

Зміст

Вступ	7
Крок 1. Фізіологія харчування, або З чого зроблено дітей	13
Фізіологія травлення	13
Гормони – регулятори харчової поведінки	17
Роль жирової тканини	23
Абетка вітамінів	34
Мінеральне здоров'я	46
Крок 2. Основи правильного харчування, або Вміст здорової тарілки дитини	57
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
Крок 3. Небезпеки на шляху до здоров'я, або Шкідливі звички вашої дитини	97
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
Крок 4. Фізична активність, або Руханка здоров'я	121

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

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 рік¹.

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 році².

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 ВООЗ³.

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 населення⁴. У 2021 році ЮНІСЕФ опублікував дані дослідження харчової поведінки українських школярів та їхніх батьків. Результати, на жаль, невтішні⁵. 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 ВООЗ⁶. 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!

