

# Зміст

Вступ .....	7
<b>Крок 1. Фізіологія харчування, або З чого зроблено дітей .....</b>	<b>13</b>
Фізіологія травлення .....	13
Гормони – регулятори харчової поведінки .....	17
Роль жирової тканини .....	23
Абетка вітамінів .....	34
Мінеральне здоров'я .....	46
<b>Крок 2. Основи правильного харчування, або Вміст здорової тарілки дитини .....</b>	<b>57</b>
Режим харчування .....	58
Вміст здорової тарілки дитини .....	60
Особливості кожного приймання їжі .....	72
Молочні продукти в раціоні .....	77
Контроль солі в раціоні .....	85
Баланс рідини в організмі .....	88
<b>Крок 3. Небезпеки на шляху до здоров'я, або Шкідливі звички вашої дитини .....</b>	<b>97</b>
Цукор і цукрова залежність .....	98
Шкідливі продукти та чим їх замінити .....	107
Крайнощі у вегетаріанстві .....	110
Їжа й інтелект: як не нашкодити інтелектуальному розвитку дитини .....	115
<b>Крок 4. Фізична активність, або Руханка здоров'я .....</b>	<b>121</b>

<b>Крок 5.</b> Як прищепити здорові харчові звички, або Вчимося дружити з їжею .....	<b>127</b>
<b>Крок 6.</b> Ідемо в магазин, або Шлях їжі від прилавка до столу.....	<b>137</b>
Як правильно обрати продукти .....	<b>137</b>
Безпечний раціон .....	<b>143</b>
Сезонні продукти.....	<b>146</b>
<b>Крок 7.</b> Дитина поза домом, або Як правильно порушувати раціон.....	<b>155</b>
Школа .....	<b>155</b>
Поза домом .....	<b>158</b>
Дитячі свята.....	<b>163</b>
<b>Крок 8.</b> Коли потрібно звернутися до лікаря, або Червоні прапорці здоров'я .....	<b>167</b>
<b>Крок 9.</b> Нотатки психолога, або Психологія харчової поведінки дитини.....	<b>181</b>
<b>Крок 10.</b> Готуємо смачно й корисно для дитини та разом з нею.....	<b>195</b>
Перші страви.....	<b>195</b>
Основні страви.....	<b>201</b>
Їжа до школи.....	<b>212</b>
Соуси .....	<b>217</b>
Десерти.....	<b>222</b>
Напої .....	<b>226</b>
<b>Додаток</b> .....	<b>227</b>
Норми ваги та зросту (для дітей від 2-х до 5 років і 5–18 років) .....	<b>227</b>
Подяки.....	<b>232</b>
Про авторок .....	<b>234</b>
Примітки.....	<b>235</b>

# Вступ

Проблема неправильного харчування дітей стає дедалі гострішою в усьому світі. Чимало батьків, які турбуються про стан здоров'я своїх нащадків, нині частіше звертають увагу на раціон дитини й помічають, що їжа безпосередньо впливає на стан здоров'я: фізичного та психічного.

Харчування дітей кардинально змінилося близько ста років тому. До середини 1940-х основною проблемою була нестача їжі, насамперед серед дітей. Але відтоді якість життя, а також санітарні умови й рівень медицини істотно поліпшилися і, як наслідок, знизилася загальна смертність. Проте разом з усіма благами прогресу людство в розвинених країнах постало перед новою проблемою — дитячим ожирінням, яке набирає обертів із року в рік<sup>1</sup>.

Дитяче ожиріння — одна з найбільших проблем ХХІ століття у сфері охорони здоров'я. Сьогодні надмірна вага — вже не виняток, а радше звичне явище. Поширення цієї проблеми приголомшує. За оцінками експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), станом на 2016 рік кількість дітей до 5 років з надлишковою вагою в усьому світі становила 41 мільйон (для порівняння, у 1990-му

таких дітей було 32 мільйони), а дітей віком 5–19 років — 340 мільйонів. Поширеність зайвої ваги й ожиріння серед дітей і підлітків віком від 5 до 19 років стрімко зросла від 4% у 1975-му до 18% у 2016 році<sup>2</sup>.

Якщо нинішня тенденція збережеться, то дуже швидко кількість дітей і підлітків з ожирінням перевищить кількість їхніх однолітків з помірною чи зниженою вагою. Такий висновок роблять дослідники з Імперського коледжу в Лондоні та ВООЗ<sup>3</sup>.

Надлишок ваги в дитячому віці призводить до серйозних проблем зі здоров'ям. Це захворювання серцево-судинної системи, небезпека цукрового діабету, порушення розвитку кістково-м'язової системи, виникнення ракових захворювань (навіть у дитячому віці), низькі показники інтелектуального розвитку (як порівняти з однолітками), а також різноманітні психологічні проблеми, як-от низька самооцінка (особливо у школярів середньої та старшої школи).

