

# ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

### Раціональне харчування- запорука здоров'я.

*Ми живемо не для того, щоб їсти,  
але ми їмо для того, щоб жити.*

Сократ



Раціональне харчування є найважливішою складовою формування здоров'я дитини, сприяє збереженню здоров'я, опірності фізичним факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Одним з важливих принципів раціонального харчування є правильно організований його режим. Який складається з:

- суворого дотримання часу прийомів їжі та проміжків між ними;
- раціонального в фізіологічному відношенні кратності прийомів їжі (залежить від віку та стану здоров'я дитини);
- правильного кількісного та якісного розподілу їжі на окремі прийоми;
- умов прийому їжі і поведінка дитини під час їжі.

Доведено, що обов'язкова умова для нормальної шлункової секреції – суворе дотримання встановлених проміжків між прийомами їжі (4-6 годин). При недотриманні цієї вимоги погіршується травлення, знижується апетит. Рівновага в організмі, яка приводить до здоров'я, починається з їжі, яку ми їмо. Оптимальним співвідношенням білків, жирів та вуглеводів є співвідношення 1:1:3,5, причому частка білків тваринного походження має бути в межах 63%, жирів рослинного походження – 18%.

Харчування дітей в організованих колективах здійснюється на підставі сезонних меню, які погоджені з органами Держпродспоживслужби.

**Незбалансоване харчування є причиною аліментарно-залежних захворювань, до яких відносяться захворювання шлунково-кишкового тракту, анемія, хвороби обміну речовин тощо. Відсутність, недостатня кількість або збиткове надходження в організм вітамінів, мікроелементів призводить до захворювання.**



Систематичне вживання дітьми продуктів, до складу яких входять компоненти, що не відносяться до натуральних продуктів харчування (штучні барвники, консерванти, ароматизатори, підсолоджувачі, підсилювачі смаку, газ) викликає подразнення слизової оболонки шлунку і сприяє розвитку гастритів, виразкової хвороби, закрепів. Тому, при організації харчування дитини вдома батькам рекомендуємо заради здоров'я власних дітей виключити з їх раціону подібні продукти, а надавати перевагу продуктам, збагаченим залізом, йодом, іншими мікроелементами та вітамінами, а також дотримуватися принципів наступності, єдності вимог в організованому колективі і в родині

## **10 кроків здорового харчування**

**У концепції «10 кроків до здорового харчування», запропонованої вченими Державного науково-дослідного центру профілактичної медицини, НДІ харчування, немає нічого сенсаційного. Однак якщо її взяти на озброєння, закладені в ній принципи допоможуть будь-якому з нас не тільки нормалізувати свою вагу, але і зберегти здоров'я і бадьорість на довгі роки. Крок перший**

**Здорова збалансована дієта повинна ґрунтуватися на різноманітних продуктах, переважно рослинного (а не тваринного) походження.**

Не існує жодного продукту, який міг би забезпечити наш організм всіма необхідними речовинами. Виняток лише жіноче грудне молоко, яке замінює дитині все інші продукти до 6 місяців. Тому харчування, наполягають вчені, має бути максимально різноманітним. Дотримання спеціальних дієт можливо тільки за рекомендацією лікаря.

#### **Крок другий**

Хліб, страви та харчові продукти з круп і макаронних виробів, картоплі доцільно їсти кілька разів на день, в кожен прийом їжі. Більше половини добового раціону харчування має покриватися за рахунок цих продуктів.

Вчені не згодні з широко поширеною думкою, що ці продукти - лише джерело енергії і вуглеводів. У них міститься також безліч інших необхідних для здоров'я речовин: харчові волокна, мінеральні сполуки, вітаміни групи В і С.

Помилково, на думку вчених, і твердження, що ці продукти сприяють відкладенню жиру. Насправді вміст енергії в крохмалі набагато менше, ніж у такій же кількості жиру або алкоголю. Більшості рекомендують вживати в їжу більше хліба, краще чорного і з борошна грубого помелу.

