

### ***Раціональне харчування***

Харчування є одним з найважливіших чинників, що забезпечують нормальний перебіг процесів росту і розвитку дитини, стійкість до впливу несприятливих умов, високий функціональний рівень провідних систем організму.

**Раціональне харчування** – це здорове харчування дітей, що повністю відповідає віковим фізіологічним потребам організму в основних речовинах і енергії. Залежно від віку, діти повинні щодня одержувати певну кількість енергії, поживних, мінеральних речовин і вітамінів.

### ***Складові елементи їжі***

**Білки** – складова їжі, що є найбільш найважливішою для дитини, яка росте. Білки є основним матеріалом для побудови всіх тканин організму. Необхідні вони також для утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну крові, формування сполук, що забезпечують імунітет. Білки беруть участь у процесах засвоєння жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів. Особливо велика їхня роль у засвоєнні організмом вітаміну С. Саме тому необхідно обов'язково включити білкову їжу в раціон харчування дітей. Усі різновиди білків побудовані з 20 амінокислот, поєднаних у різних комбінаціях. Майже всі амінокислоти можуть синтезуватися в клітині в результаті обмінних перетворень, але 8 амінокислот обов'язково мають надходити в організм людини з їжею. Ці амінокислоти називають незамінними. Для дітей у період активного росту дуже необхідною є ще одна кислота – гістидін, отже, для них незамінними фактично є 9 амінокислот. Усі незамінні амінокислоти в потрібному співвідношенні містяться у тваринних білках м'яса, риби, молока, яєць, сиру. Варто пам'ятати, що білки тваринного походження у харчуванні дітей дошкільного віку мають становити дещо більше половини вживання білків. Лише таким чином можна забезпечити харчування, яке сприятиме їхньому повноцінному фізичному розвитку.

Білки рослинного походження (за винятком бобових) не містять достатньої кількості незамінних амінокислот. Їх біологічна цінність може бути підвищена за рахунок сполучення з продуктами тваринного походження. Тому дітям доцільно вживати м'ясні й рибні страви з овочевими гарнірами, каші сполучати з молоком.

Важливо, щоб білки не лише потрапили в організм, а ще й засвоїлися. Цей процес залежить від того, наскільки добре в їжі вони поєднані з жирами та вуглеводами. Відомо, що жири гальмують, а вуглеводи поліпшують засвоєння білків. Найпродуктивніше співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні дитини 1:1:4. Якщо в їжі не вистачає білків, то помітно сповільнюється ріст дитини, вона погано набирає вагу, в неї погіршується опірність до інфекцій, знижується фізична і розумова працездатність. Але небажана й надмірна кількість білків у харчових продуктах, бо тоді вони не перетравлюються, що спричиняє їх посилене гниття у товстому кишківнику і надходження в кров значної кількості токсичних речовин, що шкідливо діє на печінку, нирки, нервову систему.

**Жири** є джерелом енергії, вони необхідні для побудови клітинних оболонок. Жири беруть участь в обміні речовин, сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів відіграють роль запасного поживного матеріалу (жир, відкладений організмом про запас, мобілізується організмом як енергетичний матеріал за посиленої роботи, при голодуванні, хворобах. У дітей, порівняно з дорослими, запаси жиру утилізуються швидше.)

Із тваринних жирів для дітей найціннішими є жири молока: вони розчиняють наявні в молоці вітаміни А й D, які дуже потрібні дітям. Найлегше засвоюються організмом вершкове масло, вершки, сметана. Складніше – свинячий, баранячий, яловичий жир, тому їх не рекомендують використовувати в харчуванні дітей дошкільного віку. Варто уникати надлишкового споживання жирів, тому що це може спричинити ожиріння.

Велику цінність у харчуванні дітей мають рослинні жири, тому в щоденному раціоні вони мають бути обов'язково. Співвідношення жирів тваринного і рослинного походження 3:1.

**Вуглеводи** – важливе джерело енергії. Окислення молекули глюкози в тканинах постачає основну кількість енергії, необхідної для організму. Частина глюкози як енергетичний запас відкладається у вигляді глікогену в печінці й м'язах. Більша частина харчового раціону дитини складається з вуглеводів, добова норма вуглеводів у 4 рази більша, ніж жиру і білка. За надмірного вживання вуглеводи легко перетворюються на жир, що нерідко є однією із причин ожиріння, а надлишок солодошів сприяє розвитку карієсу зубів.

