

# ЗДОРОВІ ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії

unicef 





Зараз, в умовах війни, доступ до різноманітних продуктів може бути обмеженим. Але навіть під час війни основні принципи здорового харчування залишаються такими самими, і їх важливо дотримуватися у міру можливостей та наявних продуктів.

Адже збалансоване харчування — це один із найпростіших і найнадійніших шляхів зміцнення здоров'я: вашого і вашої дитини.

# ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ

Важливо подбати не лише про збалансоване харчування дитини, а й про споживання достатньої кількості рідини.

## Вода

Щоденне споживання достатньої кількості води важливе для вашого здоров'я. Вода допомагає організму регулювати температуру тіла, підтримувати здоров'я суглобів, виводити продукти життєдіяльності з сечею, потом та калом. Запаси води в організмі постійно витрачаються з потом, диханням, сечею — і їх потрібно постійно відновлювати.

### **Як зрозуміти, що ви п'єте достатньо?**

Жорстких рекомендацій щодо того, скільки води слід випивати на день, немає. Потреби в рідині можуть різнитись: під час фізичної активності, у спеку, під час хвороби (лихоманка, діарея, блювота) слід пити більше.

Чи вдосталь води ви випиваєте можна визначити за кольором сечі: вона має бути блідо-жовтою, солом'яною. Якщо ви помітили, що сеча змінила колір, це може бути пов'язано з вживанням специфічних продуктів, хворобою (як от вірусний гепатит А) або елементарно недостатнім споживанням води.



## Як виробити звичку пити більше води?

Найкраще постійно тримати поруч (наприклад, на робочому столі, у гральній кімнаті) пляшку або склянку питної води. Вже сама наявність води поруч стане свого роду нагадуванням про те, що треба попити.

Давайте дитині питну воду з собою у школу. Подавайте воду до страв, коли сім'я сідає їсти вдома.

**Важливо:** щоб вберегтися від кишкових інфекцій, слід споживати лише чисту воду: кип'ячену, бутельовану або очищену спеціальними засобами.

## Продукти

У збалансованій дитячій (і дорослій) тарілці мають бути білки, жири, вуглеводи та клітковина. У розділі 3 розказуємо детальніше, як скомпонувати тарілку здорового харчування з різноманітних продуктів.



Обирайте продукти з мінімальним промисловим обробленням: свіжі або термічно оброблені овочі, зелень, каші з цільних злаків, бобові, м'ясо, рибу, яйця, ягоди, фрукти і горіхи.

Перевіряйте термін придатності харчових продуктів і не вживайте протермінованих.

Мінімізуйте кількість цукру і солі в раціоні. Якщо це можливо, варто відмовитися від продуктів, які пройшли сильне оброблення: магазинної випічки, солодошів, ковбасних виробів, чипсів та інших снєків. У таких продуктах вже майже немає користі, натомість під час приготування в них нерідко додають багато цукру, солі та шкідливих для здоров'я трансжирів.

# ДІТИ І ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ПОРАДИ

Дитина формує стосунки з їжею з дитинства. Те, що дитина їсть і як вона їсть (як часто, в яких умовах, повільно жує чи ковтає не розжовуючи), впливає на формування її організму та звичок. Тож здорові харчові звички варто формувати з раннього дитинства.



## **Дитина дивиться на вас**

Жодна рекомендація стосовно здорового харчування від батьків не буде почута, якщо дитина бачить, що ви самі харчуєтеся інакше. Найкраща настанова — власний приклад.

Намагайтеся збиратися за столом усією родиною якомога частіше. Ставте на стіл різноманітні здорові продукти. Не обов'язково готувати багато: для забезпечення вибору досить поставити на стіл тарілку з овочами і зеленню, доступними за сезоном ягодами та горіхами. Хай продукти на вашому столі будуть різнокольоровими і привабливими.



## **Обирайте натуральні продукти з мінімальним обробленням**

Багато проблем зі здоров'ям пов'язані з тим, що ми надто часто віддаємо перевагу обробленій їжі, а не цільним, простим продуктам. Коли збираєте кошик у супермаркеті, обирайте цільнозернові крупи, свіжі овочі, ягоди і фрукти, рибу, м'ясо, птицю, яйця, бобові.

Ковбаси та сосиски, каші швидкого приготування, випічка на маргарині не є натуральними продуктами.

