегляд контенту, дитина не лише більше, але і набагато довше їсть. І навпаки – навіть якщо гаджет включають не під час прийому їжі, дитина автоматично просить щось перекусити. Дорослі люди легко можуть відслідкувати цей патерн і в себе, наприклад, купуючи закуски в кіно.

Рекомендація: розмежувати їжу та гаджети. Якщо вже пригоди улюблених персонажів почались до їжі, дайте їм продовжитись після, хоча б недовго, але не під час прийому їжі. Інакше щоразу, коли дитина буде проводити з гаджетом у руках, дивлячись щось чи граючи, мозок буде сигналізувати про необхідність додати звичний елемент – їжу.

Історії про їжу
та любов



Оля Козловська (@olgakozlovska)

Здається, нам вдалося збудувати систему здорових обмежень і дозволів в їжі та дотримуватись її разом з дітьми.

Наприклад: какао з молоком і круасаном можна тільки на сніданок. Хоча на сніданок ми завжди стараємось їсти білок. Це можуть бути яйця або слабосолена риба зі скремблом. Про яйця окрема історія. Всі люблять їх по-різному: хтось скрембл, для когось омлет, а комусь тільки відварені 3 хв 20 сек. Також на сніданок може бути



сірий тост Джозі Бейкер з авокадо чи каша з молоком, плюс сир в чистому вигляді або ліниві вареники. Потім другий сніданок. Це, як правило, фрукти чи ягоди.

Після – обід. Тут майже завжди риба чи м'ясо та салат з овочів або рибний/м'ясний/овочевий суп з гречкою.

Вечеря для дітей: паста з темних сортів пшениці з томатним соусом або грибами чи песто. Або креветки/мушлі з овочами на пару, наприклад з броколі. Якщо мені хтось скаже, що броколі – це не смачно, я відповім: ви просто не вмієте її готувати. Мішель каже, що відварена броколі з вершковим маслом – це просто смакота, а Ніколь ще маленькою казала: «дайте мені ось це зелене дерево».

Якщо діти просять шматочок шоколаду або морозива, скоріш за все, ми відповімо «так». Але тільки між прийомами їжі і не перед сніданком, обідом чи вечерєю.

Важливі традиції. В нас вони прості. Пирогов та печиво ми випікаємо кожну п'ятницю ввечері або на вихідних.

Їмо разом з дітьми.
До того ж якщо це печиво,
то 2 види: пісочне та будь-
яке з горіхами, тому що
його любить тато.

Якщо сендвічі, то тільки
на пікнік або в дорогу.
Зазвичай робимо їх на
хлібі Джозі Бейкер
із вершковим маслом,
мортаделюю та кількома
листочками ромену.

Якщо пельмені, то тільки
вихідними днями з татом,
і тільки приготовані вдома
зі шматочком вершкового
масла в начинці кожного
пельменя.

Песто з базиліку.
У найменшій відповідальній
роль: вона заповнює ним
склянку для зберігання
на тиждень.

Малинове варення
їмо тільки взимку
і тільки з чаєм.

Любимо готувати бублики,
але робимо це тільки
перед Новим Роком.

Якщо пишемо список
закупок у goodwine, тоді
пишуть і діти, як в мультику
«Простоквашино», коли
Матроскін пише листа
дядьку Федору:)

Діти люблять рослинне
молоко, але всі різне:
Ніколь – кокосове,
Мішель – мигдалеве,
Хля – без вісяного жити
не зможе. «А мама чай
не п'є, а тільки каву» —
так полюбляє казати Хля:)

