

Харчування і розвиток ДИТИНИ



Правильно організований догляд, виховання та особливо харчування забезпечують нормальний фізичний та розумовий розвиток дитини. У добовий раціон їжі дитини повинні входити повноцінні білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини та вода в потрібній кількості.

Грудне молоко матері є унікальним натуральним продуктом харчування для новонароджених. Воно містить усі поживні речовини, що необхідні для розвитку та росту дитини протягом перших місяців життя.

Сніданок є основним джерелом сил і енергії на цілий день, тому нехтувати сніданком ні в якому разі не можна.

Вченими доведено, що чим ретельніше пережовується їжа, тим більше користі вона приносить. Ретельно пережована їжа легше перетравлюється, і організм отримує максимальну кількість поживних речовин.



Раціональне харчування є найважливішою складовою формування здоров'я дитини. Для цього необхідно регулярно коригувати меню дитини в залежності від віку та його потреб в поживних речовинах.



Систематичне вживання дітьми продуктів, до складу яких входять інгредієнти, 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, закріпів.

Недостатнє надходження мікронутрієнтів в дитячому та юнацькому віці негативно відображається на показниках фізичного розвитку, захворюваності, успішності, є однією з причин поступового розвитку обмінних порушень та хронічних захворювань і в кінцевому результаті заважає формуванню здорового покоління в Українській державі.



Харчування дітей повинно бути збалансоване з використанням продуктів усіх основних груп – овочів і фруктів, зернових, молока й молочних продуктів, а також м'яса, риби й альтернативних їм рослинних білків.

Найкориснішими для них є свіжі фрукти й овочі, цільнозернові й молочні продукти, м'ясо і, звичайно, страви домашньої кухні.

В деяких випадках дітям може знадобитися додавання в раціон вітамінів і мінералів. Правильне харчування має поповнювати енергетичні витрати організму, містити всі необхідні життєво важливі речовини (вітаміни, білки, вуглеводи, жири). Їжа повинна бути різноманітною і корисною.

Вітамін В1. При недостатці цього органічного компонента порушується жировий та білковий обміни. Найбільше його в хлібі грубого помолу, дріжджах, горіхах, квасолі, печінці, нирках, горосі, крупах.

Вітамін В2. Недостача В2 викликає розлади травлення, загальну кволість, з'являються тріщини на губах і язиці. Вітамін В2 міститься в печінці, нирках, свіжому сирі, яечному білку, хлібі, крупах.

Вітамін В6. Запобігає заварюванню нервової системи, шкіри. Застосовується у вигляді печінкового екстракту.

Вітамін В12. Необхідно для кровоутворення. Міститься в молоці, сирі, яйцях, печінці та нирках.

Вітамін В15. Запобігає кисневій недостатності. Приймають у вигляді таблеток за призначенням лікаря.

Вітамін С. При його недостатності дитина стає блідою, знижується апетит, розвивається недокрів'я. Міститься в смородині, агрусі, полуницях, щавлі, помідорах, свіжій капусті, цибулі, картоплі.

Вітамін Р. Зменшує проникність та ламкість судин, підвищує зсідання крові. Міститься в плодах шипшини, волоських горіхах, смородині та горобині.

Жири тваринного походження є у вершковому маслі, вершках, молоці, сирі, яйцях, м'ясі та рибі.

Вуглеводи. Вони є основним джерелом енергії. На вуглеводи багаті картопля, капуста, буряки, яблука, борошно, різні крупи, цибуля, овочі, фрукти.

Вітамін А. У разі недостатці в організмі цього вітаміну затримується ріст, знижується гострота зору ввечері, шкіра стає сухою, зменшується опірність до інфекційних хворіб. Міститься в риб'ячому жирі, вершковому маслі, вершках, молоці, печінці, яечних жовтках, абрикосах, моркві, помідорах.

Білки. Потреба дітей у білках порівняно з дорослими вища. Вони потрібні для утворення нових клітин і тканин. Якщо в їжі недостатня кількість білків, то порушується діяльність нервової та ендокринної систем, послаблюється опірність організму до різних інфекцій.

Найбільш повноцінними є білки тваринного походження: молоко, м'ясо, яйця, риба. Неповноцінні білки містяться в продуктах рослинного походження: хліб, гречані та вівсяні крупи, рис, горох, овочі.

