

Дитяче харчування

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

ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Раціональне, здорове харчування дитини є важливим щоденним питанням!

В повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватись трьох принципів здорового харчування: помірність, різноманітність, збалансованість.

Помірність – щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних витрат організму.

Різноманітність – передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі та фрукти; м'ясо та молочні вироби).

Збалансованість – означає правильне співвідношення цих груп продуктів.



Для того, щоб їжа приносила користь, необхідно знати години харчування, а також правильно розподілити, коли і які продукти вживати. Наприклад, продукти, багаті на білок (м'ясо, рибу, яйця, горох, квасолу), вживають на сніданок та обід, а страви з круп та овочів залишають на вечерю.

Необхідно, щоб їжа була різноманітною. Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодоців люди повнішають, у них псуються зуби, вони частіше хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань.

Голод - це голос природи, який дає сигнал, що організму потрібна їжа.

Апетит – це звичка, набута людиною протягом життя і проявляється бажанням поїсти внаслідок зміни настрою, певної ситуації, настання становленого часу, впливу виду, смаку, запаху їжі і навіть однієї думки про ту або іншу їжу.

Для дітей перш за все необхідне споживання повноцінного **білка**. Адже це основний будівельний матеріал для організму. В разі його нестачі виникає гальмування росту. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму дітей та підлітків є біле м'ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Телятина та нежирна свинина відіграє важливу роль у кровотворенні (зокрема, його вживання рекомендують при недокрів'ї як джерело заліза). Джерелом білка є також яйця, риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм відкладає „про запас” – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають пошкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров'я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини), нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність **вуглеводів** для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння (особливо в дитячому віці).

Здоровий раціон не обходиться без **клітковини**, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі „об'єму“, підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись **без води**. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи. Організм дитини шкільного віку потребує 1,5 – 2л рідини. Корисно також випивати склянку – півтори джерельної води. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу, з'являється млявість, знижується тиск крові. Якщо без їжі можна прожити більше місяця, то без води - лише кілька днів.

Ключовими компонентами здорового раціону є **вітаміни і мінерали**. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів. Вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів.



Найпоширенішими з вітамінів є:

- **Вітамін А** сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.
- **Вітаміни групи В** необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.
- **Вітамін С** запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.
- **Вітамін D** зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, риб'ячому жирі.

Організм дитини, особливо в період його формування, дуже чутливий до дефіциту вітамінів. При їх нестачі розвивається гіповітаміноз (погіршення самопочуття, швидка втомлюваність, дратівливість, зниження захисних сил організму). Такі стани частіше спостерігаються взимку та навесні, що пов'язано з особливостями харчування у ці періоди. Адже тоді менше вживається свіжих овочів та фруктів та й вміст вітамінів у цих продуктах є меншим, ніж влітку та восени. Тоді добову потребу у вітамінах слід забезпечити змішаним раціоном харчування. **Корисно вживати щоденні вітамінні салати**, які доступні кожній сім'ї:

1. Морква, яблуко, солоний огірок, хрін, зелень петрушки.
2. Червоний буряк, морква, майонез.
3. Редька, морква, часник, сметана, сіль, цукор, зелень петрушки.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканин у дітей впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути : яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше.

Для прикладу візьмемо кільку. Це дрібна промислова риба родини Оселедцеві. Хоча її незаслужено відносять до дешевих сортів риби, вона - величезний резерв кальцію. А кальцій бере участь у формуванні кісткової тканини, стимулює ріст учня. Під його впливом формуються гарні й міцні зуби. А в хребті, лусці, хвості зосереджені також запаси фосфору.

Увага! Небезпечні продукти, що заборонені до використання та вживання дітьми у дошкільних установах!

Забороняється замовляти, приймати та використовувати у дошкільному навчальному закладі м'ясо та яйця водоплавної птиці, м'ясо, яке не пройшло ветеринарного контролю, м'ясні обрізки, субпродукти (діафрагму, кров, легені, нирки, голови тощо), за виключенням печінки та язика, а також свинину жирну, свинячі баки, річкову та копчену рибу, гриби, соуси, перець, майонез, вироби у фритюрі, у тому числі чіпси, вироби швидкого приготування, газовані напої, квас, натуральну каву, кремкові вироби, вершково-рослинні масла та масла з доданням будь-якої іншої сировини (риби, морепродуктів тощо). В дошкільних навчальних

зкладах забороняється використовувати продукти, що містять синтетичні барвники, ароматизатори, підсолоджувачі, підсилювачі смаку, консерванти. Сардельки, сосиски, варені ковбаси повинні прийматися не нижче 1 ґатунку. Забороняється приймати продукти недоброякісні або сумнівної якості із закінченим терміном придатності або на межі його закінчення.