#### **Крок третій**

Різноманітні фрукти і овочі необхідно вживати кілька разів на день в кількості більше 400 грамів додатково до картоплі. Споживання овочів повинне перевищувати споживання фруктів. Овочі та фрукти - джерело антиоксидантів, фолієвої кислоти, заліза, вітамінів і мінералів, які знижують ризик розвитку підвищеного тиску, атеросклерозу та інших серцево-судинних захворювань.

Перевагу слід віддавати вітамінам та іншим корисним речовинам з натуральних джерел, а не з таблеток або БАДів.

#### **Крок четвертий**

Молоко та молочні продукти з низьким вмістом жиру і солі (кефір, кисле молоко, сир, йогурт) слід споживати щодня. Особливо потребують молочних продуктах діти, підлітки та жінки.

Якщо людина не вживає молочні продукти, йому слід включати в раціон інші багаті кальцієм продукти - рибу (сардини, лосось), темно-зелені листові овочі.

#### **Крок п'ятий**

М'ясо та м'ясні продукти з високим вмістом жиру слід замінити на бобові, рибу, птицю або нежирні сорти м'яса. Порції м'яса, риби або птиці повинні бути невеликими. Кількість таких м'ясних продуктів, як ковбаса, сосиски, паштети, слід обмежити. Тваринний жир сприяє підвищенню рівня холестерину крові та збільшення ризику ішемічної хвороби серця. У доповіді експертів ВООЗ, присвяченій проблемам раку, рекомендовано вживати не більше 80 г червоного м'яса на день.

#### **Крок шостий**

Споживання жиру, в тому числі і міститься в продуктах (м'ясі, молоці та ін), має становити від 15 до 30% добової калорійності їжі. Краще готувати їжу на пару, відварюючи, запікаючи або користуючись мікрохвильовою піччю. Слід зменшити додавання жирів в процесі приготування їжі.

Особливу увагу зараз приділяється жирним кислотам, які входять до складу споживаних нами жирів. Вони бувають: насиченими (НЖК) - у вершковому маслі, твердих маргаринах;

- поліненасиченими (ПНЖК) - в рослинних оліях, рибі і деяких м'яких маргаринах;
- мононенасиченими (МНЖК) - в оливковій, рапсовій і арахісовій оліях.

Найбільш корисні МНЖК, особливо з оливкової олії. Вони володіють антиоксидантними властивостями і захищають холестерин крові від окислення. Рекомендоване споживання ПНЖК має становити близько 7% від добового раціону, МНЖК - 10-15%.

**Крок сьомий**

Перевагу слід віддавати дієті з низьким вмістом цукру - не більше 10% добового раціону. Продукти, що містять багато цукру, є джерелом енергії, але не є необхідним компонентом здорової дієти. Цукор сприяє розвитку карієсу. Вчені рекомендують пити воду, а не солодкі напої.

**Крок восьмий**

Загальне споживання солі, включаючи сіль, що міститься в хлібі, консервованих продуктах і пр., не повинно перевищувати 6 г (1 чайна ложка) на добу.

Рекомендується використовувати сіль йодовану. Надмірне споживання солі асоціюється з підвищеним артеріальним тиском.

Консервовані, солоні, копчені продукти не рекомендується їсти щодня. Їжу слід солити помірно, а для поліпшення смаку додавати трави і прянощі. Дефіцит йоду є поширеною патологією, особливо серед дітей і жінок. Йодована сіль забезпечить профілактику захворювань, викликаних дефіцитом йоду.

**Крок дев'ятий**

Ідеальна маса тіла повинна відповідати рекомендованим межам (індекс маси тіла від 18,5 до 24,9). Слід підтримувати помірний рівень фізичної активності.

Індекс нормальної маси тіла, або індекс Кетле (ІК), можна визначити за формулою:  $IK = \text{вага (кг)} / \text{зріст (м)}^2$ . Припустимо, вага у вас - 80 кг, зріст - 1,65 м. Зводимо зростання в квадрат - 1,652, отримуємо 2,7225. Тепер вага 80 кг ділимо на 2,7225, результат - 29,38. Індекс від 25 до 29 - свідчення зайвої ваги - ваш випадок. А перевищує 30 сигналізує про ожиріння. Чим вище індекс, тим більше зайву вагу.

