

# СВІТЛОФОР ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ, БАТЬКІВ, БАБУСЬ І ДІДУСІВ

У дітей повинно бути 4-5 прийомів їжі на день. Не можна пропускати сніданок, а до школи слід брати смачний перекус, до якого обов'язково входять овочі та фрукти.



Все, що приготував сам, можна їсти!



Якщо вас весь час щось притягує до холодильника – спробуйте зняти з нього магнітики!



## Можна їсти і пити щодня

**Всі овочі:** огірки, помідори, баклажани, кабачки, гарбуз, селера, редиска, шпинат, броколі, перець, капуста, цибуля, зелень, морква, буряк, кукурудза, горошок. Бобові: квасоля, сочевиця, боби.

**Всі фрукти і ягоди:** яблуко, груша, вишня, черешня, апельсин, грейпфрут, банан, виноград, персик, гранат, ананас, слива, абрикос, гарбуз, диня, смородина, ківі, помело.

Каші з цільнозернової крупи (гречка, вівсянка, кукурудзяна, пшенична), нешлифований рис, макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб і хлібці.

Горіхи, насіння, сухофрукти (жменьку), мед (1-2 чайні ложечки).

Яйця, нежирне м'ясо (телятина, курятина, індичка), риба, морепродукти.

Сир кисломолочний, сир твердий, молоко, йогурт (без добавок), кефір.

Природна вода, фруктовий та трав'яний чай.

## Можна їсти і пити у помірній кількості, не кожен день

Картопля, гриби, білий рис, макаронні вироби з борошна вищого ґатунку, чорний і білий хліб, батон. Сметана, вершки, вершкове масло. Какао, фруктові фреші, смузі, паковані соки, компоти.

Десерти з кисломолочного сиру, желе, зефір, пастила, морозиво без добавок, сорбет (заморожений сік), чорний шоколад, шарлотка з цільнозернового борошна з яблуками.



Не можу спокійно заснути, коли в холодильнику мерзне їжа!

## Краще відмовитися взагалі



або їсти дуже-дуже рідко та у мінімальній кількості

Смажене та жирне м'ясо, копчені продукти, ковбасні вироби та сосиски, свинина, наваристі бульйони, крабові палички, консерви.

Картопля фрі, чіпси, сухарики, макарони, вермішель швидкого приготування.

Пельмені, равіоли, вареники, інші магазинні вироби з тіста.

Майонез, маргарин, плавлений сирок, кетчуп.

Магазинні солодоші, цукерки, печиво, сухарі, бублики, молочний шоколад з добавками, солодкі газовані напої.



**Тетяна Поліщук,**  
Дитячий гастроентеролог клініки «Into-Sana»

Зелений колір світлофора означає розумний вибір здорової їжі, яка не тільки приносить задоволення, але й забезпечує зростаючий організм дітей і підлітків усіма корисними речовинами.



**Олег Швець,**  
голова Асоціації дієтологів України



Всеукраїнська громадська організація  
«АСОЦІАЦІЯ ДІЄТОЛОГІВ УКРАЇНИ»



ЗДОРОВЕ  
ХАРЧУВАННЯ  
ДЛЯ ДІТЕЙ

INTO SANA



**Ольга Ільюхіна,**  
автор проекту «Здорове харчування для дітей»

Забороняти щось дітям і собі – це означає привертати особливу увагу і інтерес до недозволеного продукту. Тому ми намагаємося відійти від жорстких заборон і суворих обмежень.



Я готую прекрасно, особливо гарно ріжу хліб!



**ЗДОРОВЕ  
ХАРЧУВАННЯ  
ДЛЯ ДІТЕЙ**

Всеукраїнський освітній проект «Здорове харчування для дітей» розроблений ініціативною групою фахівців для школярів. Мета проекту – підвищення рівня обізнаності дітей і їх батьків з засадами здорового харчування. Програма узгоджена та рекомендована до проведення Асоціацією дієтологів України та Центром громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. Проект робить акцент на всесвітньо визнаних підходах до здорового харчування і знайомить з ними школярів у інтерактивній та ігровій формі.



Фото з заходів і більше інформації шукайте на <https://www.facebook.com/ZHDD.UA>

**INTO SANA**

Into-Sana — найбільша приватна медична компанія в Україні. У Києві медичні центри Into-Sana розташовані у Дарницькому, Дніпровському та Подільському районах. У кожному з них можна відвідати лікарів будь-якого напрямку, здати повний перелік аналізів та пройти профілактичні обстеження перед школою чи дитячим садочком.

[www.into-sana.ua](http://www.into-sana.ua)  
(044) 393 00 00



**ЗДОРОВЕ  
ХАРЧУВАННЯ  
ДЛЯ ДІТЕЙ**

МЕДИЧНИЙ ПАРТНЕР **INTO SANA**