**ЯК БАТЬКИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ШКОЛЯРАМ ПОЛЮБИТИ ЗДОРОВУ ЇЖУ**



Харчові звички дітей шкільного віку формуються не лише у школі — значний вплив на цей процес має і сім’я.

Від того, чи правильно харчується молода людина, залежать її здоров’я, розумова та фізична працездатність, пам’ять і увага. Харчова поведінка впливає й на ефективність навчання, що є вкрай важливим для шкільного віку.

Неповноцінне харчування може стати причиною виникнення ендокринних хвороб, розладів травної системи, порушення обміну речовин, ожиріння. Також існує зв’язок між неправильним харчуванням та патологіями системи кровообігу, онкологічними захворюваннями тощо. Харчування у перехідному віці визначає харчову поведінку людини і її фізичну активність у дорослому житті: неправильне харчування призводить до надлишкової ваги, хронічних і набутих метаболічних, гормональних змін.

Від того, як харчування організоване в родинному колі, здебільшого залежить, як людина у старшому віці самостійно складатиме свій раціон.

Дослідження в межах проєкту «Здоров’я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» засвідчує: ефективність, регулярність, збалансованість харчування — усі ці особливості закорінені в родинних установках. Адже, як показало дослідження, майже 71% підлітків віком 10–17 років щоденно вживають їжу разом із родиною. Тож що раніше батьки допоможуть дитині призвичаїтися до здорового харчування і зрозуміти його важливість, то більше шансів, що звичка залишиться з дитиною в подальшому житті. Саме тоді, коли сім’я та школа впливають на дитину, вона поступово починає самостійно брати на себе відповідальність за своє харчування.

Українські школярі мають ті самі проблеми харчування, що й їхні однолітки в усьому світі. Діти часто пропускають сніданок, їдять мало фруктів та овочів, вживають багато продуктів із високим вмістом цукру, солі та насичених жирів. Найбільше занепокоєння викликає саме нестача в раціоні фруктів та овочів. Світовий досвід свідчить: якщо діти їдять їх достатньо, вони з більшою імовірністю збережуть цю звичку в дорослому житті.

З підлітками ситуація дещо інша. Через більшу самостійність швидкий перекус для них стає звичною справою, а обідають вони часто не вдома. Для них у виборі їжі важливими факторами стають кількість наявних коштів, вплив однолітків, реклама, власний зовнішній вигляд, продукти, що можуть стати ознаками соціального статусу. Зараз у світі 21% підлітків-школярів вживають овочі рідше, ніж раз на день, водночас 42% щодня споживають солодкі газовані напої, соки.

**Що важливо знати батькам?**

* **Культура харчування родом із сім’ї.** Харчові звички можна формувати ще до школи. Дитина наслідує дорослих, тому приклад батьків і рідних, наявні вдома продукти, режим харчування визначають те, як дитина ставитиметься до їжі.
* **Зрозуміти — краще, ніж просто призвичаїтися.** Важливо пояснювати дитині, чому одні продукти їсти корисно, а інші можуть нашкодити організму. Це також стосується режиму харчування та пиття.
* **Здорове харчування — не обов’язково дороге та складне.** Хибною є думка, що корисне харчування — це обмежений перелік продуктів, які часто є дорогими та дефіцитними. Насправді чимало доступних продуктів мають корисні властивості. Здорова їжа може бути простою, доступною, не обов’язково екзотичною і водночас смачною.
* **Користь залежить не лише від продуктів.** А й від способу приготування, кількості з’їденого, режиму харчування, дієтичних особливостей дитини. Правильна комбінація усіх факторів впливу їжі на організм зробить харчування справді корисним.
* **Орієнтуйтеся на потреби дитини.** Кожна дитина має свій апетит і власні потреби в окремих продуктах, вітамінах, мікроелементах. У підлітковому віці потреби можуть змінюватися: так, хлопці мають високу потребу в поживних речовинах через приріст кісток і м’язів, а дівчатам потрібно більше заліза. Важливо знати про особливості дитини й за потреби проконсультуватися з лікарями.

Пам’ятайте: шкільний вік — вікно можливостей для того, щоб родина допомогла школярам сформувати здорові харчові звички, які збережуться протягом усього життя. І варто почати працювати над їх формуванням якомога раніше.