**Раціональне харчування дошкільнят**

Харчування… З одного боку, все просто, адже для підтримання нормальної життєдіяльності нам необхідно вживати різні продукти кожного дня, враховуючи власний апетит. Для нас їжа часто стає рутиною, обов’язком, як сон і фізичне навантаження. Мабуть, саме через це ми не надаємо харчуванню важливого значення. Для більшості людей правила оптимального харчування дуже прості: їсти 3 рази на день, бажано щось гаряче й різноманітне, в меню мають входити перша страва та м’ясо – і все!

Діти – не маленькі дорослі, потреби в харчових інгредієнтах у них інші, і ми повинні добре розуміти й знати основні принципи годування дітей різних вікових груп.

Ми добре знаємо, наскільки важливим є адекватне вигодовування дітей у ранньому віці. Воно програмує особливості розвитку дитини, її інтелект, діяльність основних органів і систем, потужність захисту від інфекцій і алергійних захворювань. Проте здебільшого ми концентруємо увагу на перших місяцях життя, іноді до досягнення першого чи третього року життя. А що далі? Невже дитина перестає інтенсивно рости й розвиватися, її травна система не удосконалюється, а її життєзабезпечувальні системи вже остаточно сформовані?

**Для кожного вікового періоду потрібна своя особлива схема харчування, котра визначається особливостями обміну речовин, адаптації до їжі травної системи, росту й розвитку дитини**. Дитина в передшкільному віці продовжує інтенсивно зростати, прискорює темп свого життя, збільшує масу тіла; надзвичайно багато рухається й витрачає значну кількість енергії; соціалізується, інтенсивно розвиває свій інтелект. Водночас нормальна життєдіяльність і розвиток організму можливі лише за умови, якщо отримання вітамінів, мікроелементів, усіх необхідних пластичних матеріалів та енергії відповідає добовим потребам дитини.

**Тільки за умов збалансованого харчування й відповідно до збалансованих потреб/витрат організм дитини може адекватно розвиватися без виникнення різноманітних дефіцитних станів і супутніх захворювань.**

Крім збільшення росту й маси тіла, у дитини в передшкільному віці змінюється функціональна активність гормональної системи, ущільнюються кістки, підвищується м’язова сила. Починають з’являтися корінні зуби, об’єм шлунка сягає 400-500 мл, кислотність і ферментна активність травних соків стають достатніми для перетравлення їжі «дорослого» типу. У кінці цього періоду «діяльність» травної системи вже відповідає показникам дорослого. Потреба дітей цього віку в мінеральних речовинах залишається значною внаслідок активного росту й формування скелета, що зумовлює істотну необхідність споживання молочних продуктів. На 4 і 5-му роках життя дитина за рік зростає на 4-6 см, а у віці 6-7 років – на 8-10 см за рік. Значне збільшення інтенсивності росту дітей у цьому віці отримало назву *«першого періоду витягування»*. Певною мірою воно пов’язане з функціональними змінами в ендокринній системі, з посиленням функції гіпофізу. Прибавка маси тіла дітей у 4-річному віці дещо сповільнюється й становить у середньому 1,2-1,3 кг на рік. На 5-му році життя дитина додає в середньому 2 кг, на 6-му – 2,5 кг, на 7-му – близько 3,5 кг. До 6-7 років маса тіла дитини подвоюється порівняно з його масою в однорічному віці. Потреба у мінеральних речовинах, вітамінах, білках, жирах та вуглеводах має забезпечуватися в дітей цього віку завдяки вживанню достатньо широкого спектра продуктів тваринного й рослинного походження.