Жири. Вони потрібні для поповнення витрат дитячого організму енергії, є джерелом тепла, посилюють опірність організму до заразних захворювань. При недостачі жирів зменшується вага дитини і знижується стійкість організму до інфекційних захворювань.

Рослинні жири: соняшникова, кукурудзяна, оливкова, соєва олії. Риб'ячий жир легко засвоюється дитячим організмом.



ТОП-10 найкорисніших продуктів

- 1. Броколі.** Як і будь-яка капуста, броколі багата клітковиною, солями фолієвої кислоти, калієм, кальцієм і фітонутрієнтами — речовинами, що знижують ризик розвитку серцевих хворіб, діабету і навіть деяких видів раку. Окрім того, броколі містить антиоксидант бета-каротин, сульфорафан, вітаміни С і К. Для того щоб всі корисні мікроелементи збереглися і в готовому продукті, рекомендують не переварювати броколі, а лише злегка тушкувати на парі.
- 2. Картопля.** Багато хто вважає картоплю шкідливою їжею, хоча це зовсім не так, все залежить від того, як її приготувати. Картопля у фритюрі або чіпси однозначно шкідливі, тоді як запечена у фользі, яка зберігає всі поживні речовини і вітаміни, — корисна. Червона картопля багата фолатами і вітаміном В6, а одна бульба солодкої картоплі містить три денні норми вітаміну А, природного імуностимулятора. Останні дослідження показують, що найправильніше їсти картоплю охолодженою.
- 3. Листя салату.** Завдяки високому вмісту антиоксидантів листя салату айсберг, шпинату, руколи та інших рослин є надзвичайно корисними. Вони містять вітаміни А, В6, С, Е, К, а також селен, цинк, фосфор, кальцій, магній, залізо та інші елементи. Важливо пам'ятати, що листя необхідно вживати у свіжому вигляді — за термічної обробки велика частина корисних мікроелементів, що містяться в ньому, руйнується.
- 4. Лосось.** Вживання в їжу всього 100 грамів жирної риби 4–5 разів на тиждень повністю задовольняє потребу організму в омега-3 жирних кислотах, необхідних для правильного функціонування нервової системи та обміну речовин. Крім цього, риба містить велику кількість білка: в 100 грамах цієї риби міститься близько 27 грамів протеїну — це більше, ніж у м'ясі або курці, що робить її найважливішим продуктом для росту м'язів.
- 5. Яйця.** Незважаючи на поширену оману, в курячому яйці корисний як жовток, так і білок, а холестерин, який міститься в них, не має ніякого відношення до збільшення рівня «поганого» холестерину в крові. Яйця — чудове джерело легкого для засвоєння білка, що особливо важливо під час силових тренувань.

6. **Вівсянка.** Чашка натуральної вівсяної каші вранці є кращим вибором на сніданок. Крім усього іншого, вівсянка містить велику кількість важливої для травлення клітковини, а також вітаміни групи В, омега-3 жирні кислоти і калій. Завдяки тому, що вівсяну кашу варять із зерна вівса грубого помелу, в її складі багато складних вуглеводів, що дозволяє не відчувати голод аж до обіду. Але пам'ятайте, що все вищесказане не стосується каш швидкого заварювання.

7. **Лимон.** Вживання одного лимона щодня на 100 % покриває норму вітаміну С, підвищує рівень «хорошого» холестерину, а також зміцнює кістки. Використовуйте лимонний сік як заправку до салатів, а також завжди додавайте частинку лимона в чай. Пектини, які містяться в апельсинах і лимонах, сприяють процесу травлення, посилюють моторну функцію товстого кишечника. Крім цього, цитрусові флавоноїди, що містяться в лимоні, мають антизапальний ефект.

8. **Мигдаль.** Мигдаль та інші горіхи (кедрові, волоські) багаті магнієм, залізом, фосфором, цинком, міддю, вітамінами Е і А, завдяки вмісту мононенасичених жирів вони знижують рівень холестерину в крові і ризик розвитку хвороб серця. Незважаючи на те, що горіхи є ідеальним снеком, пам'ятайте, що вони надзвичайно калорійні, і в день необхідно з'їдати не більше 30 грамів. Крім цього, уникайте смажених і солоних горіхів, а також сумішей зі шкідливими для здоров'я сухофруктами.