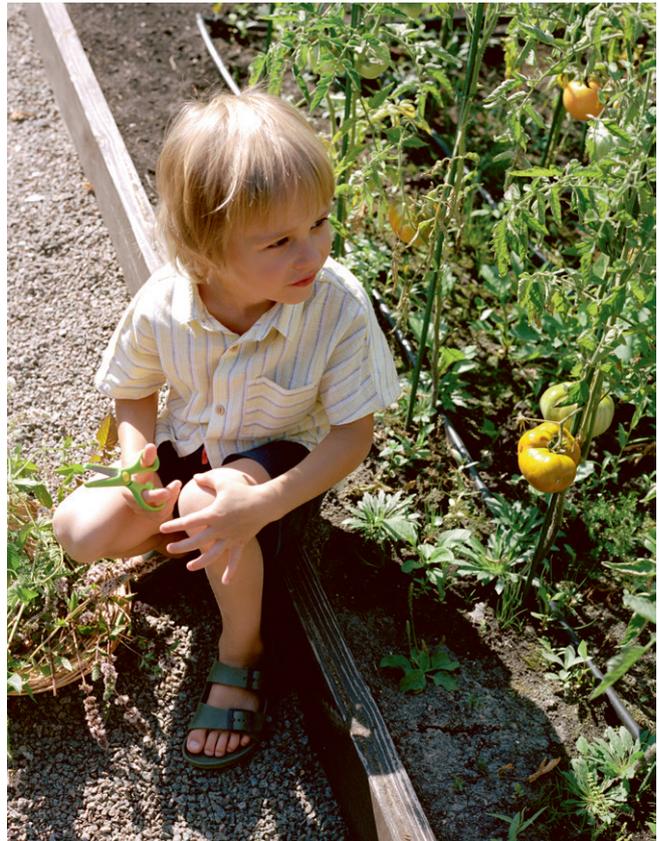




Маша Дідковська (@masha_didkovska)

Здорова їжа для моїх дітей – це різноманіття смаків, які надає нам світ, це постійне бажання та можливість куштувати щось цікаве та нове: продукти, поєднання, текстури.

Ми не обмежуємо себе стандартами «дитяча їжа, дитячі страви» і дозволяємо дітям усе, що допускається відповідно до їх віку, звичайно. Багет з вершковим маслом із задоволенням разом куштуємо з копченою сіллю та джемом, з водоростями або гречкою. Улюблений сир Тімки – комте, а Івана – брі з трюфелем! Слідкуємо, щоб на стіл не потрапляли продукти з «доданим цукром», мінімізуємо солодощі та штучні напої. Але головне – досліджуємо нові смаки!





*Ніколи не бездоганний,
завжди справжній.*

*Хліб на заквасці
ручної роботи.*

BAKEHOUSE





Христина Сухомлин (@kristinasukhomlin)

Здорове харчування у нашій сім'ї – це збалансований раціон зі зведеними до мінімуму обробленими продуктами. Білий цукор давно замінений на коричневий, олії – нерафіновані (оливкова, кунжутна, лляна і гарбузова). Молочні продукти, в основному, із козячого чи овечого молока. Овочі, ягоди та фрукти – сезонні. Багато води. Віддаємо перевагу якості продукту та його мінімальній термічній обробці. Адже те, що в основі свій добре – не потребує додаткового мудрування.



Альона Масюткіна (@alionamasyutkina)

Здорове харчування у дітей починається з основних принципів нашого харчування як батьків. Вони так само формують правильні звички з дитинства.

В житті я завжди обираю простоту з глибоким змістом, як у відносинах з людьми, з одягом, так і з їжею.

Тому основу раціону наших дітей складають прості страви з натуральних і, здебільшого, органічних локальних та сезонних продуктів.

Немає нічого смачнішого за ароматну зелень, овочі з грядки або перші ягоди з батьківського городу, які ми збираємо разом з дітьми для приготування їжі, що приправлена радістю сімейного спілкування за круглим столом.





осіння колекція
вже у продажу

goodwine shopper bag

goodwine



Лера Бородіна (@borodina)

Здорова їжа – це енергія. Я дуже чітко відчуваю різницю у своєму стані після «чіт мілу» і в нормальному режимі. Багато зелені, овочів, риба, сир, хумус, авокадо та яйця – наш звичайний раціон для сніданку. Для дітей доволі часто я роблю сирники або млинці з ягодами зранку.

Цього літа ми з Андрієм взяли під контроль своє харчування і це виявилось значно приємнішим, ніж я собі уявляла.

З повних прийоми їжі плюс 1-2 перекуси. Неправильно підібрана схема харчування або поєднання продуктів можуть серйозно нашкодити чи закласти некоректні харчові звички пізніше.









БІФШТЕКС З МОЛОЧНОЇ ТЕЛЯТИНИ

Молочна телятина власного імпорту goodwine – оптимальний вибір для раціону дітей. Біле м'ясо, що має делікатний смак, легко засвоюється та містить необхідні амінокислоти. Ми працюємо тільки з маленькими фермами, які використовують спеціальний раціон (молоко та злакові мюслі) і створюють найкращі умови для тварин.

Продукт сертифікований системою Better Life Hallmark (контроль рівня заліза в крові тварини)

**Обирайте продукти
за спеціальною ціною
з 07.09 по 05.10.2020**

**Ковбаска з молочної
телятини**

**Фрикадельки
вершкові телячі**

**Біфштекс
з молочної телятини
швидкозаморожений**

goodwine

ПРОДУКТОВА «НЕЛЮБОВ»

важливі правила для батьків

БАДами харчування не замінити.