Питання адекватного харчування й забезпечення поживними речовинами, вітамінами й мікроелементами є актуальним для дітей будь-якого віку та стану здоров’я. Згідно з даними літератури, недостатнє надходження з їжею поживних речовин характерне для дітей різних вікових груп і територій проживання, проте причини цього можуть істотно різнитися. За результатами численних досліджень, проведених в Україні та за кордоном, більшість дітей у різні вікові періоди мають приховані або виражені дефіцити низки вітамінів і мінералів упродовж року. Для того, щоб ці речовини могли виконати свої важливі функції, беручи участь в усіх життєвих процесах, пов’язаних із нормальним обміном речовин, вони мають регулярно й у достатній кількості потрапляти в організм із щоденною їжею, добре всмоктуватися в кишечнику й частково синтезуватися власною мікрофлорою. *Гіповітаміноз та дисмікроелементоз* належать до хвороб цивілізації: ми менше рухаємося, більше споживаємо рафінованих, термічно оброблених, заморожених, висококалорійних продуктів, у раціоні істотно зменшилася частка свіжої, натуральної їжі. Крім того, генетично модифіковані продукти, а також вирощені в спеціальних середовищах, у парниках, містять істотно менше вітамінів і мікроелементів, ніж їхні «дикі» аналоги. Це все збільшує вимоги до раціонального харчування дитини.

Не менш важливими в харчуванні дитини є ***білки***, які мають бути повноцінними, тобто тваринного походження, й містити незамінні амінокислоти. У той самий час рослинні білки також потрібні дитячому організму й обов’язково мають бути в збалансованому раціоні харчування. Нестача білка, який є основним пластичним матеріалом організму, що росте, викликає суттєві порушення в будові та функціях дитячого організму, його імунній системі. **У віці від 3 до 7 років діти повинні отримувати протягом доби близько 3,5 г білка на кг маси тіла. Добова потреба в білку дітей 3-5 років – 60 г, у віці 5-7 років – близько 70 г. Сучасні дослідження засвідчують, що не менше 50% білків раціону мають становити білки тваринного походження**. Тому каші та овочеві страви необхідно поєднувати з м’ясними й рибними, а також із молоком, сиром, іншими молочними продуктами, яйцями.

***Жири*** входять до складу клітин організму; вони є важливим джерелом енергії, а також носіями багатьох вітамінів; суттєво поліпшують смак їжі. **Дітям у віці від 3 до 7 років потрібно 3,0-3,5 г жирів (тваринних і рослинних) на кг маси на добу. Тваринні жири (вершкове масло, риб’ячий жир, яєчний жовток, сало свині) мають становити не менше 75% від добового споживання усіх жирів, відповідно рослинні жири (багаті на ненасичені жирні кислоти, вітамін Е) – не більше 25%.** Риб’ячий жир не рекомендується до щоденного споживання дітьми цього віку, він може бути призначений тільки після консультації лікаря.

***Вуглеводи*** – органічні речовини, які входять до складу продуктів рослинного походження – овочів, фруктів, ягід, злаків, є важливим джерелом енергії. Потреба у вуглеводах індивідуальна й залежить від віку, фізичної активності дитини, якості та кількості інших харчових речовин, які споживає дитина. **Дітям у віці від 3 до 7 років необхідно 13-14 г вуглеводів на 1 кг ваги на добу. При збалансованому харчуванні половину вуглеводів у раціоні дитини має становити цукор, половину – складні вуглеводи (полісахариди), які містяться в кашах, хлібі, борошні, овочах і фруктах.** Останні особливо важливі, тому що містять мінеральні солі, вітаміни, пектин, харчові волокна й клітковину. У них містяться також ефірні олії, ароматичні речовини, органічні кислоти, які збуджують апетит і підсилюють вироблення травних соків.

**Для дітей 3-7 років найкращим співвідношенням між білками, жирами, вуглеводами вважається 1:1:4. Добова витрата енергії становить до 2000 ккал. Саме таке співвідношення забезпечує основні потреби дитини, повноцінне засвоєння всіх інгредієнтів їжі. При цьому білки мають становити приблизно 14%, жири – 31%, вуглеводи – 55% загальної калорійності добового раціону.**