9. **Полуниця.** Згідно з дослідженням Harvard Medical School, люди, які вживають у великих кількостях полуницю, чорницю та інші ягоди, з меншою ймовірністю страждають захворюваннями, пов'язаними з розладами пам'яті і логічних функцій. Інші дослідження показують, що поліфеноли, які містяться в цих ягодах, допомагають у боротьбі з ожирінням, перешкоджаючи утворенню нових жирових клітин. Крім того, вживання полуниці здатне нормалізувати підвищений тиск.

10. **Мінеральна вода.** Воду вважають одним із найважливіших елементів харчування людини, оскільки без неї життєдіяльність неможлива. Але, на жаль, у великих містах якість питної води з-під крана далека від ідеальної. Існують думки, що жодними фільтрами неможливо очистити воду від сульфатів, які потрапляють із численних засобів побутової хімії. Вихід один — пити перевірену мінеральну воду, отриману в екологічно чистих районах.

- Ніхто не повинен переступати міру ні в їжі, ні в питті (**Піфагор**)
- Їсти і пити потрібно стільки, щоб наші сили цим відновлювались, а не пригнічувались (**Ціцерон**)



Враховуйте особливості травної системи дитини

Зведіть до мінімуму перекушування

Дотримуйтеся норм калорійності та обсягу харчування

Меню повинно бути різноманітним і збалансованим

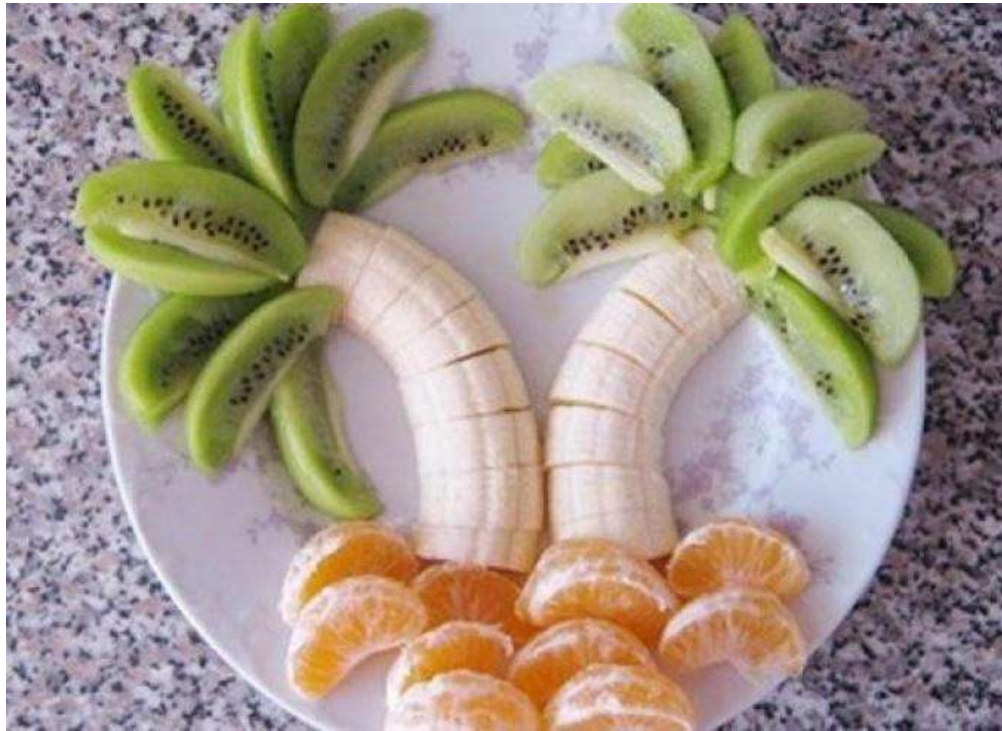
Знайомство з цільним молоком краще відкласти до 3 років