Специфіка харчування у дитячому закладі

Харчування дітей у дитячих садках в Україні регламентується у міжвідмчій "Інструкції з організації харчування дітей у дошкільному навчальному закладі", затвердженій Міністерством охорони здоров'я України та Міністерством освіти і науки України у 1993 році, **Державною цільовою соціальною Програмою розвитку виробництва продуктів дитячого харчування на 2012/2016 роки.**

У дитячому закладі рекомендується трьохразове харчування. Ужин діти отримують вдома. На час проведення оздоровчих заходів в раціон харчування додатково додають фруктові соки, які рекомендується давати дітям з 11.00 – 11.30. Розташування їжі за калорійністю на протязі дня повинно бути наступним: сніданок - 25%, обід - 35%, підвечірок та вечеря – по 20%. **Норми харчування дитини на один день у віці від 3 до 7 років при трьохразовому харчуванні** у дитячому закладі (в грамах) рекомендовано такі:

- хліб пшеничний – 75/120
- мука пшенична – 15/25
- крупи, бобові, макаронні вироби – 30/45
- картопля – 190/210
- овочі різні – 200/230
- соки – 50/70
- сухофрукти – 10/10
- кондитерські вироби – 5/15
- цукор – 35/45
- масло вершкове – 12/21
- олія – 6/9
- яйце, шт. – 0.25/0.5
- молоко, кисломолочні продукти – 350/400
- сир кисломолочний – 35/45
- м'ясо та м'ясопродукти – 60/100
 - риба та рибні продукти – 20/45
- сметана – 5/10
- сир твердий – 3/5
- чай – 0,2
- кава злакова – 1 / 4
- сіль – 2/5

- дріжджі – 1/1
- лаврове листя – 0,05/0,1

Згідно до Інструкції, рекомендується ретельно підбирати продукти та страви на кожний прийом їжі. Так, якщо на обід подається розсольник, овочеві супи чи борщ, то на друге слід подати гарнір з круп, макаронних виробів, комбінований гарнір, а також салат з овочів чи овочі. У тому разі, якщо на перше готують круп'яні супи, то на друге рекомендовано дати на гарнір овочеві страви. Наводимо приблизний об'єм окремих видів їжі для дітей від 2 до 5 років (у грамах):

- Каші чи овочеві страви на сніданок чи на підвечірок – 150-180
- Кава, чай, какао – 150-180
- Супи, бульйони – 160-200
- М'ясні чи рибні страви – 60-80
- Компоти, киселі – 120-150
- Гарніри комбіновані – 100-130
- Фрукти, соки – 50-70
- Салати з свіжих фруктів та овочів – 40-50
- Хліб пшеничний (на весь день) – 75/120

Усі продукти харчування, які потрапляють до дошкільного закладу, повинні мати відповідність до умов державних стандартів та супроводжуватися документацією (накладні, сертифікати) з висновками щодо їх якості, терміну реалізації, кількості. Закупівлю чи придбання продуктів харчування (м'ясо, овочі, фрукти ,мед та ін.) від індивідуальних чи фермерських господарств , кооперативів, садівничих товариств слід згоджувати з територіальною СЕС.

Вітамінізацію перших та третіх страв обіду вітаміном С виконує медична сестра саме перед роздачею їжі (для дитини від 1 до 6 років – 40 мг). Найбільш небезпечними у відношенні виникнення харчових отруєнь є вироби з м'ясного фаршу та риби. У зв'язку з чим ці вироби (котлети, тефтелі, зрази, битки) повинні підлягати тепловій обробці в два етапи: смаження на плиті тривалістю 10 хвилин, після цього - обробка у духовій шафі 10 хвилин при температурі 220-250 градусів. Таким же чином повинні виготовлятися сирники, смажена риба шматочками, печінка. Якщо для других страв використовується відварене м'ясо, птиця, то їх після розділення на порційні шматочки по друге кип'ятять у бульйоні. Салати та вінегрети також потребують строгого виконання санітарних та технологічних вимог, тому їх заправляють тільки перед видачею.

