

FOOD4KIDS

РЕКОМЕНДАЦІЇ

перша редакція,
червень 2018 року



Для дітей віком 1-6 років

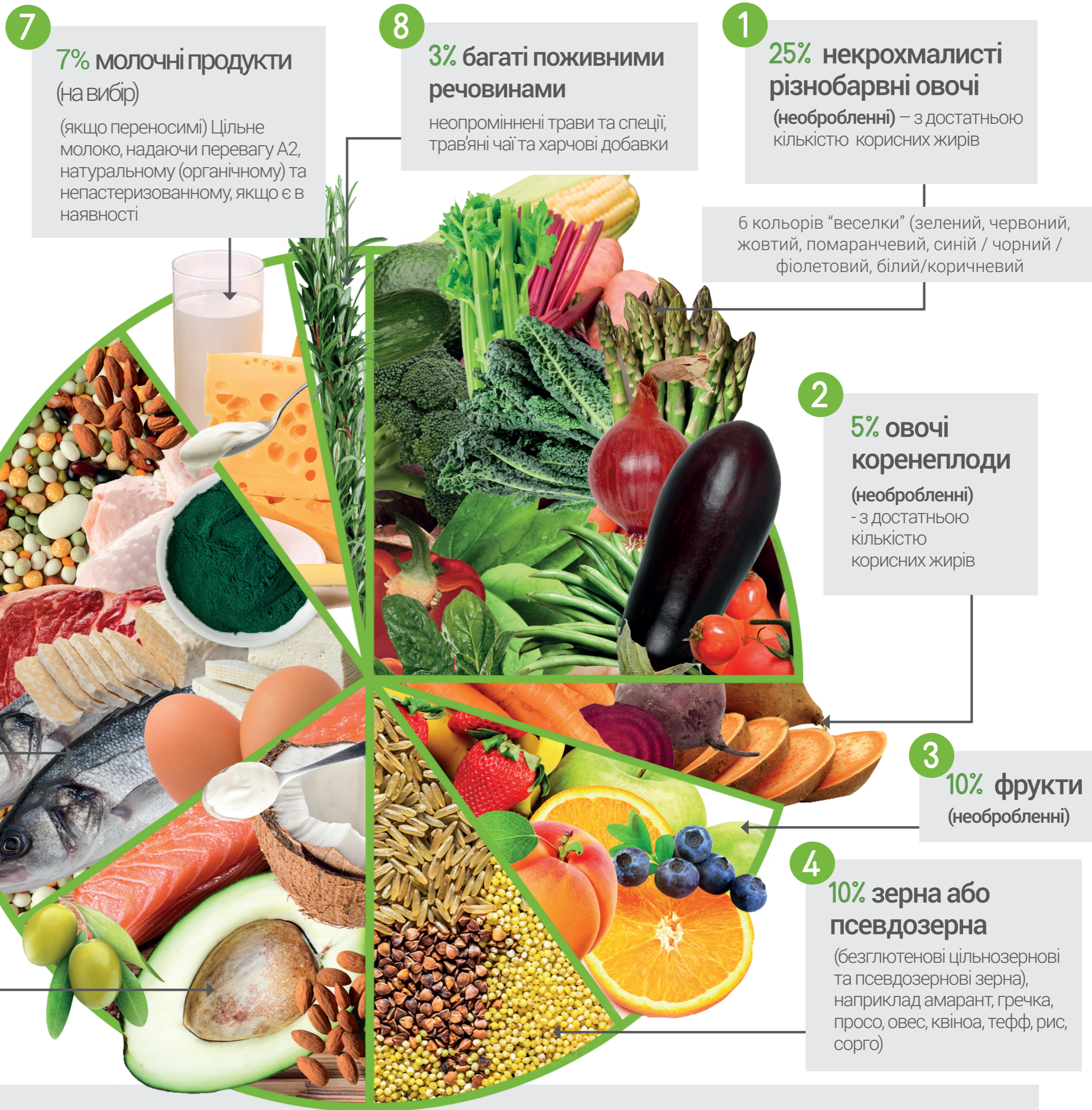
В основному рослина, різноманітна, низьковуглеводна, протизапальна, багата поживними речовинами - пріоритети здорового харчування!