Добавка хлорофіла або ж спіруліни в смузі не замінить ферменти та поживність зелені. Якісний мультивітамін не замінить жування та засвоєння різних вітамінів та мікроелементів. Не делегуйте отримання користі на фармакологію.

Не варто змушувати доїдати.

Повага до відчуття насичення — це втрачена навичка. Якщо здається, що дитина голодна, але при цьому вона відволікається від прийому їжі та хоче переключитись на щось інше, попросіть її віднести тарілку з їжею до раковини на кухні. Зазвичай така пропозиція — це новий привід для роздумів та розуміння голоду. Якщо дитина все-таки голодна, вона залишиться сидіти за столом.

Поважайте право дитини відмовитись від їжі

і не робіть з цього трагедію. Немає апетиту — можна не доїсти і необов'язково давати щось інше на заміну. В голоді немає нічого страшного: не доїв сніданок — буде хороший апетит на обід. Не шантажуйте їжею. Батьки приймають рішення, що і коли їсти, а дитина може погодитись чи відмовитись.



Зменшіть
чи заберіть
перекуси, якщо
під час основних
прийомів їжі
дитина не хоче їсти.

Коли дитина “нічого не їсть”

**Техніки, що допоможуть
малятам сформувати здорове
ставлення до їжі:**

Разом вибирати їжу (ринок, супермаркет, “ми це купили?”).

Попросіть допомоги в сервіруванні та процесі приготування.

Організуйте поїздки на ферму.

Давайте псевдовибір! Гречка або пшоно, броколі або цукіні, збиті ягоди або авокадо+манго!

Проводьте спільні трапези та сервіруйте загальні тарілки.

Розробіть розклад та графік прийому їжі — це є договір між вами.

Менше контролюйте, а на видноті та в холодильнику тримайте тільки смачне та корисне.

Не припиняйте пропонувати їжу та поважайте відчуття голоду.

Готуйте смачно зі здорового набору продуктів.

Мотивація підлітків

Показуйте власний приклад здорового харчування.

Зрозумілою мовою опишіть плюси харчування та мінуси захворювання.

Складіть з дитиною список особистих переваг, не пов'язаних з їжею.

ЗДОРОВІ ПЕРЕКУСИ

Щоденний раціон має бути збалансованим та гармонійним. Сила метаболізму максимально проявляється лише за умови різноманіття продуктів. Також дуже важливо вміти правильно обирати, поєднувати і готувати їжу.

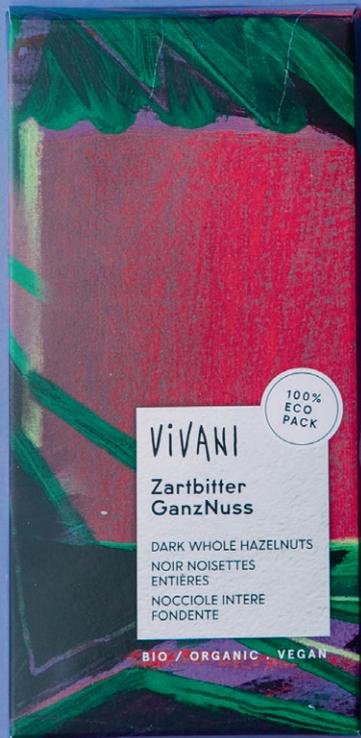
Три основних прийоми їжі — це фундамент здоров'я та рівня енергії на день. Однак, дітям періодично потрібна додаткова енергія.

Формуємо нові здорові перекуси:

- більше різноманіття фруктів, порізаних шматочками
- цільнозернові або овочеві крекери та печиво (читайте склад крекерів і овочевих хлібців та контролюйте наявність цукру в них)
- свіжі сезонні ягоди
- горіхи (злегка обсмажені або у сирому вигляді: грецький, мигдаль, бразильський — жири в горіхах будуть пригальмовувати вивільнення цукру та стримувати відчуття голоду)
- кокос або чіа пудинг на кокосовому молоці
- гуакамолє з овочами або кукурудзяними чипсами/дегідрованими чипсами з коренеплодів
- лляні або горіхово-овочеві хлібці
- хумус з морквою, шматочок козячого сиру, насіння, оливки
- якісний не дуже солодкий чорний шоколад з горіхами (читайте склад: у самому шоколаді мають бути лише какао-порошок, какао-масло, трохи цукру)

VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE



Шоколад із бездоганим складом.
Органічні какао-боби, какао-масло та ваніль бурбон.
Досить для насиченого багатого смаку





АЛЕРГЕНИ

8-9%
дітей
страждають
від алергії

30%
з них реагують
більше ніж
на один продукт

У розвинутих країнах від алергії страждають близько 3% дорослого населення і до 8-9% дітей (не враховуємо харчову непереносимість). 30% дітей з харчовою алергією реагують більш, ніж на один продукт. Вилікувати алергію неможливо. Частина алергій зникає з віком, але приблизно 50% будуть супроводжувати людину протягом усього життя.

