



## НАЦІОНАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 613.22:373.2:371.71

Світлана ЗАМРОЗЕВИЧ-ШАДРИНА

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
ЯК ЗАПОРУКА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

У статті розкрито значення та вплив харчування на здоров'я дитини дошкільного віку. Розглянуті вимоги до раціонального харчування, а також принципи, яких необхідно дотримуватись батькам під час годування дошкільників.

**Ключові слова:** здоров'я, харчування, режим харчування.

**С. Замрозевич-Шадрина. Правильное питание ребенка дошкольного возраста как залог его здоровья.** В статье освещено значение и влияние питания на здоровье ребенка дошкольного возраста. Рассматриваются требования к рациональному питанию, а также принципы, которых следует придерживаться родителям во время питания дошкольников.

**Ключевые слова:** здоровье, питание, режим питания.

**S. Zamrozevuch-Shadrina. Proper nutrition of a child of preschool age as a guarantee of her health.** The article reveals the importance and impact of nutrition on the health of a child of preschool age. The author examines the requirements for rational nutrition as well as the principles that parents need to observe when feeding preschoolers.

**Key words:** health, nutrition, diet mode.

**Мета:** розкрити особливості впливу харчування на здоров'я дитини дошкільного віку.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Екологічна ситуація в Ук-

раїні, обумовлена комплексом хімічних і фізичних чинників, може потягти просто катастрофічні наслідки. Очевидно, що забруднення великих земельних площ радіонуклідами, великий вміст у продуктах харчування нітритів, нітратів, солей важких металів, отруєне промисловими викидами повітря і вода суттєво вплинули на всі демографічні показники в умовах сьогодення. На фоні зниження народжуваності підвищується дитяча смертність, жахає стан здоров'я підростаючого покоління. При цьому різко зростає агресивність – один із суттєвих чинників, який негативно позначається в суспільстві. Крім екологічних факторів, важлива роль відводиться способу життя людини, її матеріальному забезпеченню, стресостійкості, готовності до суспільних викликів. Адже за визначенням ВООЗ, поняття "здоров'я" включає в себе не тільки відсутність хвороб, а й соціальне благополуччя людини [2]. Зважаючи на все це, зрозуміло, що необхідно вжити заходів, які хоч і не вивели одразу народ України з медико-соціальної кризи, але пригальмували б такі нищівні для майбутнього процеси.

Проблема здоров'я та здорового способу життя є актуальною в наш час, особливо в дошкільній педагогіці, бо саме в цей період дитина розвивається фізично і психічно, у неї з'являються соціальні взаємини, закладаються духовні цінності та фундамент її активності.

Вивченням окресленої проблеми займаються такі науки, як медицина, психологія, соціологія, педагогіка, філософія, валеологія. У медицині здо-

ров'я населення визначається комплексом санітарно-гігієнічних показників: народжуваністю, смертністю, захворюваністю, рівнем фізичного розвитку [7, 241].

**Аналіз досліджень і публікацій.** У дослідженнях таких учених як А. Богуш, Н. Денисенко, Л. Калуська, В. Музирова, Л. Мельник, Л. Шевцова, В. Шавровська, Т. Федорченко, В. Серебряна особлива увага приділяється наступним аспектам розв'язання цієї проблеми: формування усвідомленої необхідності здорового способу життя; валеологічне виховання; екологічна безпека дитини; зміцнення здоров'я дитини шляхом фітопрофілактики, раціонального харчування; психологічний мікроклімат; засоби оздоровлення; звернення до етнопедagogіки; формування психічного, фізичного, соціального і духовного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Правильно організоване харчування відіграє важливу роль у розвитку здорової дитини. У процесі її життєдіяльності організм витрачає енергію, кількість якої залежить від віку, роду занять та сезону. Компенсуються ці витрати за рахунок харчування; воно ж забезпечує і пластичні процеси, тобто зростання, розвиток організму. Відомо, що загальна енергоцінність (калорійність) добового раціону дитини має на 10–15% перевищувати енерговитрати. Якщо вона не отримуватиме достатньої кількості різноманітної, збагаченої вітамінами їжі, тоді частіше і триваліше хворітиме (а недуги супроводжуватимуться ускладненнями), відставатиме у фізичному й розумовому розвитку. Водно-

час надмірне харчування також шкодить, бо при цьому збільшується маса тіла, ослаблюються м'язи.