Говорячи про харчування дитини, слід пам’ятати про необхідність споживання дитиною достатньої кількості ***рідини***. Вода й мінеральні речовини, розчинені в ній, є важливим компонентом харчування й життєдіяльності людини, становлять внутрішнє середовище організму, є основною частиною плазми, лімфи, тканинної рідини. Діти у віці 3-7 років мають отримувати 1600-1700 мл води, включаючи рідину в їжі. Як правило, для пиття дитині цього віку необхідно близько 1100-1200 мл води. Формула для розрахунку потреби в рідині (дитині – 4 роки, маса тіла –16 кг) може мати такий вигляд: 80 мл/кг × 16 кг = 1280 мл

**Тобто дитина має випивати 5-6 склянок протягом дня і її треба заохочувати пити воду!** Крім всього іншого, це є доброю профілактикою, а інколи й лікуванням функціональних запорів.

**Слід застерегти від споживання дітьми у віці 3-7 років так званих «фаст-фудів», які доволі часто мають привабливі яскраві обгортки, проте можуть містити компоненти, потенційно шкідливі для здоров’я дитини: ароматизатори, штучні барвники, стабілізатори та інші добавки; мати надмірний уміст вуглеводів. Їхнє споживання може призвести до порушень обміну речовин, алергізації дитячого організму. Крім того, бажано уникати штучних напоїв (кола, лимонад, газовані підсолоджені напої).**

Складаючи ***добове меню дитини***, слід пам’ятати про декілька загальновідомих правил:

* харчування має забезпечити дитину необхідною кількістю енергії;
* харчування має бути збалансованим і містити всі необхідні елементи;
* харчування має бути різноманітним;
* харчування має бути безпечним.

Необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, можливу непереносимість певних продуктів. **Кратність годувань у цьому віці має становити 4-5 разів на день, три з яких повинні обов’язково включати гарячу страву.** Недоцільно давати дитині дві каші й поєднувати їх із круп’яним гарніром до другої страви. Краще, щоб дитина за добу отримала дві овочеві страви й одну круп’яну. Якщо в обід дитина їла суп, заправлений крупою, то гарнір для другої страви має бути овочевим. Бажано готувати гарніри з набору різних овочів. Не слід забувати й про овочеві салати, які можна давати як на сніданок, так і на обід та вечерю. Страви з м’яса, риби, яєць, особливо в поєднанні з жиром, слід давати в першій половині дня (на сніданок або обід), оскільки вони більш тривалий час затримуються в шлунку й потребують більшого напруження травної системи дитини. Із м’яса краще використовувати нежирну яловичину або телятину, курку або індичку. Менш корисні ковбаси, сосиски й сардельки. Дітям слід давати м’які частини м’яса і птиці без сухожилків, рибу без кісток, а ковбасу без твердої оболонки й шматків. Субпродукти є джерелом білка, заліза, багатьох вітамінів і можуть використовуватися в харчуванні дітей. На вечерю краще давати молочну й рослинну їжу. Такі продукти, як молоко (близько 500 мл), вершкове масло й рослинна олія, хліб, цукор, м’ясо дитина повинна отримувати щодня, тоді як рибу, яйця, сир, сметану можна давати один раз на 2-4 дні. Рекомендовані нежирні сорти риби: тріска, минтай, хек, судак та інші. Солоні рибні делікатеси можна включати в раціон лише зрідка. Влітку, у спекотну погоду, у денному меню краще збільшити частку овочевих страв.

**Слід пам’ятати, що для дітей дошкільного віку категорично не рекомендується вегетаріанська дієта!**

***Об’єм їжі*** має відповідати віку дитини й функціональним можливостям травної системи. Надмірний обсяг їжі (розведена малокалорійна їжа) може призвести до зниження апетиту, викликати функціональні порушення шлунково-кишкового тракту. Маленькі порції, у свою чергу, можуть провокувати відчуття голоду в дитини й не покривати її потреб у поживних речовинах.

Для поліпшення смакових якостей у їжу можна додавати кріп, петрушку, цибулю, салат, ревінь, трохи часнику, лимонний сік. Небажано давати дитині натуральну каву й какао, оцет, гострі страви, соуси, надмірну кількість солодощів, прянощі. Слід обмежити м’ясні, рибні, овочеві консерви, за винятком спеціальних страв для дитячого харчування. Можна використовувати солоні овочі (огірки, капусту, яблука).