Нижче пояснюємо різницю між алергією та харчовою непереносимістю на прикладі молока.

Алергія — реакція імунітету на чужорідне утворення. Вона може проявлятися з різною швидкістю: відповідь може виникнути через хвилину або, як у випадку з металами, проявлятися набагато пізніше, тижнями отруюючи

організм. Падіння імунітету дорівнює підвищенню рівня чутливості до алергену.

Алергія на молоко — це, частіше за все, реакція на казеїн, молочний білок. Люди з алергією не можуть вживати ні цільне молоко, ні кисломолочні продукти. Більше того, казеїн молочного білка структурно схожий на глютен, білок у зернових. Тому люди з чутливістю до клейковини можуть мати проблеми з казеїном та молокопродуктами. Якщо глютен — проблема для вас, ймовірно, у вас також буде понадмірне запалення у відповідь на казеїн.

Харчова чутливість — це не алергія, вона не пов'язана з роботою імунної системи. Непереносимість продуктів — це немож-

ливість засвоїти ті чи інші компоненти їжі. Швидкість реакції та симптоми часто схожі на алергію і теж мають накопичувальний ефект. Харчова непереносимість — це, наприклад, здуття від вживання бобових чи капусти, яблук, чутливість до молока.

*Класичні алергени:
молоко, яйця, риба, горіхи
та арахіс, пшениця, соя,
морепродукти та мушлі.*

Непереносимість молока — це нездатність організму засвоювати лактозу, молочний цукор. За це відповідає нестача фермента лактаза. З віком це трапляється у всіх, але хтось п'є молоко до 60-70 років, а комусь не щастить і після 30-ти починає відчувати нестачу ферменту, яка проявляється через здуття, тяжкість в шлунку. Так як замість того, щоб перетравлюватись в тонкому кишківнику, молоко просувається в сторону товстого кишківника, а саме там живуть газоутворюючі бактерії. Таку нетолерантність до лактози люди зазвичай будуть відчувати лише вживаючи цільне молоко — самостійно або з кавою чи десертами. Кисломолочне бродіння у йогурті та домашньому сирі знижує рівень лактози в продуктах.

У 2014 Food Standards Agency у Великобританії розширили список алергенів:

Селера. Також у складі соусів та бульйонних кубиків.

Пшениця та інші глютеніві злакові (спельта, камут, жито, ячмінь). Часто вони входять до складу мюслів, граноли та кранчів, а також соєвого соусу.

Морепродукти, молюски, равлики та ракоподібні: від креветок та мідій до пасти з креветок, яку часто використовують у стравах кухні південно-східної Азії.

Гірчиця, самостійно, а ще гірчичний порошок у складі страв та соусів.

Яйця. Також у складі майнезу, пирогів, випічки й соусів.

Люпин. Так-так, саме ті красиві квіти. Боби люпину часто використовують в кулінарії. В західних країнах борошно люпина часто входить до складу пшеничного або до міксів для випікання.

Молоко. Вершки, сири, йогурти, сухе молоко у складі десертів, супів та соусів.

Горіхи, самостійно і у складі страв, соусів, граноли, випічки.

Арахіс. Це не горіх, а представник бобових, росте під землею. Арахіс — часто зустрічається у промисловій випічці та десертах, у соусах каррі та різних гріссіні, печиві, у хумусах та тхіні.

Риба. Самостійно та у складі інших продуктів — у рибному соусі, анчоусах, в салатних заправках, вустерському соусі, у складі соусів для рагу, піц тощо.

Соя. Вона є в тофу та рослинному молоці, веган десертах, бобах едамаме, місо пастах, спортивних білкових напоях, морозиві та в соусах).

Сульфіти. Це консервант, який запобігає окисненню та виступає в якості протимікробного реагента. Сульфіти можуть бути у складі сухофруктів, соусів та маринадів, вина та оцту, пива та інших готових напоїв. Реакція на сульфіти частіше всього спостерігається у людей з астмою, але в останні роки трапляється не лише в них.