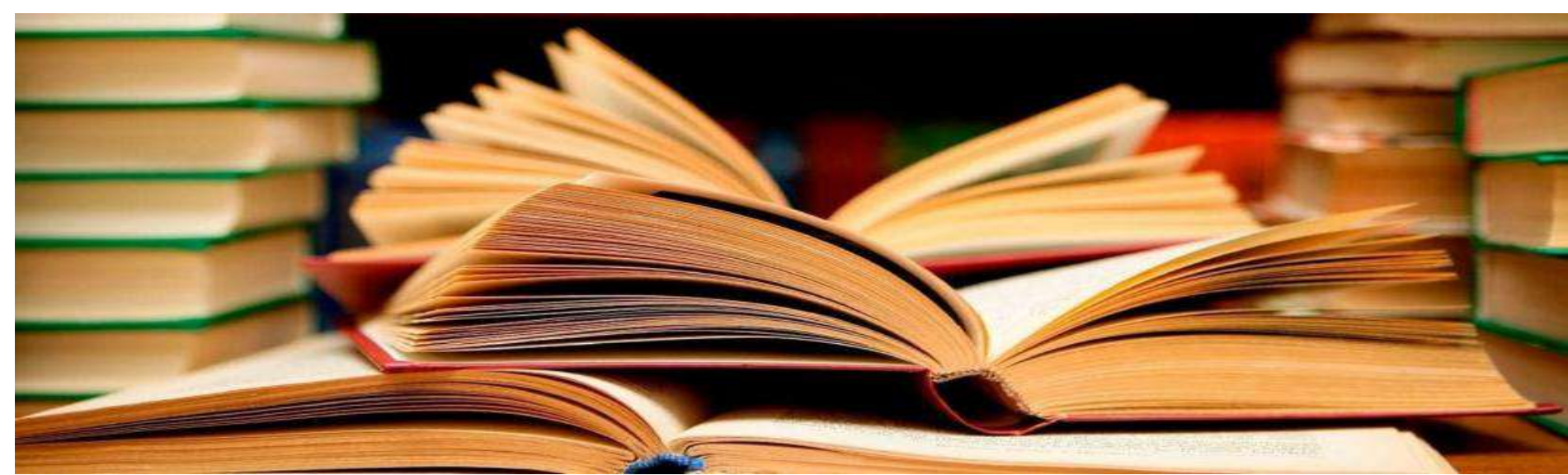
Одним з важливих принципів раціонального харчування є правильно організований його режим.

Залежно від віку та стану здоров'я дитини і для нормальної шлункової секреції, потрібно дотримуватися часу прийомів їжі та проміжків між ними (4-6 годин), кількісного та якісного розподілу їжі на окремі прийоми. При недотриманні цих вимог погіршується травлення, знижується апетит.

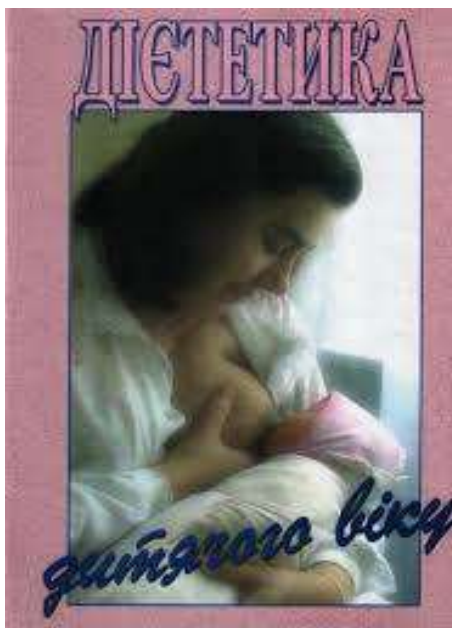
За підрахунками спеціалістів Всесвітньої організації охорони здоров'я, 75 % смертей від наймасовіших захворювань пов'язані з неправильним харчуванням.







*Перелік
використаних і рекомендованих
джерел інформації*



618.93

Д44

Дієтика дитячого віку [Текст] : Монографія / І. Л. Бабій, М. Л. Аряєв, В. П. Буйко, Пахлеванзаде Аліреза ; За ред. І.Л. Бабія, М.Л. Аряєва. - Одеса : Друк, 2002. - 232 с. - ISBN 966-8099-29-7

УДК 618.93

У монографії представлені дані про адекватне віку, збалансоване, індивідуалізоване харчування дітей першого року життя і старше. Велику увагу надано правильній організації та принципам харчування здорових дітей переддошкільного, дошкільного, молодшого і старшого шкільного віку.

Для педіатрів, дієтологів, сімейних лікарів, інтернів і студентів.