Звертайте увагу на кількість цукру й солі в раціоні: обирайте переважно продукти без доданого цукру та з помірною кількістю солі. Під час приготування страв обирайте йодовану сіль: йод необхідний для роботи щитовидної залози, гармонійного розвитку дитини та її інтелектуальних здібностей.

2021-го в Україні оновили стандарти шкільного харчування, на державному рівні суттєво знизивши для дітей норми споживання цукру і солі. Їх надлишок може призводити до багатьох захворювань і ендокринних порушень (більше — у розділах 4 і 5). Харчуючись вдома, треба бути так само пильними, аби не вийти за межі цих норм і не нашкодити здоров'ю.

Обов'язково читайте етикетки продуктів, що ви обираєте, склад продукту має бути зрозумілим для вас.

### **Що менше оброблений продукт — то краще**

Яблуко краще, ніж яблучне пюре. Пюре краще, ніж сік. Сік краще, ніж варення. Варення краще, ніж газований напій зі смаком яблука. Цільна перлова або вівсяна крупа краще, ніж плющена. Цільна плющена вівсяна крупа краще, ніж відшліфована. Відшліфоване зерно краще, ніж борошно. Борошно краще, ніж гранола із сиропом. Тушкована яловичина краще смаженої в маслі. Запечене м'ясо, навіть зі скоринкою, краще, ніж сосиски.



### **Готуйте разом**

Спільне приготування сніданку чи вечері, похід по продуктах до магазину чи на ринок, збирання овочів, фруктів і зелени у власному городі — це гарні нагоди розповісти дитині про різні продукти і як сформувати здорову тарілку (розділ 3).

На ринку дитину можуть зацікавити різні сорти фруктів, овочів, зелені, які не часто знайдеш у магазині. А кабачки й помідори з власного городу, зібрані власноруч, і з'їдаються охочіше.

Якщо раніше у вас не було такої традиції, можливо, дитина не з першого разу погодиться допомогти приготувати омлет чи сходити на покупи. Не втомлюйтеся пропонувати.

Пробуйте різні підходи: можливо, вашій дитині сподобається разом шукати рецепти, а потім втілювати їх на кухні. А можливо, вона охоче прочитає книгу про овочі або фрукти, щоб дізнатися, як вони потрапляють до нас на стіл.



### **Більше овочів та фруктів — менше солодоців і фастфуду**

В овочах та фруктах міститься багато поживних речовин, вітамінів, а також клітковина, якою харчуються корисні бактерії, що живуть у кишківнику, відповідають за травлення, засвоєння вітамінів і впливають на обмін речовин.

Натомість солодкі й солоні смаколики типу чипсів, сухариків і хотдогів можуть призвести до надлишкової ваги і підліткового ожиріння. Цукор може спричиняти карієс, трансжири можуть призводити до хвороб серцево-судинної і нервової систем.

### **Уникайте суворих обмежень у їжі**



Часто здорова їжа сприймається як рутинна або покарання, тоді як морозиво чи шоколадка стають винагородою за гарну поведінку або високі оцінки в школі. Родинний похід у піцерію — це однозначно свято, а за сімейним столом нерідко можна почути: «Цукерку отримаєш лише після того, як з'їси салат».



Збалансоване харчування на те й збалансоване, що може включати різноманітні продукти. Близько 80% щоденного раціону мають становити натуральні продукти з мінімальним обробленням: цільні крупи, овочі, фрукти, ягоди, зелень, м'ясо, яйця, риба, горіхи. Але не варто категорично забороняти ані собі, ані дитині «їжу для радості», адже будь-які суворі заборони можуть призвести до розладів харчової поведінки в майбутньому: анорексії, булімії, компульсивних переїдань. До речі, «здорова» їжа може так само приносити радість, адже її можна приготувати смачно і з задоволенням.



# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Збалансоване харчування — це насамперед розмаїття. У різних продуктах містяться різні поживні речовини, і нашому організму потрібно отримати якомога більше користі: обід, що складається умовно з котлети з макаронами, неповноцінний, не вистачає інших важливих груп продуктів, насамперед овочів.