**Перші страви** для дітей у віці 3-7 років можуть бути різноманітними: бульйони; супи на бульйонах; супи, заправлені овочами, крупами, галушками; вегетаріанські й рибні супи; молочні, фруктові супи. Вибір перших страв більше залежить від звичок родини, в якій виховується дитина.

Як *другі страви* можна давати тушковані овочі з м’ясом, рибою, птицею; котлети, биточки з різноманітним гарніром або без нього. Можна дати дитині салат зі свіжих овочів і зелені. На ***десерт*** – свіжі фрукти або соки; компот зі свіжих або сушених фруктів; фруктові пюре для дитячого харчування; невелику кількість випічки, печива, сухариків.

На сніданок та/або вечерю дітям бажано давати різноманітні молочні каші (особливо гречані й вівсяні), каші з овочами та фруктами.

Дитина у віці 3-7 років соціалізується, наслідує поведінку дорослих і набуває звичок, які будуть їй притаманні надалі. Тому батькам слід звернути увагу на виховання з метою набуття ***гігієнічних навичок вживання їжі.*** У дитини має бути своє постійне місце за родинним столом. При цьому розмір столу й стільця має відповідати віку і зросту дитини. Починаючи з 2 років, дитину треба привчати користуватися серветкою, з 4 років – виделкою, з 5 років – негострим ножем. Обов’язково треба привчати дитину мити руки перед прийомом їжі. Старша дитина може допомагати батькам сервірувати й прибирати стіл. За столом дитина має сидіти прямо, не спираючись ліктями на стіл. Тримати ложку слід трьома пальцями, підносити до рота боковим краєм. Якщо дитина наколює виделкою шматочки їжі, її слід тримати зубцями донизу, якщо використовує її, коли їсть пюре, каші, вермішель – як лопатку**. Їсти дитина має повільно, не відволікаючись на забавки, перегляд телевізора, розмови. У жодному разі не можна годувати дитину силоміць.**

Окремі страви потрібно давати дітям цього віку в «полегшеному вигляді»: хліб слід нарізати невеликими шматочками, масло намазати на хліб, подрібнити (поламати) довгі макарони, нарізати яблука, апельсини й мандарини.

***Орієнтовно на добу дитина віком 3-7 років повинна отримувати такі продукти:***

* молоко (з урахуванням того, що йде на приготування страв) і кисломолочні продукти – 500-600 мл;
* м’який сир – 50 г;
* сметана – 10-15 г;
* твердий сир – 10 г;
* масло вершкове – 20-30 г (в каші й на бутерброди);
* рослинна олія – 10 г (краще в салати, вінегрети);
* м’ясо – 120-140 г;
* риба – 80-100 г;
* яйце – 1/2-1 шт.;
* цукор (з урахуванням кондитерських виробів) – 60-70 г;
* пшеничний хліб – 80-110 г;
* житній хліб – 40-60 г;
* крупи, бобові, макаронні вироби – 45-60 г;
* картопля – 150-220 г;
* різні овочі – 250-300 г;
* фрукти і ягоди – 200 г.



На основі загальних рекомендацій можна запропонувати такі страви.

**Перші страви:**

* бульйони (м’ясний або курячий із вермішеллю або локшиною, з фрикадельками, з рисом);
* супи на м’ясному, курячому, рибному бульйонах, вегетаріанські, на молоці, суп зі збірних овочів, суп картопляний, суп перловий, розсольник, борщ зі свіжої або квашеної капусти, суп зі щавлю, суп рибний із картоплею, суп із локшиною, суп молочний з овочами або крупою.

**Другі страви:**

* м’ясні (котлета м’ясна, тюфтельки, рулет із рисом, зрази картопляні з м’ясом, голубці м’ясні з рисом, яловичина тушкована, курка відварена або смажена, бефстроганов), печінка тушкована;
* рибні (риба смажена, відварена, запечена, котлети рибні, тюфтельки);
* гарніри (зі збірних овочів, картопля відварена або смажена, з круп або макаронних виробів).