613.22

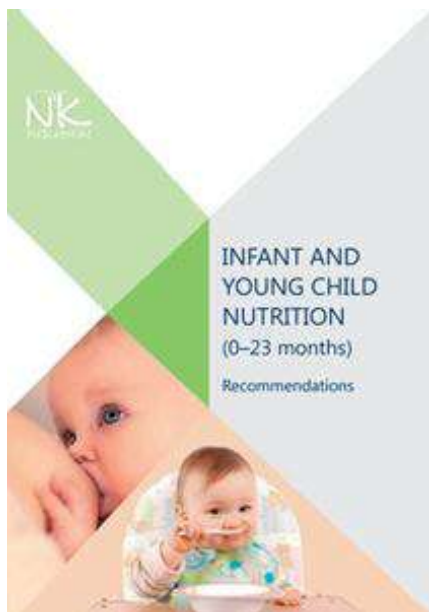
X22

Харчування у педіатрії [Текст] / за ред. Патриції Квін Самур, Кейті Кінг ; пер. Зореслав Городенчук. - 4-те вид. - Львів : Медицина світу, 2012. - 562 с. - ISBN 978-966-7475-31-4

УДК 613.22

Книжка популярна серед практичних лікарів у США, є доступним і загальнозрозумілим підручником з харчування дітей. В книжці подано інформацію про харчування окремих груп людей і пацієнтів для представників усіх медичних спеціальностей.

Книжка містить інформацію, яку практичні лікарі та інші медики, які працюють з дітьми, можуть застосувати у своїй повсякденній практиці.



613.221(075.8)

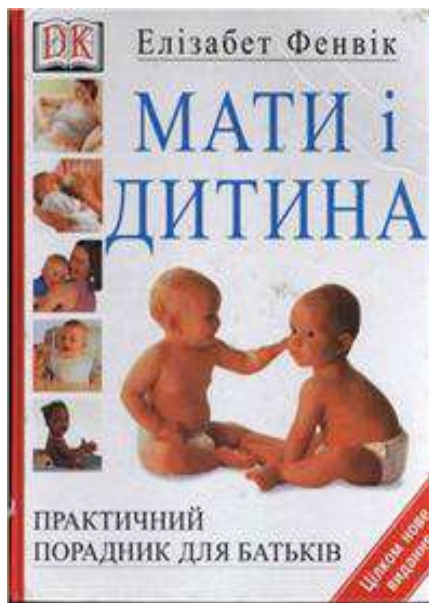
I-60

Infant & Young Child Nutrition (0-23 months) [Текст] : recommendations doctors of postgraduate education and senior students of medical universities / Katiliv O.V., Varzar A.V., Belousova O. Yu., Rykov O.A./. - Vinnytsia : Nova Knyha, 2019. - 64 p. - ISBN 978-966-382-741-4

УДК 613.221(075.8)

Харчування дітей перших років життя (0-23 місяців) підготовлена з урахуванням останніх рекомендацій Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я та Міністерства охорони здоров'я України із харчування для дітей грудного і молодшого віку.

Для лікарів-інтернів та практикуючих лікарів-педіатрів, сімейних лікарів, лікарів-курсантів факультетів післядипломної освіти, студентів старших курсів вищих медичних закладів.



618.92

Ф42

Фенвік, Е.

Мати і дитина [Текст] / Е. Фенвік ; пер.Н. Дячук. - Львів : Арт-Медіа, 1998. - 256 с. - ISBN 966-7261-05-0

УДК 618.92

Повний ілюстрований практичний poradnik вагітній, молодій мамі по догляду за дитиною. Вміщує поради щодо харчування. Ілюстрована понад 800 фотографій. Для майбутніх матерів, молодих батьків.



613.22

C50

Сміян, І. С.

**Харчування і розвиток дитини [Текст] / І. С. Сміян, Л. М. Слободян. - К. :
Здоров'я, 1992. - 252 с. - ISBN 5-311-02623-5**

УДК 613.22

У книзі викладені питання впливу харчування вагітної жінки в різні строки вагітності, а також питання впливу харчування дитини на її ріст і розвиток. Описані основні інгредієнти їжі, показана їх роль в організмі.

Для неонатологів, педіатрів, терапевтів, акушерів, лікарів-інтернів.



613.22

M84

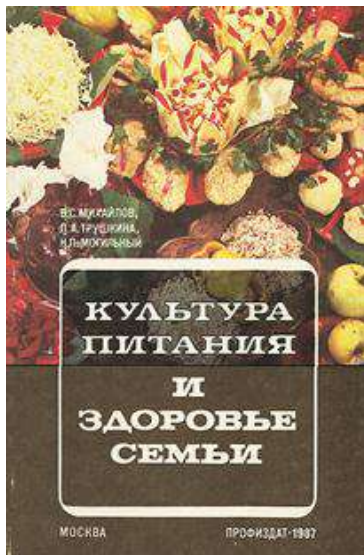
Мостова, Л. О.