Сутність поняття "раціональне харчування" розглядається як фізіологічно повноцінне харчування здорової людини з урахуванням її віку, статі, характеру праці та інших факторів. Виходячи зі сказаного вище, раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Сьогодні у працях науковців простежуються такі вимоги до раціонального харчування, як: складання харчового раціону, дотримання режиму харчування, облаштування умов прийому їжі.

Розглянемо більш детально вимоги, що ставляться до харчового раціону, а саме:

- енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму;
- належний хімічний склад – оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин;
- добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування;
- високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура);
- різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних приймів їх кулінарної обробки;
- здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення;
- санітарно-епідемічна безпечність [4, 126–127].

Перелічені нами фактори переконливо доводять, що правильне харчування дітей повинно відповідати енерговитратам, умовам життя й виховання, базуватись на принципах збалансованості. Денний раціон малюка має містити всі харчові речовини, що забезпечують організм пластичним й енергетичним матеріалом - білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни тощо. Кожного десятиліття проводяться наукові дослідження енерговитрат та енергоспоживання людьми різного віку, професій (беруться до уваги і кліматичні умови), на основі чого встановлюються норми фізіологічної потреби в основних харчових речовинах.

Для дитячого організму, який росте, особливо важливо, щоб їжа містила всі необхідні поживні речовини в певному співвідношенні. Так, А. Хрипкова рекомендує дошкільникам (до 6 років) дотримуватись співвідношення білків, жирів та вуглеводів у складі їжі на рівні 1:2:3 (тобто на кожен грам білків потрібно споживати 2 грами жирів і 3 грами вуглеводів) [1, 171].

В основі організації харчування в дитячих колективах закладені норми фізіологічної потреби зростаючого організму в харчових речовинах. Зокрема, до дітей першого року життя підхід має бути індивідуальним, виходячи з їхнього віку. Потреба в харчових продуктах вираховується так: кількість білків, жирів, вуглеводів та ін., що припадає на один кілограм маси тіла, помножується на загальну масу (вагу) тіла. Для дітей, котрим понад один рік, харчування призначається за віковими групами, при цьому виділяють переддошкільну (1–3 роки) і дошкільну (4–6 років) групи [6, 8].

Наші спостереження засвідчують, що харчування дошкільників повинно бути не просто раціональним, а й апетитним, тобто бажаним для них. Серед складових такого успіху слід відмітити і практичний досвід, уміння приготувати привабливу їжу, фантазія повара, а також суворий контроль та чітке дотримання режиму.

Харчуватися діти повинні у визначені години чотири рази на добу (інтервали у 3,5–4 год). Кількість прийомів їжі саме в дошкільному навчальному закладі залежить від тривалості перебування малюків. Режим харчування і всі пов'язані з ним організаційні питання мають узгоджуватись із батьківським комітетом, радою дошкільного навчального закладу, профкомом відомства, виконавчим комітетом місцевої ради народних депутатів. Якщо дітей годують у ДНЗ три рази, то для сніданку найоптимальніші 8.30–8.50 год ранку; обід організовують о 12.30–13.00, ситний полуденок – о 16.30–16.50. Вечеряти вони повинні о 19.00–19.30 удома.

У літній оздоровчий період, коли до раціону включаються свіжі фрукти, овочі, соки, їх найкраще давати дітям об 11.00–11.30 годин.

Найраціональнішим є такий режим харчування, коли сніданок складає 25% добової калорійності, обід –

35%, полуденок і вечеря – 20%. Тривалість сніданку, полуденку і вечері має становити по 20 хв, обіду – 25–30 хв.