Неможливо виготовлення у дошкільних закладах студенів, м'ясних салатів, холодних борщів, виробів під фритюром, кремів; використання сиру кисломолочного, сметани та фляжного молока без термічної обробки. Допускається використання у харчуванні дітей таких страв як млинці з м'ясом, з сиром кисломолочним, макаронів по

флотські, паштетів з печінки, якщо вони виготовлені за технологією, відповідно документам Міністерства охорони здоров'я. Консерви м'ясні, рибні чи овочеві не рекомендуються в харчуванні дітей дошкільного віку. Використання їх допускається тільки як виключення при відсутності м'яса, риби, овочів і тільки після термічної обробки для приготування перших та других страв. Ковбаса варена повинна підлягати термічній обробці після розподілу на порційні шматочки.

Для заправки перших страв та соусів використовують метод пасерування у вершковому маслі та олії. Проводять пасерування у режимі тушіння, тобто: у нагрітий жир занурюють цибулю, моркву, коріння та додають бульйон чи воду (для пониження температури до 100 градусів). Загальне керівництво організації харчування дітей виконує завідувач дитячим дошкільним закладом. Лікар контролює санітарний стан харчоблоку, умови зберігання та реалізації продуктів, меню та якість їжі, проводить санітарно-освітню роботу серед персоналу та батьків по питанням раціонального харчування. До обов'язків лікаря дитячого садка надходить відбір дітей для індивідуального та дієтичного харчування.

Медична сестра дитячого дошкільного закладу складає примірне меню-розкладку, забезпечує приємність харчування у колективі та у сім'ї за рахунок рекомендацій по домашньому харчуванню, виконує контроль за якістю продуктів, виконання технології виготовлення їжі та ін. Видача готових страв дозволяється тільки після зняття проби медичним робітником (лікар, медична сестра, дієтична сестра) чи іншою відповідальною особою (вихователь, методист), якого призначає завідувач дитячого садка. Головним показником правильної організації харчування дітей у дитячих садках є гарне почуття дітей, відсутність шлунково-кишкових захворювань, низька захворюваність у дитячому колективі.

Меню для дітей у дитячому садку.

У дитячому садку складається одне загальне меню для дітей у віці від 1,5 до 7 років. Сезонність харчування відрізняє лише те, що у літньо-осінній період мають давати дітям більш овочів та фруктів, а у зимово-весняну пору – соки та фрукти. При складанні меню, робітники у дитячому садку враховують:

- Добовий набір продуктів
- Об'єм порцій
- Час приготування страв
- Норми заміни продуктів під час приготування страв
- Норми втрати при холодній та тепловій обробці
- і • Данні про хімічний склад продуктів та страв.

При складанні денного раціону по-перше піклуються про наявність у ньому головного будівельного матеріалу – білку. Джерело білку тваринного походження – м'ясо, риба, яйце, молоко та молочні продукти. З рослинних продуктів багаті ні білок бобові, деякі крупи (гречана, вівсяна, пшоняна) та хліб. Більшу частину жирів у добовому раціоні дитини повинні представляти жири тваринного походження. Вони розміщуються у вершковому маслі, вершках, сметані.

Загальна кількість рослинних жирів (кукурудзяна, сонячна та оливкова олія) складає не менш 15-20 % від його загальної кількості у добовому раціоні дитини. Рафіновані джерела вуглеводів – цукор, варення, мед, кондитерські вироби – менш корисні для дитини. Більшу частину добової потреби малюка у вуглеводах потрібно задовольняти за рахунок круп, хліба, макаронних виробів та , що є найважливішим – овочів та фруктів. Останні мають ще й важливі для дитячого організму вітаміни, мінеральні солі, мікроелементи. Крім того, у овочах та фруктах є пектини, харчові волокна, клітчатка, які благотійно впливають на процеси перетравлювання їжі. Масла та ароматичні речовини багатьох фруктів виробляють шлунковий сік та підсилюють апетит. Вони корисні дітям з занизьким апетитом. Необхідно також додавати у меню цибулю та часник. Деякі продукти дитина може вживати кожного дня – це молоко, масло, хліб, цукор, овочі та фрукти, м'ясо. Яйце можна давати через день, сир кисломолочний – через два дні. А ось рибу – два рази на тиждень.