Учені розробили тарілку здорового харчування — умовну схему, за якою рекомендують формувати раціон, щоб максимально задовольнити потреби організму в поживних речовинах (нутриєнтах):

**1/2 тарілки** мають становити овочі, фрукти й ягоди. У цих продуктах міститься багато вітамінів та корисних речовин, а також клітковина, якою харчуються корисні бактерії в кишківнику. Ще один бонус: завдяки рідині, яка міститься в овочах і фруктах, ми частково задовольняємо свої щоденні потреби у воді.

**1/4 тарілки** мають становити так звані складні вуглеводи, які дають нам енергію, довго засвоюються і забезпечують тривале відчуття ситості. Це цільні крупи, макаронні вироби (паста) твердих сортів, хліб із цільних зерен.

**Ще 1/4 тарілки** становлять продукти — джерела білку. Білок — це основний будівельний матеріал організму, з нього утворюються всі наші органи і тканини. Білок міститься в яйцях, рибі, птиці, м'ясі, субпродуктах. Також він є у продуктах рослинного походження: бобових, тофу, горіхах, але засвоюється гірше.



Жири забезпечують нас енергією, сприяють здоровому розвитку клітин і допомагають засвоювати деякі вітаміни і мінерали. Замість насичених жирів (що містяться в жирному м'ясі, маслі, жирному сирі чи ковбасі) віддавайте перевагу кориснішим ненасиченим. Ненасичені жири містяться в рибі, горіхах, оливках, насінні та оліях, які мають виражений запах і колір.

До речі, про олії. Найкорисніші — оливкова холодного віджиму, лляна, з гарбузового насіння і сиродавлені олії з горіхів. Краще мінімізувати споживання смажених на олії продуктів, та якщо вже смажите — обирайте жири з високою температурою горіння: вершкове масло або масло гхі (топлене масло, що прийшло до нас з індійської кухні), тваринний

смалець, кокосове масло, рафіновану оливкову олію.

Молочні продукти містять кальцій, деякі вітаміни, у кефірах і йогуртах є корисні лактобактерії, а кисломолочний сир є гарним джерелом білку. Обирайте нежирне молоко, несолодкий йогурт, різні види сиру.

З напоїв найкраще пити чисту воду або чай без цукру. Соки, кава з молоком, солодкі газовані напої містять багато простих цукрів, які швидко засвоюються, змінюючи рівень цукру в крові, що може мати негативні наслідки (детальніше в розділі 4).

Кількість солі та цукру варто максимально скоротити. Звичайну сіль краще замінити на йодовану, а чому — розповімо в розділі 6.



Не зовсім про тарілку, та все ж таки. Фізична активність є важливим складником способу життя, який водночас сприяє травленню, регулює апетит, тренує дисципліну.

# ЦУКОР

Цукор — це не лише напівпрозорі кристалики, які ми кладемо в чай. Він міститься у багатьох продуктах, про які ми часто не думаємо як про такі, що містять цукор: хліб, йогурти, соки, різні соуси (той самий кетчуп), навіть консервовані горошок чи кукурудза.

Надмір цукру в раціоні може призвести до **підліткового ожиріння, порушення обміну речовин, переддіабетного стану та діабету 2-го типу, захворювань серцево-судинної системи.**

Спершу дитина або дорослий може не відчувати жодних симптомів, пов'язаних із підвищенням рівня глюкози (цукру) в крові. Проте в міру того, як рівень цукру в крові підвищується, можуть з'явитися втома, відчуття голоду, «туману» в голові.

Надмір цукру може призвести до набору зайвої ваги, а у дорослих — ще й до підвищення кров'яного тиску і рівня холестерину.



**Що більше цукру ми їмо,  
то більше нам його хочеться!**

Надлишок цукрів може викликати стійкість до лептину — гормону насичення. Мозок не отримує сигналів про те, що організм уже наївся — і як наслідок, нам часто хочеться перекушувати, особливо чимось солодким. Навіть коли ми не голодні.

## Яка норма споживання цукру?

За рекомендаціями британської Служби здоров'я (National Health Service):

дітям молодше ніж 4 роки	.....	додавання цукру не рекомендоване
діти 4–6 років	.....	до 19 г на день (3 чайні ложки)
діти 7–10 років	.....	до 24 г на день (4 чайні ложки)
діти старше ніж 10 років і дорослі	.....	до 30 г на день (5 чайних ложок)



Цукор міститься не тільки в цукерках чи кондитерських виробках. Його можуть додавати навіть у несолодкі продукти для поліпшення смакових якостей. Наприклад, у білий хліб, соуси, напівфабрикати, продукти з тіста, сири та кисломолочні продукти, овочеві консерви, сосиски та ковбаси, солону випічку.