**Треті страви:**

* свіжі фрукти, ягоди, цитрусові, баштанні; соки консервовані й натуральні з фруктів і ягід, цитрусових;
* морс із журавлини, настій шипшини;
* компот (зі свіжих фруктів і ягід, консервованих, із сухофруктів);
* киселі (зі свіжих фруктів і ягід, ревеню).

**Страви для сніданків та вечерь:**

* каші молочні круп’яні (з рисової, гречаної, пшоняної, вівсяної й манної круп), змішані (з різних круп);
* каші молочні овочево-круп’яні та фруктово-круп’яні (пшоно з гарбузом, рис із морквою, рис із чорносливом, курагою, родзинками);
* овочеві блюда (картопля відварена, тушкована, смажена; цвітна капуста відварена, капуста тушкована; рулет картопляний з овочами; морква в молочному соусі; котлети з моркви, капусти, картоплі; голубці овочеві з рисом; кабачки смажені; ікра кабачкова, бурякова);
* макарони з олією й сиром;
* страви з сиру (пудинг, сирники, вареники з сиром, вареники ліниві, млинці з сиром, сирна запіканка, крупник із сиром і сметаною);
* страви з яєць (яйця варені, яєчня, омлет, омлет із морквою, з томатами).

**Салати:**

* зі свіжих овочів (збірний);
* із капусти з яблуками;
* морквяний з яблуками і сметаною;
* із помідорів з рослинною олією;
* із редису зі сметаною;
* із квашеної капусти;
* зі свіжих огірків;
* салат зелений зі сметаною.

Надзвичайно важливим є питання забезпечення організму дитини, який інтенсивно росте, *вітамінами й мікроелементами.*

Теоретично можливість забезпечити дитину всіма необхідними вітамінами та мікроелементами за рахунок виключно натуральних продуктів харчування має досить привабливий вигляд, але в реальності цього майже не можливо досягнути. На практиці дитині треба з’їсти цілий набір різноманітних продуктів, об’єм яких може перевищувати можливості її травної системи. Якщо дитина споживає свіжі овочі й фрукти, то вона отримує певну кількість вітамінів С та Р, фолієвої кислоти, β-каротину, тоді як інших вітамінів може не бути взагалі. З м’ясними продуктами дитина отримує вітаміни B1, B2, B6 та B12, з молочними – вітаміни А та В2. У злаках містяться вітаміни B1, B2, B6, РР, Е, у рослинних жирах – вітамін Е, у тваринних жирах – вітаміни А і D тощо.

**У світі немає жодного «універсального» продукту, який би містив усі необхідні вітаміни одночасно. Тому їжа має бути різноманітною, дитина повинна отримувати її регулярно в достатньому об’ємі. Усіляка обробка харчових продуктів, їх тривале зберігання суттєво зменшують уміст корисних вітамінів, а різноманітні проблеми з боку травної системи дитини погіршують їх всмоктування.**

Вітаміни відіграють важливу роль в обміні ксенобіотиків, формуванні антиоксидантного захисту. Вітаміни як незамінні сполуки зумовлюють природну резистентність організму до дії несприятливих чинників і забезпечують оптимальні умови розвитку й функціонування всіх його систем. Водночас у педіатричній практиці є багато ситуацій, коли вітаміни потрапляють в організм із їжею в недостатній кількості, погано всмоктуються в кишках і недостатньо синтезуються, що викликає розвиток дефіцитних станів і необхідність проведення заходів щодо їх корекції.