Симптоми алергії:

Кропивниця (дерматит з рожевими висипаннями)

Почервоніння шкіри або висипка

Поколювання або свербіж у роті

Припухлість обличчя або язика, набряк горла, набряк Квінке

Кашель або свистяче дихання

Нудота і/або діарея, спазми в кишківнику

Запаморочення або сплутана свідомість

Затруднене дихання

Втрата свідомості

Анафілактичний шок

ВАЖЛИВО ЗНАТИ: ПЕСТИЦИДИ

Прийнято вважати, що пестициди — це те, що вбиває патогени. Це засоби контролювання різноманітних шкідників та небажаних рослин, тварин та грибів, хвороб та їхніх носіїв. Вони можуть нашкодити людям, окультуреним рослинам, домашнім тваринам та місцям зберігання продукції.

Пестициди поділяють на класи згідно типу шкідників, від яких вони захищають:

інсектициди проти комах
(рослинництво)

гербіциди проти бур'яну та рослин-паразитів
(рослинництво)

фунгіциди проти грибків
(рослинництво)

бактеріциди проти бактерій
(тваринництво)

родентициди проти гризунів
(тваринництво)

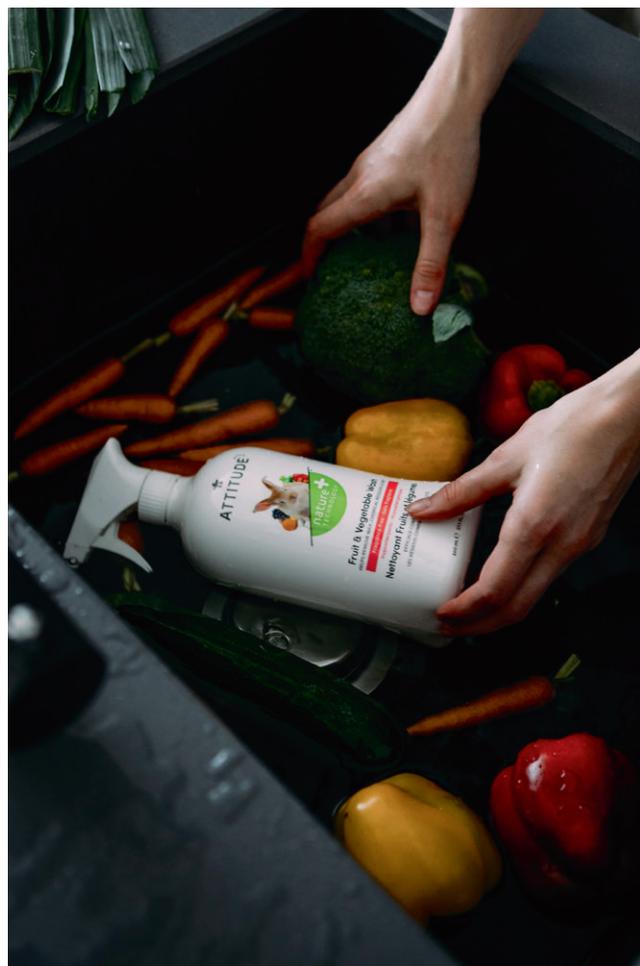


Не всі пестициди шкодять людині

Серед них є органічні, неорганічні, біологічні — список добавок, які використовуються, величезний. Нижче головні пункти, з котрими важливо бути ознайомленими.

- 1 Шкода для людини визначається кількома аспектами — кількість добавки та час обробки, здатність впливати на біохімію тіла та головне — дозування. Речовини, які використовують для вирощування рослин та обробки складських приміщень, рідко попадають в кінцевий продукт, якщо він сертифікований. В країнах Європи, США та в Канаді — найбільш жорстка процедура їх дослідження та сертифікації.
- 2 Не існує способу впевнитись в домашніх умовах, що пестицидів немає. Це можуть бути або неточні побутові прибори, або ж тільки лабораторія. Тому основа — це відповідальний вибір сертифікованого виробника або продавця, який слідкує за якістю. А також домашня обробка. Миття водою або спецзасобами (наприклад, засіб для миття овочів та фруктів від Attitude) достатньо ефективно допомагають очистити готовий продукт.
- 3 Контролювати великих виробників та постачальників простіше, ніж дрібних. Контролювати невеликі фермерські та органічні господарства ще простіше. Контролювати стихійні ринки та кількість добрив, котрі використовують бабусі в селах — неможливо. В Україні будь-які форми та дозування пестицидів доступні у широкому вільному продажу.

Про домашні нітратоміри:



Не існує способу впевнитись вдома, що пестицидів немає. Тому основа — це вибір виробника або продавця, а також обробка вдома



ФОРМУЄМО ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВ'Я

Як привчити дитину правильно харчуватись? Звісно, на власному прикладі.

