



## Їжа для дітей

*Єлісєєва Тетяна*, головний редактор проекту EdaPlus.info

*Ткачова Наталія*, фітотерапевт, нутриціолог

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

**Реферат.** Кажуть, що професія батьків найважча у світі. І з цим важко не погодитись. Адже на їхні плечі відразу лягає ціла низка проблем, кожна з яких здається страшнішою за попередні. Успіх їх вирішення найчастіше залежить від досвіду та знань у галузі медицини, дієтології, педагогіки, етики та інших наук, а результат безпосередньо впливає на майбутнє малюка. І все це на постійній основі без перерв та вихідних. Щоб якось полегшити цю нелегку працю, ми зібрали рекомендації відомих практикуючих фахівців з дитячого харчування.

їжа для дітей, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, *протипоказання*

## Що потрібно знати про дитяче харчування

Доктор Вільям Сірс, педіатр з більш ніж 35-річним стажем, написав близько 30 книг, основна мета яких навчити батьків принципам здорового харчування та запобігти тим самим появі у дітей проблем з тиском, високим рівнем цукру і рівнем холестерину в крові. За його словами, треба вживати в їжу лише правильні вуглеводи (фрукти, овочі, крупи, бобові) та жири (олії). А також віддавати перевагу продуктам домашнього виробництва і завжди починати день із гарного, поживного сніданку. Для дітей до 5 років ідеальний сніданок – це крупи з овочами та молочнокислими продуктами. Найкращі способи приготування дитячих страв – варіння, гасіння, запікання та приготування на пару. [1]

Не багато хто знає, що існує, і так звана, харчова тарілка. Вона є комплексом всіх продуктів, які людина в будь-якому віці повинна з'їдати за день. Половина з них припадає на овочі та фрукти. А інша половина складає злаки (крупи, макарони, хліб) та здорові білки (м'ясо, риба, горіхи чи бобові). Крім цього, потрібно пити багато рідини та додати трохи рослинних жирів (олівкова олія, наприклад).

Дотримуючись цих принципів, ви забезпечите дитину здоровим харчуванням і запобігти появі багатьох хвороб. Однак підбираючи продукти для його раціону, важливо пам'ятати, що харчування в першу чергу має бути різноманітним і обов'язково включати 5 основних груп:

1. овочі;

2. фрукти;
3. злаки;
4. кисломолочні продукти;
5. яйця, м'ясо чи риби.

Проте, за словами доктора Тілдена, не треба змушувати дітей їсти той продукт, який їм не подобається. Оскільки «всі корисні речовини, які є в ньому, вони зможуть отримати з інших продуктів, які їм до смаку».

### Топ-20 продуктів для дітей

1. Вівсянка – це не тільки ідеальний сніданок для всіх дітей, а й чудове джерело енергії. До того ж, у ній є клітковина. А це чудовий засіб для нормалізації роботи кишечника, профілактики серцево-судинних захворювань та запобігання атеросклерозу. [2]
2. Сочевиця. Включаючи її в раціон, ви забезпечуєте організм білком, клітковиною та залізом і, тим самим, запобігаєте ризику виникнення запорів та хвороб серця у дітей. [3]
3. Яйця. І білок, і жовток містять протеїн, амінокислоти, вітаміни А, D, Е, кальцій та холін, без яких не можлива нормальна робота мозку.
4. Молоко. Цей напій необхідний організму будь-якому віці. Це джерело кальцію, фосфору, цинку, магнію, вітамінів А, D та В12. Педіатри радять дітям випивати бодай одну склянку молока на день. Це дозволить зберегти білизну зубів та міцність кісток.
5. Шпинат. Він збагачує організм залізом, магнієм, антиоксидантами та вітамінами В6 та Е. Вживати його краще у складі салатом з овочами та оливковою олією. [4]
6. Родзинки. Це джерело кальцію та калію. Він забезпечує міцність кісток та зубів та допомагає боротися з анемією та хворобами серця. До того ж, ізюм має антиракові властивості. Педіатри рекомендують замінювати їм цукор та шкідливі солодощі.
7. Грецькі горіхи. Вони містяться жирні кислоти омега-3, вітаміни групи В і магній. Включивши їх у раціон дітей, ви подбаєте про здоров'я їх нервової, серцево-судинної та м'язової систем. Їх можна додавати у випічку або їсти у сирому вигляді з ранку. [5]
8. Коричневий рис. Це не лише джерело клітковини, а й корисний низькокалорійний продукт, у якому є антиоксиданти. Він дозволяє підвищити імунітет, знизити рівень холестерину в крові, запобігти ризику розвитку астми та хвороб серця, а також виникнення надмірної ваги.
9. Йогурт. Крім кальцію та білка, у ньому містяться пробіотики, які покращують роботу шлунково-кишкового тракту. Вживати його краще із різними фруктами. [6]
10. Брокколи. Вона містить вітаміни, мінерали, кальцій, калій та каротиноїди, від яких залежить здоров'я очей. Продукт неймовірно корисний для організму, що росте, оскільки, володіючи низькою калорійністю, він все ж забезпечує його енергією. [7,8]
11. Лосось. Джерело жирних кислот омега-3 [9], які покращують роботу мозку.
12. Чорниця. Кладезь вітаміну С та антиоксидантів. Замінити її можна голубкою [10], полуницею та вишнями.
13. Бобові. Це унікальний коктейль клітковини, білка, корисних вуглеводів, вітамінів та мінералів.
14. Яловичина. Джерело заліза, цинку та білка. Вона позитивно впливає на всі мозкові процеси та збагачує організм енергією.
15. Висівки. Це клітковина [11]. І чудова альтернатива овочам та фруктам взимку та навесні.
16. Гранат. Він багатий на клітковину, антиоксиданти, калій, вітаміни С, Е, В, залізо і фолієву кислоту. Продукт мінімізує ризик розвитку раку, гіпертонії, анемії та серцево-судинних захворювань. [12]
17. Курка. Джерело протеїну.