Вуглеводи містяться переважно в продуктах рослинного походження (цукор, фрукти, картопля та інші овочі, крупи, борошно). Багаті на вуглеводи хліб, мед, цукерки. Засвоюються всі вуглеводи повністю, за винятком клітковини. Але без неї не можна, бо вона активізує діяльність кишківника, сприяє розвитку нормальної мікрофлори в товстому кишківнику і формуванню калових мас. Багато клітковини міститься у висівках, овочах, крупах. Тому треба подбати, щоб такі продукти обов'язково входили до раціону дитини. Вода – необхідна складова частина раціону. Вона входить до складу клітин і тканин, бере участь у процесах, що забезпечують життєдіяльність організму; з водою видаляються кінцеві продукти обміну. Вода в організм надходить із продуктами (особливо багато її у свіжих фруктах і овочах), а також у вільному стані (чай, компот, суп). За добу кількість рідини, що надходить в організм дітей 3-6 років, повинна бути в межах 1,5-2 л. Потреба в рідині коливається залежно від сезону року, віку, індивідуальних особливостей дитини. Варто пам'ятати, що організм дитини весь час втрачає воду: переважно із сечею, а також при потовиділенні, коли виділяється значна кількість солей – головним чином хлористого натрію (що треба враховувати в харчовому раціоні в спекотні дні). Споживання води в надлишкових кількостях не рекомендується, тому що це призводить до перевантаження нирок, серця.

**Мінеральні речовини**, що входять до складу харчових продуктів, поділяють на макроелементи, (кальцій, калій, фосфор, натрій, хлор) і

мікроелементи (фтор, цинк, мідь, йод). Особливе значення в харчуванні дітей надається солям кальцію й фосфору, що формують кісткову й зубну тканини, входять до складу гормонів, беруть активну участь в обмінних процесах. Кальцію властиві протизапальна й антиалергічна дії.

Молочні продукти забезпечують потреби організму в кальції та фосфорі у потрібному співвідношенні. Молоко для організму, який росте, - продукт незамінний не лише за якістю білків і жирів, але й за характером сполук кальцію і фосфору.

Кальцій, який є в інших продуктах харчування (у хлібові, крупах, капусті), засвоюється гірше. Якщо в раціоні дитини переважають крупи і макаронні вироби, погіршується обмін кальцію в її організмі, тому що кальцій у цих продуктах утворює погано розчинні сполуки.

На фосфор багаті риба, м'ясо, яєчний жовток, мозок, горіхи, овес.

Звичайна змішана їжа містить достатню кількість заліза для задоволення потреб організму дітей. Залізо входить до складу гемоглобіну еритроцитів крові, що забезпечують доставку кисню від легень для кожної клітини. Особливо багаті на залізо городня зелень, яблука, печінка, м'ясо.

Діти потребують 8-10 г харчової солі (хлористого натрію) за добу. Натрій, що є в солі, - основний мінеральний компонент плазми крові та міжтканинної рідини. У клітинах переважає калій. Добова потреба в калії становить 2-3 г. Солі калію містяться, переважно, в продуктах рослинного походження (картопля, виноград, крупи).

Окрім згаданих мінеральних речовин, організмові людини потрібні в дуже малих кількостях кобальт, магній, марганець, цинк, нікель, йод, селен (які й називаються мікроелементами). Наприклад, мідь необхідна для утворення гемоглобіну, цинк – для нормального функціонування підшлункової залози, йод входить до складу гормону щитовидної залози. Вивчено й надзвичайно важливу роль магнію в процесах гальмування збудження в центральній нервовій системі. Отже, можливо, надмірна збудливість дітей спричинена недостатністю магнію в раціоні харчування. Із селеном пов'язують функціонування захисних систем організму, які зменшують згубний для здоров'я вплив надмірних стресогенних чинників, іонізуючої радіації.

**Вітаміни** – забезпечують інтенсивний обмін речовин у швидко ростучому організмі дитини. Вітаміни вводяться з їжею. Як правило, вони не синтезуються в організмі. Якщо харчування різноманітне і багате на свіжі продукти, дитина, як правило, отримує достатню кількість вітамінів. При виконанні синтетичних вітамінів потрібно бути дуже обережними. Адже їх передозування (гіпервітаміноз) так само небезпечно для здоров'я, як і недостатність або відсутність (гіповітаміноз або авітаміноз).

Усі вітаміни можна розділити на дві групи: водорозчинні й жиророзчинні. До водорозчинних вітамінів належать вітаміни С, В, Н, Р та інші. Вони потрапляють в організм у вигляді водних розчинів. Жиророзчинні вітаміни (А, D, Е, К) можуть всмоктатися із травного тракту тільки в сполученні з жироподібними речовинами – ліпідами.

**Вітамін С** (аскорбінова кислота) підсилює окисні процеси в організмі, підвищує його опірність до інфекцій, зменшує ризик серцево-судинних та онкологічних захворювань. Вітамін С в організмі не утворюється. Міститься вітамін С у продуктах рослинного походження. Багато його в смородині, суницях, шипшині, зелені, цитрусових, солодкому перці; є він і в капусті, зеленій цибулі.

**Вітаміни групи В** відіграють важливу роль у вуглеводному, жировому і білковому обміні. Наприклад, недостатність вітамінів В<sub>6</sub> і В<sub>12</sub> призводить до затримки росту й анемії; недостатність вітаміну В<sub>2</sub> викликає недостатність росту і запалення рогівки ока; за недостатності в їжі вітаміну В<sub>1</sub> підвищується стомлюваність, порушується серцева діяльність, спостерігаються рухові розлади. Вітаміни цієї групи містяться в хлібі, що його випікають з борошна грубого помолу, у висівках, крупах, курячому м'ясі, сирі і в печінці.

