

## **Консультація для батьків «Харчування під час війни»**

Збалансовано харчуватись для дітей і дорослих вкрай необхідно — від цього залежить не тільки самопочуття, а й імунітет. Звісно, в умовах війни доступ до різноманіття продуктів може бути обмеженим, проте ви можете забезпечити себе і дитину усім базово необхідним. Ці рекомендації допоможуть вам організувати харчування та запаси їжі більш ефективно.

### **Вода**

Насамперед важливо заздалегідь подбати про наявність чистої питної води для себе та дитини. Завчасно створіть запас питної та технічної води.

Зберігати питну воду потрібно в закритих посудинах. У відкритих контейнерах вода може зберігатися недовго, в ній можуть розвиватися бактерії та хвороботворні мікроорганізми. Якщо вода довго стоїть, її треба продезінфікувати. За потреби, зробіть позначки «Вода для пиття», «Вода для технічних потреб», «Вода для господарських потреб». Як правило, роблять 2–3-добовий запас.

Також можна використовувати питну воду з бюветів, колодязів, шахтних криниць. Але для пиття та приготування їжі таку воду потрібно кип'ятити протягом щонайменше 10 хвилин від моменту закипання. Це ефективний метод знезараження води.

Воду з відкритих водойм можна використовувати лише для технічних цілей. Не споживайте воду з неперевіраних джерел, це може призвести до хвороб.

### **Етапи очищення води для пиття в домашніх умовах**

1. Процидити. Пролийте воду через шматок чистої тканини або марлі — залишки мулу чи бруду лишаться на ній.
2. Наситити воду киснем. У побутових умовах швидко трусіть посуд з водою впродовж 5 хвилин, а потім залиште відстоятися ще на пів години аби осад лишився на дні.
3. Відстоювати воду. За добу 50% шкідливих бактерій у воді гине, а частина осідає на дно. Посудина з водою повинна закриватися та мати широку горловину. Чим довше зберігаєте воду у безпечному місці — тим менше шкідливих елементів у ній лишається.
4. Змайструвати фільтр. Воду можна пропустити через пористе середовище (наприклад, пісок або гравій). Вдома можна змайструвати фільтр з глиняної, металевої або пластикової посудини. Конструкція має мати кілька шарів під воду, сам фільтр та виведення води згори або знизу. Відфільтрована вода має також відстоятися впродовж 48 годин аби рештки шкідливих бактерій осіли чи зникли. В якості фільтру можна використовувати також вугілля — деревне або активоване. Елементи фільтру необхідно регулярно чистити та замінити.
5. Дезінфікувати воду. Зберігання, відстоювання та фільтрація води зменшує вміст шкідливих бактерій, однак не гарантують безпеки для пиття. Дезінфікувати воду можна кип'ятінням упродовж мінімум 5 хвилин. Аби зберегти кращий смак води — її варто активно помішувати. Кип'ячену воду також варто зберігати в чистих закритих контейнерах.

### **Їжа в дорозі**

Підготуйте продукти, готові до вживання після простої кулінарної обробки, ті, які не потребують термічної обробки, та ті, які можуть зберігатися деякий час без холодильника. Особливо ретельно перевіряйте термін придатності харчових продуктів та напоїв. Не вживайте протерміновані продукти.

**Подбайте про необхідний мінімальний запас продуктів та напоїв на екстрений випадок**

- хлібці, печиво, сухарі;
- консервовані продукти, зокрема м'ясні, рибні та овочеві, після відкриття при кімнатній температурі вони зберігаються не довше ніж 2 години;
- горіхи, насіння, сухофрукти, халва, шоколад, енергетичні батончики;
- яблука, банани та інші продукти, що не вимагають термічної обробки;
- сіль та інші спеції;

- цукор;
- жири – сало, рослинні олії;
- в пригоді можуть стати продукти та страви для екстремального туризму та спортивного харчування, зокрема готові сухі супи та другі страви, спортивні протеїнові суміші.

В раціоні людини обов'язково мають бути овочі – це запорука правильної роботи організму. Не виключайте їх з раціону дитини.

Для маленьких дітей рекомендуємо застосувати зерновими продуктами швидкого приготування, готовим харчуванням: пюре з м'ясом, з рибою, овочеві.

Якщо дитина перебуває на грудному вигодовуванні, продовжуйте його. Материнське молоко містить усі необхідні речовини для дитини та забезпечує повноцінний захист її здоров'я.

Джерело: <https://www.unicef.org/>