Те, що і як дитина їсть вдома, лягає в основу харчових звичок, які пізніше транслюються у власному побуті. І потім переходять у звички нових молодих сімей. Задачею батьків із найбільш раннього віку є знайомство зі здоровим, великим та різноманітним набором продуктів та інгредієнтів.

Якщо дитина відмовляється від продуктів, дотримуйтесь правила: **«Не припиняю пропонувати»**. Смаки можуть змінюватись, їх варто обговорювати та акцентувати увагу на тому, що сьогодні в меню.

Важливо збиратися разом за столом хоча б раз на день. Без телефонів, ТБ, фільмів та мультяшок. А кілька простих фраз та прийомів привертання уваги до того, що в тарілці, допоможе закласти фундамент правильного ставлення до їжі.

Фокус на їжі

Їжа без ноутбуку, смартфонів та фільмів/телевізора. Бажано обговорити що в тарілці, що подобається, який смак, що б хотілось покращити.

Хоча б один спільний сімейний прийом їжі на день

Це — формування звичок та відношення до їжі. Всі збираються разом, на столі немає того, чого не можна дитині: не розділяємо «тут ти швидко з'їси кашу», а потім «ми собі свій дорослий сніданок з яєць та хамона з'їмо».

Не маніпулюйте їжею

Не варто карати відсутністю хліба чи десерту, або, навпаки, заохочувати їжею за виконання завдання. Їжа — це не інструмент для контролю дій, а те, що завжди в доступі. Їжа дає можливість жити, функціонувати, йти на соціальний контакт. Не маніпулюйте їжею, це може призвести до порушення здорового відношення дітей до того, що в фокусі вибору, а також запасів “заборонених” продуктів, купівлі нездорової їжі, коли батьки цього не бачать, переїдання на самоті або навпаки — відмови від їжі на знак протесту.

СОЛОДКЕ: СКІЛЬКИ, ЯКЕ ТА КОЛИ?

Тест на залежність від солодкого.

Кожна відповідь «так» — 1 бал.
Якщо за результатами отримуєте 3 бали
та більше — це сигнал для корекції.

- Дитина відслідковує наявність солодкого вдома: купили чи не купили в магазині «солоденьке». І якщо його купили, можна почути: «Коли будемо їсти?».
- Після порції солодкого є потреба отримати більше. Наприклад, «Купи ще!»
- Солодке — найкраща нагорода: «А якщо я приберу, можна візьму цукерку?».
- Солодке не покращує поведінку дитини, навіть після обіцянки поводити себе добре.
- В місцях, де солодке в необмеженому доступі, дитина буде їсти, ігноруючи інші заняття. Наприклад, це можна помітити на дитячих святах.



Причини прив'язаності до солодкого:

- постійно високий рівень цукру протягом дня (перекуси, напої)
- дефіцит поживних речовин у раціоні (коли він одноманітний)
- слабе смакове різноманіття (прісна їжа)
- стрес (розумове, фізичне навантаження)
- нестача фізичної активності (час з гаджетами)
- нудьгування
- звичка

Доведеться почати із себе. Адже особистий приклад та харчові звички вдома — основний фактор, котрий впливає на дитину. Солодке, як нагорода, робить усі продукти цієї категорії забороненим плодом, який є особливо привабливим для дітей.

Прослідкуйте, чи достаньо спить ваша дитина і чи налаштований її ритм харчування. Часто солодкого хочеться від сильного відчуття голоду (в цьому стані хочеться солодкого та жирного). Якщо ви залишите у відкритому доступі смачні корисні снеки, то дасте дитині можливість перекусити, коли вона сама зголодніє.

Як втіху, нагороду чи заохочення використовуйте спільний досвід, цікаве заняття, але не їжу і тим більше, не солодке. Так ви не дасте сформуватися емоційній залежності від їжі.

Коли ви даєте дитині цукерку, щоб вона припинила плакати замість вашої уваги чи обговорення причини сліз, то вчите її глушити неприємні емоції їжею та в рази збільшуєте вірогідність того, що в майбутньому ваша дитина буде заїдати стрес.

Приєм «Спочатку суп, а потім цукерка» формує сприйняття солодкого як особливо цінної їжі, більш цінної, ніж суп. А все ж навпаки! Крім того, діти звикають завершувати трапезу солодким — і десерт стає невід'ємною частиною прийому їжі і в дорослому житті. Якщо важливо нагородити дитину або відсвяткувати пам'ятну для сім'ї подію, замініть у цьому рівнянні солодке на спільний досвід.