## Приклади кількості цукру в продуктах:



фруктовий йогурт 100 мл	.....	12 г
кока-кола 100 мл	.....	10 г
молочний шоколад 100 г	.....	52 г
скибочка білого хліба	.....	2 г
сушка 10 середніх штук	.....	8 г
2 ст. л. шоколадних пластивців до сніданку	.....	5 г
склянка лимонаду	.....	15–25 г
кисломолочний сир 100 г	.....	3 г
сиркова маса	.....	12–15 г

**Дуже важливо контролювати кількість спожитого цукру впродовж дня.**

# СІЛЬ

Світова статистика свідчить: понад 90% дорослих і 96% дітей у віці до 4 років вживають більше за рекомендовані норми солі. Якщо дитина споживає велику кількість солі, вона при звичається до солоної їжі, і ця звичка залишається на все життя. Популярні серед підлітків снеки й горішки також часто містять надмір солі.

**Сіль — це не отрута. Ризики для здоров'я пов'язані саме з надлишковим вживанням.**



Хімічна формула солі —  $\text{NaCl}$  (хлорид натрію). І натрій, і хлор необхідні для повноцінного функціонування людського організму. Проте дефіцит натрію у сучасному світі зустрічається дуже рідко, а надлишок — надто часто.

Надлишок натрію призводить до підвищення кров'яного тиску та порушень роботи серцево-судинної системи. Діти,

в раціоні яких є надлишок натрію, мають підвищений кров'яний тиск на 40% частіше, ніж ті, хто вживає рекомендовані норми солі.

Особливо обережними з вживанням солі потрібно бути в раціоні дітей, у яких підвищувався тиск, які мають діабет, метаболічні порушення, надлишкову вагу, хронічні захворювання нирок.

## Рекомендації щодо вживання солі:

- Краще обмежити вживання готових пакетованих продуктів, напівфабрикатів, снєків (саме в них зазвичай міститься найбільше солі)
- Солити їжу краще після приготування, а не підсолювати воду. Так ви споживатимете менше солі
- Якщо готуючи вдома, використовуєте сіль — обирайте йодовану. Це допомагає уникнути дефіциту йоду в раціоні та сприяє розвитку інтелектуальних здібностей. До того ж йод критично важливий для роботи щитоподібної залози, обміну речовин та розвитку всього організму (більше про важливість йоду в розділі 6)
- Рецептори дорослих і дітей працюють по-різному. Тому якщо вам здається, що страва прісна, це не означає, що вона прісна для вашої дитини



# ЙОД

Йод — це мікроелемент, важливий для роботи всіх органів і систем, а основним його споживачем є щитоподібна залоза. Недостатнє надходження цього мікроелементу в організм є причиною понад 60% випадків захворювань щитоподібної залози у дорослих і 95% випадків у дітей.

У немовлят і дітей навіть невеликий дефіцит йоду швидко

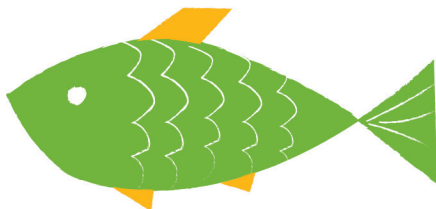
призводить до порушень когнітивних здібностей, що напряду впливає на інтелектуальний розвиток. Також йод важливий для зростання, розвитку і нормального обміну речовин у немовлят і старших дітей. Діти, які мають йододефіцит, швидко втомлюються, їм складно концентрувати увагу, аналізувати та запам'ятовувати інформацію.

## Скільки йоду потрібно на добу?

Важливо включати в раціон продукти, багаті йодом кожного дня, тому що цей мікроелемент не накопичується в організмі.

**Дорослі – близько 150 мкг**  
**Вагітні жінки – близько 250 мкг**  
**Діти – близько 90 мкг**

У більшості країн світу обов'язкове використання йодованої солі закріплене на законодавчому рівні.





## Як забезпечити йод у раціоні?

Найпростіший варіант у побуті — замінити звичайну сіль на йодовану. У 1,5 грамах йодованої солі (¼ чайної ложки) міститься 65 мкг йоду.

