

Децата и овошјето и зеленчукот

Macedonian

Дали знаете?

Повеќе од 87% од децата во основните училишта во Нов Јужен Велс не ја конзумираат препорачаната количина на зеленчук.

Истражувањата покажуваат дека децата кои гледаат телевизија се наклонети почесто да грицкаат храна богата со маснотии, сол и шеќер како реакција на телевизиските реклами и имаат обичај да јадат помалку овошје и зеленчук.

Овошјето и зеленчукот се добар извор на витамини, минерали и хранливи растителни влакна. Ако ги вклучите овошјето и зеленчукот да бидат дел од урамнотежена исхрана, тоа ќе им помогне на вашите деца да растат и да се развиваат, да имаат повеќе енергија, а ќе помогне и во спречувањето на различни хронични болести, на пример, шеќерна болест тип 2, срцево заболување, висок крвен притисок и некои видови на рак.

Децата треба да јадат две парчиња овошје и пет порции зеленчук секој ден. Во зависност од возраста, за помали деца се потребни помали порции.

Како да ги поттикнувам моите деца да јадат овошје и зеленчук?

Понекогаш може да биде многу напорно да ги поттикнете децата да јадат овошје и зеленчук. Меѓутоа, истражувањата покажуваат дека колку повеќе овошјето и зеленчукот им стојат на располагање и им се достапни на децата, т.е. исечени на парчиња и спремни за јадење, толку е поголема веројатноста дека ќе ги јадат.

Еден начин на кој можете да ги поттикнете децата да создадат здрави навики за јадење е да им нудите различни видови овошје и зеленчук. Меѓутоа, треба да бидете трпеливи. Постојат докази дека децата треба да ги пробаат новите видови овошје и зеленчук до осум или девет пати пред да ги засакаат или прифатат.

Како родител, можете да им помогнете во овој процес со тоа што ќе бидете креативни во начинот на кој ги служите овошјето и зеленчукот. На пример, подготвувајте зеленчук на различни начини за да го менувате вкусот, на пример, служете го свеж, подготвен во микробранова печка, пасиран, печен, рендан во јадење приготвено во тава или во фритата (вид омлет), миксиран во сос за тестенини или во супа.

Овошните сокови или пијалоци не треба да се користат како замена за вистинското овошје. Овошниот сок често се смета за здрав пијалок затоа што содржи Витамин Ц. Меѓутоа, една мала чаша (125 мл) од повеќето овошни сокови им ја обезбедува дневната потреба на децата од Витамин Ц. Со пиење на поголема количина, децата внесуваат вишок на шеќер и килоцули кои можат да придонесат кон дебелење. Подобрно е тие да изедат едно парче овошје отколку да пијат сок затоа што со овошјето внесуваат растителни влакна.

Лесни идеи за овошје и зеленчук

Обидете се овошјето и зеленчукот да ги вклучите во секој оброк или ужинка, на пример:

- за појадок ставете овошје врз житните снегулки
- додадете исецкано или пасирано овошје во јогурт и служете го како ужинка
- направете 'smoothie' со свежо, замрзнато или конзервирано овошје
- како прелив/гарнир на тост, т.е. банана, печурки, домати
- исецкајте овошје или зеленчук на стапчиња и ставајте ги во кутијата за ручек на вашето дете
- во лето, замрзнете парчиња на овошје нанижани на стапчиња и понудете го како ужинка
- додадете зеленчук на потпржено месо, исецкан во ролат од месо, во јадење приготвено во тава или во домашна пица.

Избирајте овошје и зеленчук што се во сезона – тие ќе бидат повкусни и обично поефтини од овошјето и зеленчукот кои не се во сезона.

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, одете на www.healthykids.nsw.gov.au