Допоможіть дитині випрацювати спокійне ставлення до солодкого. **Обмеження та фокус на них лише посилює бажання.** Рано чи пізно ви вже не зможете контролювати харчування дитини. Вона може зіштовхнутись з солодким у школі, і у неї може просто «зірвати дах». Набагато краще, якщо в дитини до цього віку сформується спокійне відношення до солодкого, а ще вона вмітиме приймати усвідомлені рішення. Діти, які харчуються різноманітно та повноцінно, яким не забороняють солодке, зазвичай швидко наїдаються та втрачають до нього інтерес.

Розмовляйте з дитиною про їжу. Розкажіть, чому деякі продукти корисні, а інші — навпаки. Разом з дітьми складайте список продуктів, ходіть в магазин та розповідайте як ви обираєте продукти. Так діти вчаться розумітися на їжі, обирати її та формують ставлення до неї на довгі роки вперед.

Корекція вдома:

Прибрати всі напої з цукром (газовані, компоти, морси, молоко). Можна замінити їх на ті, які без цукру, але мають солодкий смак. Наприклад, натуральні органічні соки від Vannahmen.

Знайти альтернативу без цукру звичайним продуктам з доданим цукром: хлібу, йогуртам, соусам, кетчупам, джемам.

Обирати продукти з низьким вмістом цукру: печиво (готувати самостійно), пластівці без сиропу, хлібці та сухофрукти, не вимочені в цукрі.

Прибрати солодкі перекуси, замінити на повноцінні (горіхи, горіхові та кисломолочні йогурти з ягодами, а не з добавками).

Прибрати десерти після їжі, впевнитись, що дитина наїдається цільною їжею.



Соки Vannahmen не містять доданого цукру

Перекуси для школи та безпечні солодощі

Час повернення у школу — це ранні підйоми, щільний графік, домашні завдання та планування перекусів заздалегідь.

Батьки не в змозі контролювати кожен шматочок та перекус, але можуть взяти під свою відповідальність базовий принцип. Перекус не повинен асоціюватися з газованими напоями, десертами, чипсами або цукерками, а якщо вже з ними, то тільки з такими, які мають функціональний склад.

Дитячий метаболізм суттєво відрізняється від дорослого, **тому демонізувати і забороняти десерти на 100% не варто.**

Але можна попрацювати з наповненням. Обирати такі, в яких кожен мікроелемент або якість продукту у складі, впливатимуть на рівень енергії та здоров'я.

Здоровий перекус не дорівнює “несмачний” або “несолодкий” перекус. Ми зосереджуємось на цільних продуктах, великі об'єми рафінованого і відбіленого борошна замінюємо на цільнозернове або горіхове, яке краще за своєю поживністю та довше насичує; білий цукор і сиропи — на натуральні підсолоджувачі. Цукерки — на мармелад або натуральну нугу.

Солодощі можуть бути збалансованими, так як і основні прийоми їжі.

Список перекусів, які схвалені нутриціологом

- Кукурудзяні чипси, дегідровані овочі, чипси із водорослів або чипси, приготовлені на нерафінованій олії.
- Шматочки сиру (cheder, проволоне, вершковий сир і бебі моцарела).
- Горіхи та насіння (можна у шоколаді), батончики з горіхів, насіння і сухофруктів.
- Свіжі фініки або манго, мікс горіхів та сухофруктів.
- Органічний йогурт або кокосова / мигдалева альтернатива.
- Цільнозернова або горіхова гранола, мюслі з низьким вмістом цукру.
- Хлібці з органічним джемом або шоколадною пастою, печиво із цільнозернового та/або горіхового борошна, крекери цільнозернові або овочево-горіхові, з насінням або у шоколаді.
- Сирий шоколад, шоколад з горіхами, білий шоколад, веган шоколад на кокосовому молоці.
- Мармелад, пастила.
- Свіжі фрукти шматочками.

Домашні поживні сендвічі

2 шматочки хліба + соус на цільножировій основі (песто, тхіна, крем-сир) + 1 вид зелені або паростків + 2 види овочів + яйце, птиця або м'ясо для основного перекусу

Цільнозерновий хліб на заквасці + авокадо + солений лосось + огірок + конопляні ядра або гарбузове насіння

Цільнозерновий хліб на заквасці + банан + горіхова паста (фундук, мигдаль або кеш'ю) + шоколад

Цільнозерновий хліб на заквасці + козячий крем-сир або кеш'ю-крем + джем + ягоди

ПРОДУКТОВИЙ КОШИК

набір продуктів,
який має бути основою раціону



М'ясо, птиця, риба, кисломолочні продукти

Риба — морська та річкова риба, субпродукти (ікра, печінка тріски), дикі види риби (лососеві, тунець, оселедець, скумбрія, сайра, сардини), морепродукти (підходять правильно заморожені, якщо у вашому регіоні немає свіжих).