### Також йод міститься у таких продуктах:

100 г риби сімейства оселедцевих, скумбрії або морського окуня .....	85 мкг
Склянка незбираного молока або йогурту .....	від 35 до 70 мкг
50 г сиру .....	15 мкг
1 яйце.....	20 мкг
100 г печінки (субпродукти) .....	10–13 мкг

Найбільше йоду міститься у свіжій або замороженій рибі, морепродуктах, а також в їстівних водоростях.

100 г їстівних водоростей (норі, вакаме, морська капуста) .....	35–150 мкг
100 г риби пікша .....	220 мкг
100 г тріски .....	90 мкг
100 г морепродуктів (мідії, рапани, кальмари, восьминоги) .....	70–200 мкг

# ЗАЛІЗО

За статистикою ВООЗ близько 2 млрд людей мають залізодефіцит, а кожна третя дівчина страждає на анемію.

Дефіцит заліза — це стан, за якого не вистачає запасів заліза для підтримання нормальних фізіологічних функцій. Ще його називають прихованою анемією. Чому саме прихована? За залізодефіциту рівень гемоглобіну лишається в межах норми.

Якщо ж вчасно не відреагувати та не відновити запаси заліза в організмі, гемоглобін знизиться, а в людини розвинеться залізодефіцитна анемія.

Симптоми залізодефіциту можна помітити ще на ранніх етапах: слабкість, випадіння волосся, сухість шкіри, зниження уваги тощо.

Якщо ви помітили в себе чи дитини подібні симптоми, обов'язково зверніться до лікаря. Не варто самостійно купувати полівітамінні комплекси. У таких вітамінах залізо міститься у профілактичній, а не лікувальній дозі. Тільки лікар зможе дібрати відповідний препарат і правильне дозування.

Для задоволення потреб організму необхідно щодня споживати продукти, які містять залізо. Це продукти тваринного походження: птиця, субпродукти, м'ясо, риба, яйця; а також рослинні продукти (щоправда, залізо з них засвоюється гірше): висівки, крупи (гречка, соя, сочевиця), шпинат, буряк, арахіс, курага, кизил, хурма, гранат, яблука та ін.

Для повноцінного засвоєння заліза різних форм потрібно стежити за адекватною кількістю різноманітного білка в раціоні.

## Поєднання продуктів для кращого засвоєння заліза

Залізо — примхливий мікроелемент, і його засвоєння сильно залежить від того, з якими продуктами ви його вживатимете.

Всмоктуванню заліза сприятимуть яблучна, лимонна, аскорбінова кислоти, амінокислоти, фруктоза і вітамін С з натуральних продуктів. Вітамін С

міститься у болгарському перці, цитрусових, ківі, помідорах.

А от завадити його засвоєнню можуть дубильні речовини, що містяться в чаї, і навіть кальцій із молочних продуктів — тож м'ясо з сиром ліпше все ж не поєднувати. Також м'ясні продукти краще подати зі свіжим салатом, ніж, наприклад, з кашею.



### Варіанти поєднань продуктів:

**м'ясо + салат**  
**бобові + овочі + оцет**  
**горіхи + ягоди**  
**цільнозернова крупа + зелень + бобові**

Неможливо отримати надто багато заліза з продуктами харчування, воно просто не засвоїться організмом. А от перебрати із залізом в таблетках справді можна. Тому в разі залізодефіцитної анемії важливо звертатися до лікаря, а не купувати препарати на власний розсуд.

# УЛЬТРАОБРОБЛЕНІ ПРОДУКТИ

Суттєвою частиною раціону сучасних людей є ультраоброблені продукти: сосиски, чипси, солодкі напої. Вживання таких продуктів на постійній основі може додати в раціон надлишок солі, цукру та насичених жирів. А це, своєю чергою, може призводити до набору ваги, розвитку запальних процесів, серцево-судинних та онкологічних захворювань.