У меню на кожний день не повинні повторюватися страви, східні по складу. Дітям також дуже корисно починати приймати їжу з салатів з сирих овочів чи кислих фруктів, які стимулюють виробку шлункового соку та підвищує апетит. Ще однією обов'язковою умовою при складанні меню є виконання вимог санітарно епідеміологічної служби у відношенні продуктів та страв, які заборонено. Наприклад: ковбаса, копченості. Крім того, особиста увага звертається на стан здоров'я персоналу, працюючого на кухні у дитячому садку. Процес прийому їжі не може бути повноцінним без відповідної середи. Під час невірного підходу до процесу годування, особливо коли малюка зобов'язують їсти силою чи годують з розвагами, змовками, у нього виникає негативний рефлекс на усіяку їжу.

За кожною дитиною у садку закріплено постійне місто за столом, а вихователь піклується про те, щоб йому було зручно сидіти й використовувати столові прибори. У кожній групі повинні бути стільці, які відповідають віку дітей. Вимоги до посуду: стійкість, зручність та відповідність об'ємам порцій. Харчування дітей та режим дня у вихідні дні.

У цей віковий період діти дуже енергійні, багато ходять, бігають, люблять рухливі ігри, вони дуже емоційні, вразливі, та питливі, запас знань та вмінь у них постійно збагачується. Щоб

переповнити великі розтрати енергії та забезпечити потреби подальшого зросту та розвитку, дітям вкрай необхідний постійний приток енергії та усіх корисних елементів (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей та мікроелементів), єдиним джерелом яких є повноцінне, адекватне віку дітей харчування. Важливим елементом правильної організації харчування є режим приймання їжі впродовж дня, цілеспрямований розподіл продуктів, об'ємів їжі та добової калорійності між окремими її прийомами.

Режим харчування

Їжа перетравлюється у шлунку дитини в середньому на протязі трьох з половиною – чотирьох годин, тому інтервали між прийманням їжі повинні бути приблизно рівні цьому часу. Для дітей трьох-чотирьох років найбільш дотепним є режим з чотириразовим харчуванням: о восьмій ранку – сніданок, о дванадцятій – обід, о п'ятнадцятій тридцять – підвечірок та о дев'ятнадцятій – вечеря. Години годувань повинні бути постійними, відхилення від встановленого часу не бажані та не повинні перевищувати 15-30 хвилин. Важливо перевернути увагу на неприпустимість приймання якої-небудь їжі між годуваннями, особливо солодоців. Об'єм їжі Ємкість шлунку у дітей змінюється з віком. Якщо у річного малюка вона прирівнює 250-300 г., то у дитини трьох років – 350-400 г., а у чотирирічного – 450-500 г. Тому харчування повинно бути відповідним по величині разового та добового об'єму їжі у залежності від віку дітей. Певна річ, що об'єм їжі залежить також від апетиту дитини. Загальний об'єм їжі на цілий день складає в середньому: для дітей у три роки – 1500 – 1600 г, для дітей у чотири роки – 1700 – 1750 г. Добова кількість розподіляється між окремим прийманням їжі відносно рівними частинами: 350-400 г. та 400-450г відповідно віку дітей, обід дається в оптимальному об'ємі.

Калорійність харчування Зріст, розвиток, рух, обмін речей та усе інше життєво важливі процеси, які потребують постійного додавання енергії. Потреба дитячого організму в енергії складає: у віці трьох років – 1550-1600 ккал, у чотири роки – 1750-1800 ккал на добу. Добова калорійність харчування дитини повинна відповідати цим цифрам та відповідно розподілятися між окремими прийманнями їжі. Для дітей у віці три роки та старше ціле спроможним вважається наступний розподіл : на сніданок – 25% добової калорійності, на обід – 35-40 %, на підвечірок – 10-15%, на вечерю – 25%. Продукти харчування Раціональне повноцінне харчування дітей забезпечується широким асортиментом продуктів тваринного та рослинного походження. Винятком є жирні сорти м'яса та птиці, а також гострі приправи.