Надмірне накопичення жиру в області живота представляє більший ризик для здоров'я, ніж надмірне його накопичення в області стегон, оскільки асоціюється з підвищеним тиском, цукровим діабетом і раннім розвитком ішемічної хвороби серця.

Якщо ви хочете схуднути, це слід робити повільно, змінюючи раціон харчування і збільшуючи рухову активність. Безпечний темп втрати ваги - 500-800 грамів на тиждень. Не слід дотримуватися дієт з різким обмеженням таких продуктів, як овочі, фрукти, хліб і картоплю.

**Крок десятий**

**Відмова від алкоголю.**

Побічні ефекти, викликані споживанням алкоголю, пов'язані з його впливом на мозок, печінка, серцевий м'яз, кишечник, підшлункову залозу, нервову систему. Алкогольна залежність призводить до дефіциту вітамінів і мінеральних речовин

## Культура здорового харчування

Культура харчування — наявність і застосування знань щодо фізіології травлення, режиму та раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, вживання, умов зберігання, правил поєднання та особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини.

## Чинники, що впливають на культуру харчування в сім'ї

Особливості культури харчування формуються у дитинстві та мають доволі стійкий характер. Найімовірніше, дитина, яка харчується неправильно, не змінить своїх звичок і в подальшому житті. Тому для формування культури харчування передусім доцільно розглянути ті чинники, що впливають на культуру харчування дітей:

- харчова поведінка батьків;
- приклад авторитетних для дитини людей;
- реклама продуктів харчування.

Вплив батьків у вихованні як позитивних, так і негативних смакових звичок дитини переважає вплив інших дорослих. Майже завжди культура харчування дитини визначається харчовими уподобаннями та культурою її батьків. Наприклад, якщо батьки постійно готують напівфабрикати або купують готову їжу, то цілком логічно, що дитина звикає до такого харчування та залюбки їсть такі продукти. Так формується замкнуте коло, бо батьки вважають, що саме це і є улюбленою їжею їхньої дитини.

### ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Найбільше впливають на харчову поведінку дитини ставлення до приймання їжі та смакові уподобання матері, адже вона є найріднішою людиною і першим зразком для наслідування. З нею дитина частіше спілкується та проводить більше часу, ніж з іншими членами сім'ї. Культура харчування авторитетних для дитини дорослих або інших дітей впливає на розвиток вибірковості в їжі. Цей факт цілком природний та очевидний: дитина дивиться, що робить дорослий або старша дитина, і наслідує їхні дії.

З огляду на те що «копіювання за зразком» є основним способом формування моделей поведінки й більшості навичок дитини в дошкільному віці, **оточення має дотримуватися** правил етикету і культури харчування.

Що більше часу дитина проводить біля телевізора чи комп'ютера, то більше реклами вона сприймає. Засоби маніпулювання свідомістю стимулюють бажання дитини вживати саме ту їжу чи напої, які пропонує в напрочуд яскравій формі реклама. Зазвичай дитина обирає їжу, схожу на домашню, а також ту, що рекламують: цукерки, шоколад, чіпси, фаст-фуд тощо.

Харчування в шкільному навчальному закладі відрізняється від цих пріоритетних для дитини продуктів і страв, що спричиняє додаткові труднощі в процесі адаптації до умов закладу та подальшого формування культури харчування дитини.

## Особливості формування культури харчування дитини

Неофобія — це природний захисний механізм, що дає змогу дитині уникнути вживання в їжу незнайомих та нових продуктів. Неофобія притаманна дитині від народження, проте у підлітковому віці її вплив слабшає, поступаючись експериментуванню з новими продуктами, напоями тощо.

**Пік неофобії припадає** на вік від двох до шести років. До того ж хлопчики перебірливіші в їжі, ніж дівчатка.

Виокремлюють такі **причини** неофобії:

- персональні (генетичні) чинники;
- сімейні та етнокультурні харчові традиції;
- соціальні впливи в організованому дитячому колективі.

Окрім того, неофобія пов'язана із зовнішніми чинниками, зокрема різноманітністю доступної дитині їжі. Уподобання нового продукту збільшує бажання дитини скуштувати й інші незнайомі раніше страви.