Кількість їжі співвідносять з віком дитини, її індивідуальними особливостями. Ні в якому разі не слід годувати її примусово, бо це викликає відразу. Заохотити малят до їжі допоможуть красиво сервірований столик, гарно оформлені страви. А найкращою запорукою апетиту є правильна організація рухового режиму дошкільників. Дуже корисне перебування на свіжому повітрі. Разом з цим вихователям потрібно пам'ятати, що надміру тривала прогулянка й енергійна гра втомлюють дітей, це призводить до зниження кількості шлункового соку, послаблення апетиту. Тому за 15–20 хвилин перед годуванням краще організувати спокійну гру, а потім весело запросити малят до столу.

Щоб досягти бажаного ефекту, батькам необхідно рекомендувати під час годування дітей дошкільного віку дотримуватись таких принципів.

*Перший принцип – різноманітність харчування.* Щоб дитина отримувала необхідні для життя й розвитку речовини, до її раціону належить включати молоко та молочні продукти, городину та садовину, хлібобулочні та круп'яні вироби, білки тваринного походження. Тут не так важлива кількість їжі, як розподіл її за основними групами. Основу раціону мають становити продукти з цілого зерна (мюслі, вівсяні пластівці, гречка, хлібобулочні вироби з цільного зерна тощо). Друге місце мають посідати овочі та фрукти, третє – молочні продукти та носії білка.

*Другий принцип – натуральність харчування.* Практична його реалізація полягає в тому, що до раціону дитини вводять максимум свіжих продуктів у сирому вигляді або після мінімальної термічної обробки. Для цього ми пропонуємо:

- пити натуральне непастеризоване молоко, самим робити з нього морозиво, йогурти, сир;
- готувати м'ясні страви лише з натурального (не консервованого) м'яса, мінімізувати в раціоні ковбасні вироби;
- не споживати консервовані продукти;
- не споживати білого хліба, обмежити використання здоби;

- під час приготування страв використовувати тільки нерафіновані олії;
- остерігатися від споживання сирих яєць, оскільки білок сприяє розвитку біотипової недостатності, а вживання магазинних яєць може спричинитися до захворювання на сальмонельоз;
- надавати перевагу вживанню свіжих фруктів та ягід перед соками й напоями.

Найголовнішою проблемою організації харчування дитини є *стимуляція апетиту – третій принцип*. У цьому випадку необхідно:

- зменшити у стравах уміст жиру, оскільки він пригнічує секрецію шлункового соку;
- не давати дитині пити під час їжі, бо зайва рідина розбавляє шлунковий сік, через що їжа довше затримується в шлунку;
- між основними прийомами їжі дозволяти дитині вживати тільки свіжі овочі та фрукти, натуральні свіжі соки, компоти. Це стимулює шлункову секрецію, підвищує апетит;
- фрукти споживати сирими, а овочі готувати на пару за невеликий проміжок часу (у невеликій кількості води, герметично закритому посуді). Вода, у якій варились овочі, містить багато вітамінів і мінералів [3, 142];
- у міру можливості годувати дитину на свіжому повітрі. Наші спостереження засвідчують, що чудовим стимулом апетиту є обід на березі річки, у лісі, біля вогнища.

*Основні прийоми їжі доцільно завершувати десертом – четвертий принцип*, щоб маля отримувало психофізичне задоволення від цього. Десерт має містити два інгредієнти: легкозасвоювані вуглеводи та амінокислоти триптофан. У взаємодії з вуглеводами триптофан з крові проникає у мозок, де з нього синтезується серотонин, який поліпшує контакт між нервовими волокнами та нервовими клітинами. Це стимулює настрій, закріплює позитивний рефлекс на їжу. На десерт можна порекомендувати коктейлі на основі сухого молока, яєчного порошку з додаванням цукру, свіжих фруктів, горіхів, порошку какао.

Кондитерські вироби з чистим шоколадом недоцільно використовувати на десерт. Шоколад містить щавлеву кислоту, що перешкоджає всмоктуванню мінеральних речовин. Окрім

того, шоколад має сильні алергентні властивості. Дітям рекомендується тільки молочний шоколад, можна з горіховими наповнювачами.