Цінність продуктів тваринного походження складається поперед усього у тому, що вони є джерелом повноцінних, легко

перетравлюваних білків, а також цілого ряду вітамінів, мінеральних речовин та мікроелементів. Цінність продуктів рослинного походження складається в їх здатності різними вуглеводами, вони є найважливішим джерелом вітамінів, особливо аскорбінової кислоти (вітамін С), рутину (вітамін Р), бета-каротину, вітаміну Е та багато інших корисних речовин. В них також зміщуються рослинні білки, які в суміші з білками тваринного походження дають найбільш благодійні умови для їх засвоєння. Серед продуктів тваринного походження важливе місце належить молоку та молочним продуктам. Усі молочні продукти також багаті жиром, солями кальцію та фосфору які легко засвоюються. З молочних продуктів, насичених жиром, особливо корисні для дітей вершки та сметана. Кисломолочний сир, вершки, сметана, сир твердий відрізняються від молока та кисломолочних продуктів тим, що входять до раціону харчування не кожен день, а через один-два дні.

З м'ясних страв перевага надається яловичині та телятині, використовується також м'ясо куряче, індиче, кроляче, субпродукти – печінка, язик, мозок; також припустима нежирна свинина, молода нежирна баранина. З м'ясних продуктів рекомендуються молочні сосиски та варена ковбаса. М'ясо та субпродукти є ціннішим джерелом не тільки білку, але й заліза, яке легко засвоюється, а також цілого ряду вітамінів групи В. Дуже корисним продуктом є риба. Використовуйте нежирні сорти морської та річної риби. Білок риби є повноцінним та легко засвоюється. В меню дітей м'ясо чи риба повинна бути присутня кожен день. Велике значення в харчуванні дітей мають яйця, тому що вони вміщують в собі багато харчових речовин які високо засвоюються: білки засвоюються на 96-97 %, жири – на 95 %. Жовток яйця має комплекс жиророзчинних вітамінів А, Д, Е та групи В, фосфатиди, та різноманітні мінеральні речовини та мікроелементи. Однак, не зважаючи на корисність яєць, у харчуванні дитини зловживати ними не треба, тому що вони спроможні викликати алергічні реакції. Яйця використовують тільки в круто звареному вигляді чи у вигляді різноманітних страв. З жирових продуктів рекомендується вершкове та рослинне масло. Вершкове масло є цінним джерелом вітаміну А, а олія – вітаміну Е та поліненасичених жирних кислот. Хліб та хлібобулочні вироби обов'язково входять до раціону дитини кожного дня. Білків в ньому значно менше, ніж вуглеводів. Окрім хлібу, дітям рекомендується й інші хлібобулочні вироби: бублики, рогалики, сушки, сухарі. Крупи та макаронні вироби також є важливим джерелом вуглеводів та менш – білків. У харчуванні дітей використовується рис, гречка, вівсяна та манна крупи. Каші можливо готувати з молоком та без молока, з додаванням овочів чи фруктів. Цукор та кондитерські вироби

обов'язково надходять до раціону дітей, рекомендуються давати печиво, вафлі, пастилу, мармелад, фруктову карамель, варення, джем, повидло та мед, якщо дитина переносить його. Шоколад та шоколадні конфетки підвищують збудженість нервової системи, може визивати алергію, тому давати часто їх дітям не слід. Фрукти, ягоди, овочі та зелень є обов'язковими у дитячому харчуванні. Вони є незамінним джерелом вітамінів С, Р, провітаміну А (каротину), вітаміну Е, вуглеводів – глюкози та фруктози, органічних кислот, пектинів та харчових волокон, мінералів та мікроелементів. Їжу з високим змістом білків (м'ясу, риби) діти повинні отримувати у першій половині дня, тому що вона довго перетравлюється у шлунку, а у другій – більш легку (молочно-рослинну, вуглеводну).

Питний режим.

Дітей не можна обмежувати у питті. Але компенсувати малу кількість рідини солодкими компотами, соками, напоями не треба, тому що це призводить до пригнічення апетиту. Неможна також давати багато пити води під час їжі. Заповнюючи ємкість шлунку та розводячи шлункові соки сприяючі травленню, вона призводить до пониження апетиту та порушенню процесів перетравлювання їжі.

Між прийомами їжі вода повинна бути доступною для дітей. Частіше дають свіжу кип'ячену воду, охолоджену до кімнатної температури, столову мінеральну воду без газів чи слабо заварений чай. Можна також рекомендувати швидкорозчинні чаї з екстрактів трав – фенхелю чи ромашки, які сприяють покращенню діяльності шлунку та діють як заспокійливе.