Яйця курячі та перепелині. Звертайте увагу, щоб вони були від курочок на вільному випасі.

Птиця: індичка, качка або дичина. Обирайте дрібні господарства, які не використовують хімію, і де тварини перебувають на вільному випасі.

М'ясо: обирайте перевіреного продавця та постачальника. Купуйте м'ясо худоби, яка харчувалась травною, не вживала добавок та комбі-корму (шукайте органічні фермерські господарства) — яловичина, телятина, баранина, рідше — нежирна свинина.

Кисломолочна продукція з козячого, овечого, коров'ячого цільного молока.

Олії, горіхи та інші види жирів

Для приготування їжі використовуємо **нерафіновану олію** (оливкову, лляну, з авокадо, кокосову) або вершкове масло. Як варіант — вершкове топлене.

Насичуємо будь-яким термічно необробленим **насінням та горіхами**, крім арахісу. Сире насіння льону, гарбуза. Грецький, бразильський, кедровий горіх або мигдаль. Додавайте до раціону **авокадо**.

Каші, злаки, бобові, борошно

Всі наші пріоритетні каші — безглютенові.

Серед **круп** віддаємо перевагу гречаній крупі, кіноа, пшону. Подрібнений льон добре підходить до всіх каш. Кукурудзяна та вівсяна каші — якомога рідше.

Бобові: нут, зелена та червона сочевиця, свіжий або заморожений горошок, маш, дал, квасоля чорного кольору

Кунжутне, кокосове, цільнозернове пшеничне або спельтове **борошно**.

Фрукти, овочі, ягоди

Усі без виключення ягоди — червоні та чорні Вони найкорисніші. Навіть якщо заморожені і вживаються не в сезон.

Також ківі, цитрусові (помело, світі, апельсин) та ананас, сливи, персик, папайя.

Уся без виключення листова зелень (салати ромен, айсберг, фрізе, шпинат та ароматні трави — рукола, мангольд, кріп тощо).

Броколі, цвітна капуста, цукіні, брюсельська капуста, кабачки, дайкон та редиси, кольрабі, фенхель, горошок, стручкова квасоля, солодкий перець, морква, кейл, томат, спаржа

1-3 рази на тиждень вживайте картоплю та батат, корінь петрушки та селери, пастернак, гарбуз в сезон, буряк, топінамбур, кукурудзу.

Хліб

Хлібці з гречки, льону, овочів та горіхів.

Надавайте перевагу **хлібу** з цільнозернового борошна на заквасці.

Ми довго шукали
надзвичайно здорові
продукти по всьому
світу, щоб ви могли
покласти їх у цей
звичайний пакет.



Продукти, які варто докупувати регулярно

Овочі, фрукти, ягоди

перці
томат
огірки
редис та дайкон
гарбуз (у сезон)
морква
пастернак або топінамбур
корінь селери
батат (щоб урізноманітнити картоплю)
горошок зелений (можна заморожений)
імбир
лимони
броколі та цвітна капуста
авокадо
буряк
спаржа (в сезон)
цукіні та кабачки
брюссельська капуста
гриби
сезонні фрукти та ягоди
кві
цитрусові

Зелень та трави (чим темніші, тим краще)

цибуля пір
часник
базилік
кінза
кріп
естрагон
щавель
салати: шпинат, мангольд, рукола, кейл, ромен, мікси

М'ясо, птиця, риба

лосось
біла риба
креветки, м'ясо мідій або мікс морепродуктів
засолений молодий оселелець
сардини в нерафінованій олії
тунець у власному соку
субпродукти (куряча печінка та печінка тріски)
баранина або яловичина (на трав'яному відкормі)
курчата або перепілка
індичка (або фарш)
телятина
качка на кістці

Молочні та vegan продукти

м'який сир з цільного молока
твердий козячий сир
органічний йогурт без підсолоджувача
вершкове масло
рослинне або горіхове молоко
котлети з бобових

Заморожені продукти

морепродукти
філе тріски або улюбленої білої риби
заморожені чорні та червоні ягоди не в сезон
пюре манго
заморожений шпинат та стручкова квасоля

Яйця



Завантажуй додаток та користуйся підбіркою для швидких покупок.



ДОСТАВКА GOODWINE



повний каталог товарів
у додатку