Улітку, коли дитина багато рухається на свіжому повітрі, вона часто не може дочекатися обіду, просячи в маму щось перекусити. Не варто їй відмовляти, але треба продумати таке проміжкове харчування. По-перше, воно не повинно бути ситним (за обсягом та енергоємністю); по-друге – не притуплювати, а стимулювати апетит. Тому найкраще запропонувати йогурт, кефір чи кисле молоко з фруктами або ягодами. У цьому випадку також прислужаться свіжі фрукти та ягоди, сік із них. Можна також запропонувати гарячий бутерброд з тертим твердим сиром та овочами; сухофрукти з горіхами.

До раціону дитини не рекомендується включати продукти з консервантами, хімічними барвниками, особливо влітку, коли вдосталь натуральних продуктів. Крім цього, забороняється використання овочів і фруктів, які оброблялись отрутохімікатами, дезінфікувались, покривались шаром воску. Вирощені в умовах рідної природи фрукти – найкращий засіб "косметики" організму дитини зсередини, бо сприяють виведенню основних токсинів: важких металів радіонуклідів тощо.

У літній період батькам належить потурбуватися і про те, щоб відрегулювати роботу кишечника, – *п'ятий принцип*. За оптимальної роботи кишечника спорожняється у строго визначений час, пригнічується активність гнильної мікрофлори. Для цього варто включати в раціон страви з харчовими волокнами (овочі, фрукти, цільне зерно) та кисло-молочні продукти.

Отже, здоров'я дитини ґрунтується на натуральній грубій їжі, а не на екзотичних продуктах і стравах. Якщо наявна зайва вага за рахунок жирних відкладень, корекцію належить проводити вчасно – *шостий принцип*. Серед багатьох дієт найефективніша білково-овочева, яка дозволяє знизити калорійність раціону, але підвищує його біологічну цінність. У цьому випадку в раціоні дітей необхідно різко знижувати вміст жирів, простих вуглеводів (цукор, кондитерські вироби), усі види виробів з тіста (булки, макарони), а також картоплі, круп (окрім вівсяної та гречки), дуже солодких фруктів.

Розглянемо одну із складових здоров'я – оздоровче харчування, тобто використання харчових добавок, вітамінних, фітопрепаратів. Захист організму від несприятливих чинників зовнішнього середовища можна здійснювати шляхом профілактики інкорпорації і прискорення виведення радіонуклідів та солей важких металів, підвищення резистентності організму в умовах екологічного забруднення.

Усі речовини, що очищують організм від радіоактивних речовин та солей важких металів, поділяються умовно на два класи: перший – ті, що перешкоджають всмоктуванню цих речовин чи відкладанню їх в органах; другий – прискорювачі виведення речовин, що вже всмокталися та депоновані в органах і тканинах.

Розглянемо засоби [4], потрібні для прискорення процесу виведення токсичних речовин.

*Альгірати* – солі альгінової кислоти, які отримують з морських водоростей желеподібної консистенції. У харчовій промисловості використовуються як стабілізатори, емульгатори, желюючі засоби для виготовлення морозива, мармеладу, солодких страв. Особливо показані дітям, котрі мешкають у зонах забруднення радіоактивним стронцієм та вживають молочні продукти місцевого походження. Альгірати з 3–5 разів зменшують всмоктування стронцію. В Україні розроблений продукт з бурих водоростей – еламін, що має здатність зв'язувати у шлунково-кишковому тракту радіонукліди, солі важких металів у желеподібні маси та сприяти виведенню їх з організму. Еламін може використовуватись як добавка до хлібо-булочних, кондитерських виробів, майонезу тощо. У продажу є порошок еламіну, який можна використовувати безпосередньо для приготування страв у домашніх умовах.

