

Правильне харчування для дитячого здоров'я: поради батькам



Ріст і розвиток організму дитини неможливий без забезпечення повноцінного харчування. Харчування дитини істотно впливає не лише на стан органів та систем, характер перебігу метаболічних реакцій організму, а й на стан психічних процесів – пам'ять, увагу, визначає рівень працездатності та показники успішності.

Неповноцінне харчування призводить до багатьох хвороб. Зростає ризик ендокринних захворювань, розладів травної системи, порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до виникнення ожиріння, патології системи кровообігу, онкологічних захворювань.

Для того, щоб харчування було «правильним», а дитина росла здоровою, фахівці Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб радять дотримуватись **трьох принципів здорового харчування:**

- помірність;
- різноманітність;
- збалансованість.

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

Для дітей передусім необхідне споживання повноцінного **білка**. Адже це основний будівельний матеріал для організму. У разі його дефіциту виникає гальмування росту. Необхідно пам'ятати, що саме у 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 відіграють важливу роль у кровотворенні. Джерелом білка є також яйця, риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупи та бобові.

Жири також досить важливі для дитячого організму. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, рибі, нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність **вуглеводів** для організму полягає в тому, що вони є джерелом енергії, сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття насиченості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Водночас вуглеводи дуже калорійні, їх надлишок у раціоні дітей може призвести до збільшення маси тіла.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без **води**. Вода не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні речовини. Організм дитини шкільного віку потребує 1,0-1,5 л рідини на добу. Корисно випивати склянку-півтори джерельної води.

Ключовими компонентами здорового раціону є також **вітаміни і мінерали**. Вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому важливо щодня їсти не менше 5 порцій 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. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.

- **вітамін D** зміцнює кістки, запобігає розвитку рахіту. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, риб'ячому жирі.

Організм дитини, особливо в період інтенсивного росту, дуже чутливий до дефіциту вітамінів. При їх нестачі розвиваються гіповітамінози, погіршується самопочуття, знижується опірність організму до інфекції. Такі стани частіше спостерігаються взимку та навесні, що пов'язано з особливостями харчування у ці періоди. Адже тоді менше вживається свіжих овочів і фруктів та й вміст вітамінів у цих продуктів є меншим, ніж влітку та восени. Тому в цей період харчування дитини має бути більш збалансованим.

З метою забезпечення повноцінного, якісного, збалансованого та безпечного харчування дітей у закладах загальної середньої освіти рішенням Черкаської обласної ради № 22-7/VIII від 22.12.2023 р. було затверджено Обласну програму «Реформування системи шкільного харчування на період до 2029 року».

Очікуваним результатом виконання заходів Програми є:

- збереження здоров'я дітей;
- запобігання виникненню гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь у закладах загальної середньої освіти;
- проведення стовідсоткового відновлення життєвих сил дітей шляхом організації якісного, повноцінного харчування;

- забезпечення належних умов харчування учнів закладів загальної середньої освіти відповідно до сучасних вимог;
- забезпечення лабораторного контролю безпеки харчових продуктів у закладах загальної середньої освіти;
- зменшення ризику негативного впливу на здоров'я дітей бактеріального забруднених готових страв, забруднення хімічної етіології;
- оновлення матеріально-технічної бази харчоблоків та обідніх залів шкільних їдалень;
- формування навичок та культури здорового харчування.

Тож дбаймо про здоров'я нашого юного покоління!

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»