Основна роль вітамінів у життєдіяльності організму дитини, їх добова потреба у віці 3-7 років і джерела надходження представлені у таблиці 2.

|  |
| --- |
| **Таблиця 2. Вітаміни: добова потреба, джерела надходження та їхня основна роль в організмі дитини** |
| **Вітамін** | **Добова потреба у віці 3-7 років** | **Джерела надходження** | **Основна роль в організмі** |
| В1 (тіамін) | 0,8-1,0 мг | Хлібобулочні вироби з борошна грубого помелу; крупи (гречана, вівсяна, пшоняна); зернобобові (горох, квасоля, соя); печінка та інші субпродукти; свинина, телятина, пивні дріжджі. У молокопродуктах, овочах і фруктах – низький вміст. Термічна обробка мало впливає на вміст у продуктах | Необхідний для нормального функціонування нервової системи, серцевого й скелетних м’язів, органів шлунково-кишкового тракту; бере участь у вуглеводному обміні |
| В2 (рибофлавін) | 0,9-1,2 мг | Молочні продукти; м’ясо, риба, яйця, печінка; гречана й вівсяна крупи, хліб.Втрати вітаміну під час кулінарної обробки, сушіння та стерилізації не більше 20% | Підтримує нормальні властивості шкіри, слизових оболонок; нормалізує зір і кровотворення |
| РР (ніацин) | 10-13 мг | Крупи грубого помелу, гречана й рисова крупи; бобові; субпродукти; м’ясо, риба; дріжджі, сушені гриби.Під час термічної обробки втрачається 15-20% | Необхідний для нормального функціонування нервової системи; підтримує нормальні властивості шкіри |
| В6 (піридоксин) | 0,9-1,3 мг | М’ясо, субпродукти; крупи; боби; дріжджі; картопля, морква, капуста.Втрати під час термічної обробки 20-35% | Підтримує нормальні властивості шкіри, роботу нервової системи, кровотворення |
| В12(ціанокобаламін) | 1,0-1,5 мкг | М’ясо, риба, субпродукти; яєчний жовток; морепродукти; сир.Термічна обробка мало впливає на вміст у продуктах | Підтримує кровотворення й нормальну роботу нервової системи |
| Вс(фолієва кислота) | 100-200 мкг | Борошно грубого помелу; гречана й вівсяна крупи; бобові, цвітна капуста, зелена цибуля; гриби; печінка, сир, ікра. Термолабільний, втрати 80-90% | Необхідний для нормального кровотворення, росту й розвитку організму; синтезу білків і нуклеїнових кислот; захисту від жирового гепатозу |
| С(аскорбінова кислота) | 45-60 мг | Свіжі овочі й фрукти, зелень; плоди шипшини, чорної смородини, обліпихи; солодкий перець, капуста (свіжа й квашена). Практично немає у м’ясних, молочних продуктах і злаках. Термоdiv align= М’ясо, риба, субпродукти; яєчний жовток; мо репродукти; сир.лабільний, нестійкий до дії кисню | Необхідний для регенерації й загоювання тканин; підтримки стійкості до інфекцій і дії токсинів; регуляції кровотворення, проникливості судин |
| А (ретинол; провітамін – β-каротин) | 450-500 мкг | Продукти тваринного походження: печінка тварин і риб, вершкове масло, сир, яєчний жовток, риб’ячий жир. Рослинні продукти (β-каротин): морква, солодкий перець, зелень, шипшина, абрикоси та обліпиха.Термічна обробка мало впливає на його вміст у продукті; нестійкий до дії кисню та УФ-променів | Необхідний для росту й диференціювання клітин, органів і тканин; підтримки імунного статусу; репродукції; нормалних властивостей шкіри |
| D (кальцифероли) | 2,5-10 мкг (100-400 МЕ) | Ікра, курячі яйця, риб’ячий жир, вершкове масло. Термічна обробка мало впливає на його вміст у продукті; нестійкий до дії кисню та УФ-променів | Необхідний для метаболізму кальцію і процесів мінералізації кісткової тканини |
| Е (токофероли) | 5-10 мг | Нерафіновані рослинні олії, печінка, яйця, злакові, бобові. Термічна обробка мало впливає на його вміст у продукті; нестійкий до дії кисню та УФ-променів | Як антиоксидант забезпечує стабільність мембран клітин і субклітинних структур завдяки гальмуванню перекисного окислення ПНЖК |
| К (К1 – філохінон + К2 – менахінон) | 0,2-0,3 мг | Овочі (капуста, томати, гарбуз), свиняча печінка. Термічна обробка мало впливає на його вміст у продукті; нестійкий до дії кисню та УФ-променів | Бере участь у процесах згортання крові – синтезі активних форм протромбіну, VII, IX і X факторів згортання крові |
| Примітка: УФ – ультрафіолетові; ПНЖК – поліненасичені жирні кислоти. |