*Висівки* – їх отримують у процесі помолу зерна, вони містять вітаміни, мікроелементи, харчові волокна. Цей продукт сприяє регуляції роботи шлунково-кишкового тракту і пришвидшує виведення з організму радіонуклідів. Висівки пшеничні, житні, вівсяні можна додавати дітям до м'ясних та рибних страв, молочних і фруктово-молочних напоїв, борошняних кондитерських виробів, соусів.

*Пектини* – містяться в рослинах

(яблуках, буряках тощо). Вони зв'язують у шлунково-кишковому тракці солі важких металів, радіонукліди з утворенням нерозчинних комплексів. Пектини та пектиновмісні речовини обов'язково повинні входити до раціону дітей. Тут слід звернути увагу батьків, що приготування соків без м'якоти позбавляє напої пектинової цінності.

Виходячи з доведеної позитивної дії на організм висівок та пектину, потрібно знати неодмінне правило здорового харчування: їжа не повинна бути очищеною чи рафінованою. Отже, найбільш корисними залишаються: борошно грубого помолу, нерафіновані цукор і жири, овочі та фрукти, соки з м'якоттю.

Друга обов'язкова в дитячому щоденному раціоні група речовин – це *флавоноїди* (містяться в усіх овочах та фруктах жовто-оранжового кольору), *каротиноїди* (містяться у моркві, гарбузах, обліпісі), *антоціани* (чорноплідна горобина, темні сорти винограду) і всім відомі *вітамін*и, що знаходяться в овочах, фруктах, рослинних оліях, яєчному жовтку тощо.

Учені дослідили якісні властивості олій з насіння кропу, гарбуза та кавуна і дали їм високу оцінку за великий вміст вітамінів та біологічно активних речовин [3; 4; 6]. Це означає, що дітям корисно давати насіння гарбуза. Насіння кавунів можна також добре підсушити, пропонує дітям полачувати ним. Кавунове насіння дорослі можуть почистити самі – перемолоти і додавати до каш, салатів. Це надзвичайно корисно.

Кавун і гарбуз – незамінні продукти дитячого харчування за несприятливих екологічних умов. Пюре з гарбуза сприятливо впливає не тільки на процес травлення, а й на нервову, ендокринну системи.

Хороші лікувальні властивості мають чорноплідна горобина, календула, кропива. Вживання дітьми дошкільного віку цих лікарських рослин у їжу збагатить їхній раціон вітамінів іншими біологічно активними речовинами.

**Висновки з дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Отже, харчування дитини так само, як і рухова активність, загартовувальні процедури, є невід'ємним чинником міцного здоров'я, про що треба дбати всім педагогам і батькам, особливо влітку.

Оздоровчі заходи необхідно націлювати на те, щоб в дитини збільшилась маса тіла, але не за рахунок жирових відкладень, а росту і розвитку м'язових тканин.

Батьки й вихователі повинні пам'ятати, що екологічна криза має негативний вплив на здоров'я дітей. Але цьому можна протиставити продумане харчування, тоді шкода для організму буде мінімальною.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні всіх складових здорового способу життя дітей дошкільного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. *Антонік В. І.* Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної

культури : навч. посіб. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. С. Андріанов. – К. : Видавничий дім "Професіонал", Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.

2. *Булич Е. Г.* Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 2000. – 224 с.

3. *Грибан В. Г.* Валеологія: підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

4. *Грушко В. С.* Основи здорового способу життя для всіх і кожного : [текст] : навч. посіб. з курсу "Валеологія" / В. С. Грушко. – Тернопіль : Астон, 1999. – 368 с.

5. *Калуська Л. В.* Дошкільне тіло-виховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / [авт.-упоряд.: Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк]. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 180 с.

6. *Маруненко І. М.* Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: [курс лекцій для студ. небіолог. спец. вищ. пед. навч. закл.] / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – [2-е вид.]. – К. : Професіонал, 2006. – 480 с.

7. *Порговский В. И.* Популярная медицинская энциклопедия / В. И. Порговский. – [3-изд.]. – М., 1991.

8. *Хрипкова А. Г.* Возрастная физиология, школьная гигиена / Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.

*Стаття надійшла 28.05.2017 р.*