Ультраоброблені продукти зазвичай мають довгий список складників, містять барвники, стабілізатори кольору, ароматизатори, підсилювачі смаку, цукор або підсолоджувачі, емульгатори. Приклади ультраоброблених продуктів:

- солодкі напої: магазинні газованки і соки, лимонади, фреші, молочні коктейлі тощо
- кондитерські вироби
- страви швидкого приготування
- оброблене м'ясо (ковбаси, сосиски, копчені вироби, м'ясні напівфабрикати тощо)
- солодкі або солоні паковані закуски
- морозиво
- картопля фрі, гамбургери, хот-доги
- нагетси з птиці та риби

Цей список не є вичерпним. Простим способом оцінювання ступеня оброблення продукту є інформація на пакованні. Що довший список складників, то ймовірніше, що перед вами ультраоброблений продукт.

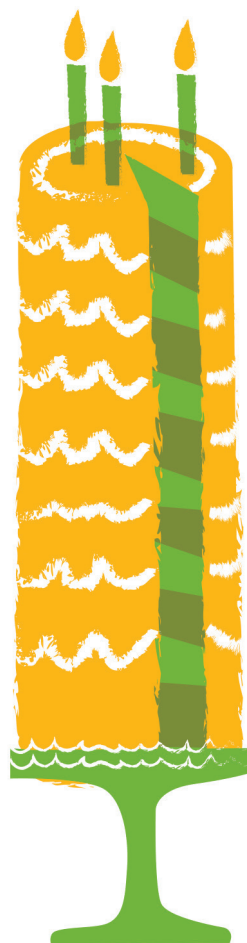
## Чим шкідливі ультра-оброблені продукти?

- Висока енергетична, але низька поживна цінність: людина споживає багато калорій, але майже не отримує корисних речовин, без яких неможливе міцне здоров'я та гарне самопочуття.
- Велика кількість ультраобробленої їжі в раціоні може спотворювати смаки: через смакові добавки в такій їжі інші продукти потім здаються прісними і несмачними.
- Небезпека для здоров'я: надмірна кількість калорій, насичених жирів та трансжирів, цукру, солі може в перспективі призводити до проблем зі здоров'ям. Дослідження говорять, що споживання ультраоброблених продуктів пов'язане з вищим ризиком дисліпідемії (порушення нормального співвідношення жирів у крові), ожиріння, гіпертонії і раку.

**Часто ультраоброблені продукти споживають через вплив реклами і брак часу на приготування їжі.**

Хоча такі продукти справді економлять час, ми втрачаємо значно більше — здоров'я. Щоб приготування їжі не займало багато часу, можна дібрати прості і швидкі рецепти.

Надання переваги в раціоні мінімально обробленим продуктам і домашнім стравам — це вагомий внесок у власне здоров'я.



# ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Зернові продукти (крупя, макарони, хліб) є одним зі складників збалансованого харчування. Проте ці продукти бувають різними: виготовленими з цільного або обробленого зерна. Аби отримати максимальну користь для здоров'я, варто надавати перевагу продуктам із цільного зерна.

Процес оброблення позбавляє зернових продуктів значної частини цінних речовин: харчових волокон, мікроелементів та вітамінів, антиоксидантів.

Вживання цільного зерна сприяє зниженню ризику деяких захворювань, включаючи цукровий діабет 2-го типу, серцево-судинні захворювання, ожиріння та деякі види онкологічних захворювань.

**Що менше оброблений продукт, то більше користі він зберігає.**

## Скільки цільнозернових продуктів варто з'їдати за день?



За правилом здорової тарілки (розділ 3), чверть раціону мають становити зернові продукти. Щонайменше половина цих продуктів має бути із цільного зерна.

Дітей також важливо привчати до цільнозернових продуктів та круп. Навіть для малюків 1–2 років рекомендовано, щоб кількість цільнозернових продуктів у раціоні переважала над кількістю оброблених.

# Як додати більше цільнозернових продуктів до раціону?

- Звертайте увагу на етикетки: обирайте цільнозернові продукти і мінімально оброблені крупи.
- Частіше споживайте гречку та нешлифоване пшоно: у них багато корисних мінералів. Втім, не обмежуйте себе тільки ними.
- Складіть список зернових, які ви вживаєте, та з'ясуйте, містять вони цільне зерно чи лише оброблене, а потім підшукайте заміну обробленим продуктам. Наприклад, білий рис можна замінити на бурий, замість вівсяних пластівців на сніданок спробувати плющену або цільну вівсянку.
- Обирайте хліб або хлібці з високим вмістом цільного зерна.
- Використовуйте цільнозернове борошно або суміш білого і цільнозернового у випічці. Поекспериментуйте з крупами, яких раніше не було у вашому раціоні. Це можуть бути ячмінь, перловка, пшениця, амарант, пшоно, булгур, гречка.
- Переходьте на цільнозернові продукти поступово, не варто робити це в один день. Не обов'язково повністю відмовлятися від продуктів з обробленого зерна, проте намагайтеся включити до раціону якомога більше цільнозернових продуктів.