**Вітамін А** інколи називають вітаміном росту. Його недостатність може бути виявлена і за такою ознакою як зниження гостроти зору, пошкодження (тріщини) шкіри і слизових оболонок. Він міститься в риб'ячому жирі, вершковому маслі, обліпсі, гарбузі, яєчних жовтках, печінці. У моркві, зелені, помідорах є пігмент каротин, з якого в організмі людини утворюються вітамін А. Оскільки цей вітамін розчинний в жирах, для ліпшого його засвоєння необхідно приправляти овочеві страви олією, маслом, сметаною тощо.

**Вітамін D** регулює обмін кальцію і фосфору, сприяючи всмоктуванню цих елементів у кишківнику і відкладенню їх у кістках, сприяє росту, функціонуванню нервової системи. Вітамін D міститься в риб'ячому жирі, у вершковому маслі, яєчних жовтках. Під дією сонячних (ультрафіолетових) променів вітамін D утворюється в організмі людини.

### *Макро- та мікроелементи в продуктах харчування*

Макро- та мікроелементи містяться в таких продуктах (продукт з більшою кількістю названих елементів – на початку рядка):

**Кальцій:** молоко, ожина, яблука, морква, редис, квасоля, оселедець, лящ морський, капуста, цибуля, салат, огірки, курячі яйця, буряк, соя, морський окунь, горбуша, лосось, хамса, кефаль, вода «Боржомі».

**Фосфор:** молоко, ожина, яблука, морква, редис, квасоля, гарбуз, капуста квашена, оселедець, лящ морський, абрикоси, персики, вишні, сливи, черешня, буряк, соя, морський окунь, горбуша, лосось, хамса, кефаль.

**Магній:** ожина, яблука, морква, редис, квасоля, гарбуз, квашена капуста, оселедець, капуста, цибуля, салат, огірки, курячі яйця, сардини, ставрида.

**Фтор:** чай, вода «Боржомі», скумбрія, сардини, морський окунь, пікша, персики, морква, злакові, бобові, м'ясо.

**Цинк:** твердий сир, м'ясо (найбільше – у м'ясі кроля), короп, морська риба, яйця, груша, апельсин, малина, зелений горох, буряк, капуста, морква.

**Марганець:** овес, пшениця, жито, соя, буряк, салат, цибуля, абрикос, малина, полуниця, короп.

**Мідь:** плавлені сири, кільका, бобові, гречана крупа, буряк, картопля, лимон, малина, чорна смородина, ожина.

**Ванадій:** злакові та бобові, редис, картопля.

**Залізо:** хліб грубого помолу, м'ясо, печінка.

### ***Вітаміни в продуктах харчування***

**Вітамін С:** рослинні продукти (смородина, ожина, солодкий перець, лимон).

**Вітамін В 1:** гречана крупа, овес, горох, пшениця (висівки), свинина, яловичина, баранина.

**Вітамін В 2:** молоко, сир, хліб грубого помолу, гречана і вівсяна крупи, бобові, риба, яйця.

**Вітамін В 6:** неочищені зерна злакових, картопля, овочі, риба, молоко, м'ясо, печінка.

**Вітамін D:** жовток яйця, вершкове масло, молоко, печінка риби.

**Вітамін А:** печінка риби, тверді сири, морква, помідор, олія, печінка і нирки тварин.

**Вітамін РР:** печінка і нирки тварин, хліб пшеничний, гречана крупа, м'ясо, бобові, риба.

**Вітамін К:** печінка і нирки тварин.

### ***Основні принципи правильного харчування дітей дошкільного віку***

1. Наявність у харчовому раціоні білків у достатній, але не надмірній кількості. Не менше 50% усіх білків мають бути тваринного походження.
2. Щодня в меню дитини мають бути свіжі овочі і фрукти.
3. Вуглеводи й жири, як енергетичний матеріал, можуть взаємозамінюватися, але з розрахунку 1 г жиру замість 2,5 г вуглеводів у межах 25%.
4. Дитина не має одержувати надто багато рідини, особливо під час їди. Супи і бульйони треба давати в помірній кількості.
5. Їжа має бути смачною, естетично оформленою та простою, без надмірної кількості приправ і прянощів.
6. Смакові дитини потурати не варто, але й не зважати на нього не можна.
7. Треба задовольнити потребу дитини в солодкому, але не варто давати ті ласощі, що застрягають у зубах. Найліпші ласощі – природні продукти.
8. Дитині треба уживати певну кількість твердої їжі, овочів і фруктів у сирому вигляді.

### ***Як правильно дібрати їжу***

- Харчові продукти мають містити білки, жири, вуглеводи, вітамін й мінеральні речовини.
- При кожному прийманні їжі варто вживати продукти з усіх чотирьох груп.
- Кількість їжі має бути достатньою.
- Не можна переїдати.
- Потрібно уникати штучних напоїв.
- Їжа має бути якісною й свіжою.

### ***Харчування буде правильним, якщо:***

- їжа різноманітна;
- дотримують санітарно-гігієнічних правил готування їжі й зберігання харчових продуктів;
- приймати їжу регулярно;
- ураховують національні, кліматичні й сезонні особливості людини;