Ситуація в Україні не краща. Щороку фіксують 18 000–20 000 нових випадків ожиріння серед дітей і підлітків. У 2007-му діагностували 23 325 нових випадків цього захворювання (2,73 на 1000 дітей). Поширеність серед малюків від 0 до 14 років становила 9,7 на 1000. Серед підлітків 15–17 років ці показники ще вищі: 15,6 на 1000 відповідного населення<sup>4</sup>. У 2021 році ЮНІСЕФ опублікував дані дослідження харчової поведінки українських школярів та їхніх батьків. Результати, на жаль, невтішні<sup>5</sup>. Понад половина школярів щодня під час вживання їжі вмикає телевізор, переглядає відео або грає в ігри на гаджетах. А це істотно впливає на харчову поведінку дитини. Дві третини школярів беруть перекуси з дому. Проте здоровим такий харч не назвеш. У кращому разі це солодкі фрукти,

часто — бутерброди й кондитерські вироби. Школярі добре знають про користь каш, овочів, бобових і риби, проте на практиці віддають перевагу зовсім іншій їжі. Наприклад, саме каші найчастіше залишаються не з'їденими в шкільних їдальнях. А найчастіше у шкільних буфетах діти купують кондитерські вироби й сосиски. У продовольчих крамницях і супермаркетах вони обирають кондитерські вироби, шоколад, морозиво, попкорн, чипси й солодкі газовані напої. Значно рідше вибір припадає на фрукти, сухофрукти й горішки. Солодкі газовані напої щодня п'ють 14 % школярів.

«Недостатня фізична активність у поєднанні з культурою, що пропагує дешеві та зручні для споживання продукти, багаті на жири, сіль і цукор, створюють справді смертельну небезпеку!» — каже Жужанна Якаб, директорка Європейського регіонального бюро ВООЗ<sup>6</sup>. Зважаючи на харчові небезпеки сучасного світу, нині недостатньо лише розповідати дітям про здорове харчування. Як і забороняти фастфуд та інші шкідливі продукти. Або ховати солодощі, проте дозволяти заїдати невдачі тістечком. Насправді правильне харчування — це результат комплексних дій, пов'язаних насамперед з виробленням правильних харчових звичок. Саме тому в цій книжці ми розглядатимемо цей процес як елемент виховання. Ми навчаємо своїх дітей суспільних норм і доброї поведінки, пояснюємо, чому потрібно гарно вчитися та бути чемними, стежимо, щоб діти були фізично активними й чистили зуби. Проте чомусь забуваємо про одне з найважливіших умінь, яке батьки також повинні прищеплювати змалку, — формування здорових харчових звичок.

Правильне харчування в дитячому віці — це фундамент здоров'я й основа гармонійного розвитку дитини. Уявіть, що організм вашого малюка — це будинок, який ви зводи-

те. І його майбутнє залежатиме від міцності конструкції: стоятиме він лише кілька років чи переживе не одне покоління.

Як відбувається процес будівництва здоров'я вашої дитини?

1. Усе починається з вибору місця. Для майбутньої дитини таке місце — мама й тато. Саме вони є тією сприятливою основою, на якій поверх за поверхом зростатиме здоров'я вашої дитини. Ця книжка дасть змогу зрозуміти, як змінюватися самим задля здоров'я своєї дитини та як формувати здорові харчові звички в родині.

2. Далі потрібно закласти фундамент. Це генетика, яку ви передаєте дитині. Учені встановили, що генетичний вплив — це лише 20 % зі 100 %! Решта, тобто 80 %, — це умови, у яких зростає дитина, і спосіб її життя. Часто батьки люблять казати: «Це в нього / неї просто такі гени, нічого не вдієш». Але ця думка хибна. Ми можемо й маємо впливати на здоров'я та успішність наших дітей і нормалізувати раціон. Тож ви дізнаєтеся, які методи краще застосувати, щоб виховати в дитини звичку правильно харчуватися.

3. Опісля час обрати матеріали для будівництва та команду будівельників. Якщо матеріали міцні, а будівельники не лінуються — успіх майбутньої споруди гарантовано. Ця книжка допоможе зрозуміти складні, на перший погляд, медичні поняття про раціональне харчування та основи правильного балансу раціону дитини.

Згодом будівлю підточуватимуть сили природи: сонце, вітер і вода постійно їй шкодитимуть, — і вплинути на це ви майже не зможете. Але міцна конструкція й надійний фундамент надаватимуть вам упевненості, а дитині — сил опиратися негативним впливам.

Наша книжка допоможе батькам набути необхідних знань у галузі дитячої дієтології та успішно застосувати їх у процесі виховання активної й здорової дитини. Завдяки нашим крокам ви дізнаєтеся про тонкощі дитячої дієтології та зрозумієте, як правильно годувати малюка. А також орієнтуватиметеся, що йому можна пропонувати їсти, а що не варто. Усю інформацію в книжці базовано на доказовій медицині, тобто йдеться про фахові знання й сучасні рекомендації в дитячій дієтології України та провідних країн Європи й Америки. До того ж їх підсилено досвідом, здобутим у процесі роботи лікарями-дієтологами, а також досвідом виховання власних дітей. Після прочитання книжки ви не тільки здобудете теоретичні знання, а й навчитеся застосовувати їх на практиці. Наприкінці кожного кроку подано практичні завдання у формі гри для дорослих і дітей. Адже за допомогою ігор діти пізнають світ, а батьки – своїх дітей.

Якщо ви активно цікавитесь харчуванням і вихованням дитини від 3 до 18 років, ми радо вітаємо вас у нашій школі здорового дитинства!