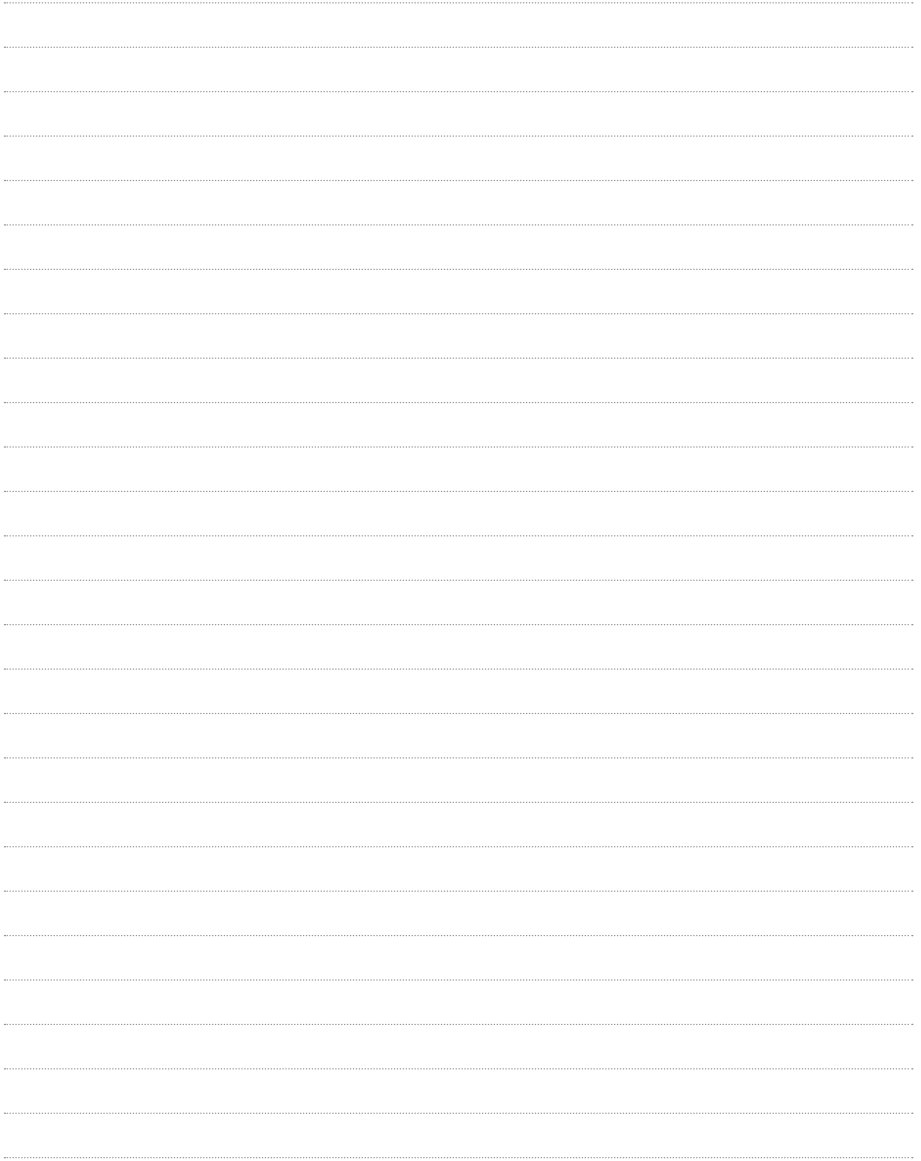


Звички, у томі числі харчові, сформовані в дитинстві, перетворюються на стиль життя в дорослому віці. Що раніше дитина навчиться харчуватися збалансовано та налагодить свої стосунки з їжею, то більше користі для її здоров'я протягом усього життя.





# ДЛЯ НОТАТОК

A sheet of white paper with horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. The paper is intended for taking notes.