.

|  |
| --- |
| **Таблиця 3. Основні мінеральні речовини, джерела надходження та їх роль в організмі дитини** |
| **Елемент** | **Добова потреба у віці 3-7 років** | **Джерела надходження** | **Основна роль в організмі** |
| Кальцій | 800-1100 мг | Молоко, кефір, ряжанка, йогурт, сир, жовтий сир | Необхідний для формування кісток і зубів; діяльності системи згортання крові; процесів м’язового скорочення й нервового збудження; нормальної роботи серця |
| Фосфор | 800-1650 мг | Молочні продукти, бобові, м’ясо та риба (із рослинних продуктів засвоюється 40%, із тваринних – 70%) | Бере участь у формуванні кісткової тканини; зберіганні й передачі спадкової інформації; перетворенні енергії харчових речовин на енергію хімічних зв’язків в організмі. Підтримує кислотно-лужну рівновагу |
| Магній | 150-250 мг | Продукти рослинного походження (гречана, вівсяна крупи, пшоно, зелений горошок, морква, салат, петрушка, буряк), мінеральна вода. Ступінь засвоєння – 30-35% | Бере участь у синтезі білка, нуклеїнових кислот, є кофактором ферментів вуглеводно-фосфорного та енергетичного обмінів |
| Залізо | 10-15 мг | М’ясо та печінка (засвоюється до 20-30%); риба (засвоюється 9-11%); бобові (засвоюється 5-7%). Айва, яблука, чорниця, шипшина | Входить до складу гемо- та міоглобіну, цитохромів. Бере участь у перенесенні кисню кров’ю |
| Цинк | 5-10 мг | М’ясо, риба, креветки, яйця, сир, бобові, горіхи, гречана й вівсяна крупи (із рослинних продуктів засвоюється 15-20%, із тваринних – 55-60%) | Як кофермент і активатор ферментних систем впливає на ріст, розвиток, статеве дозрівання й репродуктивну функцію; кровотворення; смак і нюх; стан імунного захисту |
| Йод | 0,06-0,15 мг | Морепродукти, морська капуста, йодована сіль. Під час кулінарної обробки втрати становлять до 65%, (ступінь засвоєння – до 40%) | Бере участь в утворенні тироксину й реалізації нормальної функції щитоподібної залози; впливає на фізичний і психічний розвиток; регулює стан ЦНС, серцево-судинної системи, печінки |
| Мідь | 1-2 мг | Морепродукти, печінка, бобові, гречана й вівсяна крупи, макарони, горіхи (із рослинних продуктів засвоюється 17-20%, із тваринних – 55-60%) | Необхідна для нормального кровотворення й метаболізму білків сполучної тканини; регулює функціональний стан нервової системи, щитоподібної залози, суглобів, ритм серцевої діяльності, еластичність судин |
| Хром | 0,02-0,25 мг | М’ясо, печінка, зернові та бобові (із рослинних продуктів засвоюється 10-15%, із тваринних – 60%) | Необхідний для антистресового захисту, розщеплення надлишкового жиру, регуляції вмісту глюкози в крові |
| Марганець | 5-10 мг | Зернові та бобові з низьким ступенем очистки, горіхи, кава, чай (ступінь засвоєння – 30-35%) | Як активатор ферментних систем, необхідний для біосинтезу хондроїтинсульфату, регулює функціональний стан нервової системи, підшлункової залози, стан шкіри й кісткової тканини, рівень сенсибілізації, вуглеводний і ліпідний обмін |

Таким чином, важливим джерелом солей кальцію, фосфору, магнію, заліза та інших макро- й мікроелементів для дитини у віці 3-7 років є молоко та молочні продукти, хліб, крупи, жовток, печінка, мозок, яловичина, картопля, капуста, яблука, бобові. Для розвитку зубів потрібен фосфор, який є в морській рибі, яловичині, хлібі, молоці, овочах.