Подолання неофобії залежить від харчової поведінки оточення, а особливо — батьків. Спостерігаючи за тим, як інші їдять незнайомі страви, дитина поступово позбавляється страху перед новим. При цьому **спостереження за оточенням** впливає на дитину

сильніше, ніж умовляння та розмови про їжу. Щоб позбутися неофобії, дітям зазвичай необхідно приблизно 15 разів спробувати новий продукт.

Питання звикання до нової їжі постає в період адаптації дитини до умов шкільного навчального закладу. Звикання до їжі, яку їй пропонують у нових умовах, є одним із гострих, а інколи й болючих питань для дитини.

### **Чи можна змінити харчові уподобання дитини**

Науково та експериментально доведено, якщо дитині, яка відмовляється їсти певні овочі, показати тематичний відеоролик, де старші діти, персонажі казок чи фантастичні герої їдять їх залюбки, то вона змінить ставлення до цих продуктів харчування. Після перегляду фільму більшість дітей, наслідуючи дії героїв, починають вживати овочі, від яких відмовлялися.

Якщо вдома заведено сервірувати стіл та прикрашати страви, то дитина **надаватиме перевагу домашній їжі**, а не тій, що рекламують. Коли дитина має вільний доступ до їжі, то вона частіше обирає «заборонені» продукти, рідше — «дозволені» й корисні. Особливо, коли батьків немає поряд. Тому якщо необхідно підвищити привабливість певного продукту або страви для дитини, один зі способів це зробити — створити ситуацію їх штучного дефіциту.

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ**

### **щодо формування культури харчування дитини**

Із раннього віку слід постійно контролювати дотримання дитиною режиму харчування, створюючи певний ритуал вживання їжі. Водночас не можна змушувати дитину їсти або доїдати, тиснути на неї, навіювати почуття вини. Це формує негативне ставлення до процесу вживання їжі та до дорослого, який спонукає дитину доїдати.

- Пояснюйте дитині, що під час харчування уся її увага має бути зосереджена на їжі.
- Підвищуйте обізнаність дитини щодо продуктів харчування ігровими методами — відгадуйте загадки, проводьте бесіди-розмірковування тощо.
- Формуйте смакові звички та культуру поведінки дитини за столом доброзичливим тоном, висловлюючи віру в її потенційні можливості.
- Зверніть увагу, що діти вразливі, надто довірливі, легко піддаються навіюванню і наслідують дії та вчинки дорослих, тому їх культура харчування залежить від культури харчування дорослих.
- Пам'ятайте, що ваше неадекватне ставлення до харчування дитини може призвести до установаження умовно-рефлекторних механізмів щодо психічної потреби в їжі — підвищеної або зниженої. Чинниками такого ставлення є:
  - занепокоєння дорослих надмірною чи недостатньою вагою дитини;
  - підкреслена увага до того, скільки з'їла дитина;
  - впевненість, що треба їсти більше, або відсутність необхідного контролю за режимом і якістю харчування дитини.

# Профілактика гострих кишкових інфекцій у дітей



Гострі кишкові інфекції спостерігались у людей з давніх часів.

Щорічно в Україні реєструється біля 54000 діарейних захворювань, біля 30 смертей, більшість з яких етіологічно залишається не розшифрованими через труднощі з оснащенням лабораторій. Найчастішими збудниками гострих кишкових інфекцій у дітей є віруси. Гострі кишкові інфекції – це група інфекційних захворювань, які характеризуються фекально-оральним шляхом передачі та переважним ураженням шлунково-кишкового тракту. Провідними симптомами гострих кишкових інфекцій є діарея (рідкий або водянистий стул як найменше 3 рази за 24-годинний період) та блювота. Кишкові інфекції ведуть до зневоднення та електролітних порушень, які можуть загрожувати життю дитини.

Серед інфекційних захворювань у дітей гострі кишкові інфекції займають одне із перших місць.

Дані епідеміологічного нагляду вказують на те, що 35-40%, а в окремі місяці до 70% всіх випадків важких діарей у дітей до 5 років в Україні викликані ротавірусною інфекцією. Джерелом хвороби є хворі або носії. При кишкових інфекціях збудник виділяється у зовнішнє середовище з фекаліями інфікованих осіб. Передача відбувається фекально-оральним шляхом як під час прямого контакту, та при контакті з іншими поверхнями та предметами, що могли бути забруднені фекаліями (підлоги, меблі, одяг, іграшки, тощо). Інші шляхи передачі, такі як забруднені їжа та вода, а також повітряно-крапельний шлях цілком не виключаються.