18. Банан. Гіпоалергенний продукт, що збагачує організм калієм і зберігає здоров'я серцево-судинної системи. [13]
19. Яблука. Крім складних вуглеводів та заліза, вони містять корисні речовини, які покращують роботу мозку та допомагають дітям легше засипати. [14]
20. Соки натуральні. [15] Це джерело вітамінів і корисних речовин. Тим не менш, педіатри радять розводити їх водою.

### Як покращити апетит дітей

Напевно, не варто говорити, що це одна з найбільших проблем для багатьох батьків. Способи її вирішення пропонують педіатри та мами. Отже,

- Потрібно говорити про прийом їжі заздалегідь, даючи можливість дитині закінчити всі свої справи і просто підготуватися.
- Перейти на триразове харчування та обмежити перекушування.
- Пропонувати дитині тільки свіжоприготовлену їжу, аромат якої розлітатиметься по будинку і повільно збуджуватиме її апетит.
- У міру можливості дозволяти дитині разом із вами купувати продукти, готувати страви та сервірувати стіл. Йому хочеться спробувати те, у процесі створення чого він брав участь.
- Говорити натхненно про їжу, читати книги про неї та розмовляти про користь тих чи інших продуктів.
- Привчати дитину до здорового харчування на власному прикладі змалку.
- Складати разом із ним меню на тиждень, прикрашаючи його картинками барвистих страв із журналів.
- Пропонуючи новий продукт, починати з невеликих порцій, даючи дитині можливість звикнути до нього.
- Годувати на вимогу, особливо дітей 1-4 років. Це дозволить уникнути проблем із зайвою вагою у майбутньому.
- Обмежити споживання цукру, солі, спецій та газованих напоїв.
- Зберігати спокій у будь-якій ситуації, навіть якщо дитина вередує і не хоче їсти. Іноді краще просто почекати півгодини, доки у нього з'явиться апетит.
- Не забувати про презентацію. Гарна і цікаво оформлена страва напевно з'їсть навіть найпримхливіша дитина.

### Література

1. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2017). Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до корисного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
2. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/vi15.97
3. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/vi16.100
4. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/vi12.74
5. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/vi10.53

6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
8. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
9. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
10. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорниця (лат. Vaccinium uliginosum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
11. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
12. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
13. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
14. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
15. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

### Food for children

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 18.06.2020

**Abstract:** They say that parenting is the hardest profession in the world. And it is hard not to agree with this. After all, on their shoulders overnight falls a whole range of problems, each of which seems to be scarier than the previous ones. The success of their solution often depends on experience and available knowledge in the field of medicine, nutrition, pedagogy, ethics and other sciences, and the result directly affects the future of the baby. And all this on a constant basis without breaks and weekends. To somehow facilitate this hard work, we have collected the recommendations of well-known practitioners of pediatric nutrition.