Хоча дітям цього віку можна періодично давати смажені страви, **перевагу слід надавати вареним, тушкованим і запеченим у духовці стравам**. Використання мікрохвильових пічок дозволяється, але не є оптимальним.

*Час приготування страв* для дітей у віці 3-7 років дещо відрізняється від загальноприйнятого – так, будь-яке м’ясо слід варити не менше 1,5-2 годин, рибу – 20-25 хвилин, буряк – 1 годину.

Якщо дитина в перші місяці життя харчується «за вимогою», то в передшкільному віці більш доцільно дотримуватися певного графіку харчування з відносно фіксованими годинами прийому їжі. Це допомагає дитині набути умовного харчового рефлексу, який потрібен для забезпечення перетравлення спожитої їжі. Сніданок доцільно вживати о 8-9 годині, обід – о 12-13 годині, підвечірок – о 16-17 годині, вечерю – о 19-20 годині. Якщо батьки вибирають інші години, слід рекомендувати робити проміжки між прийомами їжі 3-4 години. Саме такі інтервали мінімізують ризик виникнення функціональних порушень травної системи. Між годуваннями діти можуть випити чай, не дуже солодкі соки, з’їсти ягоди або фрукти.

Батьки дошкільнят доволі часто скаржаться на ***зниження апетиту*** своїх дітей. **Апетит** – це звичка, набута людиною протягом життя, яка проявляється бажанням поїсти через зміни настрою, певної ситуації, настання очікуваного часу, впливу виду, смаку, запаху їжі й навіть самої думки про якусь їжу. Відомо, що апетит може розцінюватися як широкий і універсальний показник стану здоров’я дитини. В Україні зниження апетиту в дітей дошкільного віку найчастіше відбувається не через неможливість забезпечити мінімальний набір харчових продуктів, а внаслідок різноманітних функціональних і психосоціальних порушень, зменшення фізичної активності дітей, одноманітного харчування, на тлі яких істотно збільшується ризик розвитку органічних захворювань.

Дітям зі зниженим апетитом під час їди можна дати невелику кількість води, фруктовий або ягідний сік. При цьому слід стежити, щоб дитина насамперед їла більш поживну страву, багату на білок. Поліпшенню апетиту сприяє різноманіття їжі, збільшення асортименту страв. Наприклад, з яловичини дітям можна приготувати не тільки відварне м’ясо або котлети, але й рулет, гуляш, м’ясне суфле, картопляну або овочеву запіканку з м’ясом. Достатнього різноманіття можна досягти за рахунок гарнірів, салатів, молочних продуктів, третіх страв. Поліпшують апетит й різноманітні підливи.

**Таким чином, для того, щоб дитина дошкільного віку на довгий час зберегла здоров’я, нормально росла й розвивалася, її харчування має бути повноцінним, збалансованим, містити всі необхідні нутрієнти в певних кількостях і пропорціях. Обов’язковим для дітей цього віку є достатнє споживання тваринного білка, молочних продуктів (за умов доброї толерантності й відсутності алергійних реакцій), різноманітних круп, вершкового масла й рослинної олії, овочів і фруктів. Збереження хорошого апетиту, виховування навичок самостійного харчування є доброю підготовкою до шкільного періоду, коли дитина стає достатньо самостійною й доволі часто змінює звичний режим харчування.**

**На закінчення хочеться згадати відомий вислів Сократа: «Ми живемо не для того, щоб їсти, але ми їмо для того, щоб жити». Щоб наші діти росли здоровими, жили довго й безтурботно, ми маємо приділяти увагу особливостям їхнього харчування в дитинстві.**