**Харчування дітей шкільного віку [Текст] / Л. О. Мостова. - 2-е вид., виправ.
- К. : Здоров'я, 1975. - 16 с. - (Рациональне харчування)**

УДК 613.22

Автор брошури розповідає про принципи правильної організації харчування школяра з урахуванням його віку, режиму... Наводить відомості про харчову цінність різних продуктів.

Брошура розрахована на широке коло читачів.



613.203

М69

Михайлов, В. С.

Культура питания и здоровье семьи [Текст] / В. С. Михайлов, Л. А. Трушкина, Н. П. Могильный. - М. : Профиздат, 1987. - 204 с. : ил.

УДК 613.203

В книге рассматриваются различные режимы питания, в том числе сезонное питание. Уделяется внимание правильному питанию детей и подростков в семье.

Для массового читателя.



613.24

С51

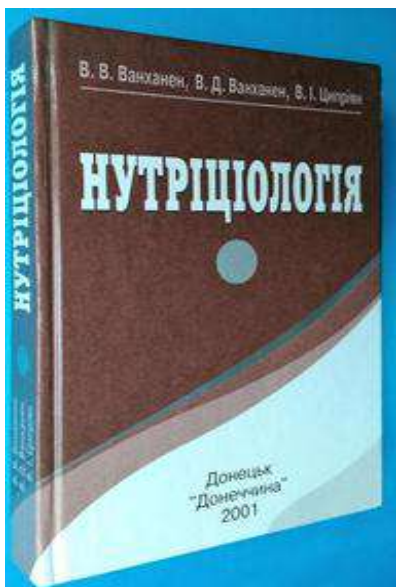
Смоляр, В. И.

Рациональное питание [Текст] / В. И. Смоляр. - К. : Наукова думка, 1991. - 366 с. : ил. - ISBN 5-12-001892-0

УДК 613.24

Изложены сведения о пищевой и биологической ценности продуктов питания, их сбалансированности в пищевом рационе, энергетических потребностях различных возрастных и профессиональных групп населения.

Для врачей, биологов, специалистов пищевой промышленности, а также широкого круга читателей.



613.2(02)

В17

Ванханен, В. В.

Нутріціологія [Текст] : Підручник для студентів вищ. мед. закл. III-IV рів. акр. / В. В. Ванханен, В. Д. Ванханен, В. І. Ципріяні. - Донецьк : Донеччина, 2001. - 474с. - ISBN 966-556-231-2

ББК 51.23я7

УДК 613.2(02)

У підручнику викладено вузлові питання нутріціології хвороби аліментарного генезу, їх профілактика, теорії харчування, функції їжі і чинники, що їх забезпечують, види біологічної дії їжі та різновиди харчування. Наведено дані Національних норм фізіологічних потреб у харчових речовинах та енергії для різних груп населення України.

Підручник призначається для студентів вищої медичної школи, які вивчають основи раціонального, превентивного, лікувально-профілактичного, дієтотерапевтичного харчування.



615.87

Э15

Эвенштейн, З. М.

Здоровье и питание [Текст] / З. М. Эвенштейн. - М. : Знание, 1987. - 256 с.

УДК 615.87

Книга знакомит читателя с современной концепцией сбалансированного питания, рассказывает о пользе и вреде различных «модных» диет, содержит советы по организации питания здоровых людей в соответствии с их возрастом и образом жизни, а также рекомендации лечебного питания.

Для самого широкого круга читателей.



Перший кисломолочний прикорм – відповідальний вибір [Текст] // Дитячий лікар. – 2017. – № 4. – С.36-38.

Уляшкевич, М. О. Правильне харчування школяра – запорука його здоров'я [Текст] / М. О. Уляшкевич // Безпека життєдіяльності. – 2017. – № 4. – С.5-6.

Прикорм малюка: сучасні рекомендації [Текст] // Журнал головної медичної сестри. – 2018. – № 5. – С.17-21.

Івахно, О. П. Проблеми використання харчових добавок у продуктах дитячого харчування [Текст] / О. П. Івахно, І. П. Козярін // Довкілля та здоров'я. – 2019. – № 1. – С.29-32.

Івахно, О. П. Сучасні методичні підходи до нормування харчування дитячого населення в Україні [Текст] / О. П. Івахно, І. П. Козярін // Громадське здоров'я та проблеми харчування = Єдине здоров'я та проблеми харчування (в дар). – 2018. – № 1. – С.5-10.