У розповсюдженні кишкових інфекцій велику ролі відіграють мухи. Вони сідають на фекалії хворого, потім перелітають на їжу, посуд та заражають їх.

Гострі кишкові інфекції викликані бактеріями (шигели, сальмонели, кишечна паличка), вібріонами (холерний вібріон) поширюються переважно під час літніх місяців, а рота вірусна інфекція під час холодних місяців. В Україні пік захворюваності перепадає на зимовий період з грудня по травень. Причина такої сезонної моделі – невідома.

Найбільш вразливими до інфікування гострими кишковими інфекціями є діти. Бо у них ще немає гігієнічних навиків, вони легко забруднюють руки, любий предмет тягнуть до рота.

## **Руки як у хворої, так і здорової людини відіграють важливу роль у передачі кишкових інфекцій.**

Вот чому ці інфекції називають хворобами «брудних рук».

**Гострі кишкові інфекції починаються гостро, через 1-5 днів від моменту інфікування. Хвороба починається підвищенням температури тіла до 38-40 С, симптомами інфекційного токсикозу, можливо порушення свідомості, судом, блювота та рідкий стілець. В випорожненнях можуть бути домішки слизу, крові, різного гною.**

У дітей можуть бути переймоподібні болі в животі, на які маленькі діти реагують плачем. Лікування хворих кишковими інфекціями повинно проводитись по вказівці лікаря.

**При появі перших признаков діарейного захворювання у дитини слід негайно звернутися до лікаря.**

До приходу лікаря батькам дитини у якої є прояви кишкової інфекції (блювота, діарея) слід поїти розчинами які містять сіль – Регідрон, Хумана-електроліт (розвести кип'яченою водою згідно інструкції). Після кожного рідкого випорожнення необхідно випити дітям від 2-х до 10 років 100-200 мл рідини. Розчин застосовується в режимі випоювання малими порціями для запобігання блювоті: дітям від 2-х до 10 років й більш старшого віку часто пити безпосередньо з чашки. Порошки для приготування розчинів для пероральної регідратації мають бути в домашній аптеці.

Також потрібно контролювати температуру тіла дитини.

Батькам дитини, у якої є прояви кишкової інфекції (блювота, діарея) не слід самовільно призначати антибіотики, використовувати протиблювотні та протидіарейні засоби.

В профілактиці діарей у дітей важливим є користування безпечною водою, дотримання санітарних норм при приготуванні та прийомі їжі, миття рук після відвідування туалету. Продукти харчування слід купувати в магазинах, а не у випадкових продавців та на «стихійних» ринках.

## **ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

**З метою попередження розповсюдження серед населення кишкових захворювань, виникнення спалахів гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь рекомендуємо:**

- **Не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб.**
- **Не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо). Для пиття і приготування їжі використовувати воду питну бутильовану або з централізованих джерел водопостачання.**
- **Не допускати споживання продуктів та напоїв з простроченим терміном зберігання.**
- **Не вживати харчові продукти та напої при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності.**
- **При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і проварена, для пиття та приготування їжі мати з собою запас води питної.**
- **При купівлі харчових продуктів та напоїв обов'язково звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів харчування. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб**



**зазначений на упаковці та у встановлений термін. При купівлі будь-якого харчового продукту у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку реалізованої продукції.**

· **При здійсненні подорожі не рекомендовано брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, що потребують охолодження при зберіганні).**

· **При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою. При споживанні дітьми - обдати окропом.**

· **Перед приготуванням їжі та перед її вживанням обов'язково мити руки з милом.**

· **Обов'язково мити руки після відвідування туалетів. При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни. Для дітей молодшої вікової групи — батькам необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб дитина не споживала незнайомі ягоди та інші продукти невизначеного походження. У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. Не рекомендовано займатись самолікуванням. При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу. При тяжкому стані хворого негайно викликати швидку допомогу.**