Щоденне споживання різноманітного та збалансованого асортименту свіжих, значною мірою необроблених, цільних продуктів із співвідношенням макроелементів за енергією приблизно 10%, 35% та 55% для білка, складних вуглеводів та здорових жирів відповідно. У поєднанні з регулярними фізичними навантаженнями та достатнім відпочинком це створює основу здорового способу життя.

8

Груп продуктів харчування щодня

Відсотки відносно до маси ваги (не до енергетичної цінності)



1 25% некрохмалисті різнобарвні овочі (необроблені) – з достатньою кількістю корисних жирів

6 кольорів "веселки" (зелений, червоний, жовтий, помаранчевий, синій / чорний / фіолетовий, білий/коричневий)

8 3% багаті поживними речовинами
неопроміннені трави та спеції, трав'яні чаї та харчові добавки

7 7% молочні продукти (на вибір)
(якщо переносимі) Цільне молоко, надаючи перевагу А2, натуральному (органічному) та непастеризованному, якщо є в наявності

2 5% овочі коренеплоди (необроблені)
- з достатньою кількістю корисних жирів

3 10% фрукти (необроблені)

4 10% зерна або псевдозерна
(безглютенові цільнозернові та псевдозернові зерна), наприклад амарант, гречка, просо, овес, квіноа, тефф, рис, сорго)

6 25% багата білком їжа
- з достатньою кількістю корисних

5 15% продукти з високим вмістом "корисних жирів"
авокадо, горіхи (мигдаль, волоський горіх, бразильський, макадемія та ін.), насіння (чіа, льон і т.д.), кокосовий чи молочні (якщо переносимі), йогурт, яйце (жовток)

10 ключових моментів

- Склад мікроелементів за енергетичною цінністю (Kj or kcal) повинен складати приблизно 10% білок (4 kcal/g) (рослинного та/чи тваринного походження), 35% складні вуглеводи (4 kcal/g) and 55% корисні жири (9 kcal/g) за енергетичною цінністю щодня
- Вживайте велику кількість свіжих, сирих або злегка відварених рослинних продуктів (овочів і фруктів, приблизно у співвідношенні 4: 1), що включають усі 6 кольорів "веселки" (зелений, червоний, жовтий, помаранчевий, синій / чорний / фіолетовий, білий) щодня. Регулярно вживайте ферментовані продукти (наприклад, йогурт, кефір, комбуча)
- Уникайте / мінімізуйте "вільний" (доданий) цукор. Уникайте напоїв, підсолоджених з використанням непоживних підсолоджувачів
- В основному пийте воду, а не солодкі напої або фруктові соки, особливо між прийомами їжі
- Включіть для приготування в їжу здорові/корисні жири, такі як кокосова олія, нефільтроване оливкова олія, олія авокадо і масло (топлене масло, якщо не має непереносимості лактози) для приготування їжі. Олія з льону, конопель та макамідії можна використовувати в інші страви
- Мінімізуйте споживання високоперероблених продуктів і цукрів. Уникайте використання солодкої їжі або кондитерських виробів як частування. Регулярно використовуйте вживання продуктів на всі смаки, включаючи гіркий (наприклад, цикорій, імбир, брокколі, грейпфрут) і кислий (наприклад, яблучний оцет, комбуча, лимони, лайм, ревінь)
- Дотримання дієти, що не містить глютену та пшениці, є ідеальною в загальному з огляду на невідомий характер чутливості до глютену чи пшениці
- Перевірте наявність молочної непереносимості та уникайте молочних продуктів, якщо є якісь ознаки непереносимості. Уникайте будь-яких інших продуктів, які викликають чутливість, непереносимість або алергії
- Уникайте високотемпературних способів приготування їжі (смаження, гриль, барбекю), за винятком короткочасного. Мінімізуйте теплове ушкодження білків, жирів, овочів, крохмалів та інших вуглеводів, використовуючи методи повільного приготування
- Їжте багато свіжих трав та неопромінених, бажано органічних спецій