



## **Ознаки дефіциту поживних речовин у дітей** **Незбалансований раціон дитини може призводити до нестачі поживних речовин і погіршення імунітету**

Батьки роблять усе можливе та від них залежне, щоб їх дитина росла здоровою. Незважаючи на це, діти іноді страждають від нестачі поживних речовин. У такому випадку необхідно зробити харчування дитини більш здоровим та збалансованим.

Більшість ознак, описаних нижче, вважаються генетично зумовленими. Попри те, що ми маємо з народження деякі схильності, наше харчування багато в чому визначає фізичне та емоційне здоров'я.

### **Депресія й занепокоєння**

Депресія, пригніченість і занепокоєння пов'язані з роботою мозку й можуть бути викликані браком поживних речовин. Наприклад, усім відомо, що білки складаються з амінокислот. При цьому більшість білків рослинного походження містять неповний склад амінокислот. У білках тваринного походження їх склад більш широкий, крім того, вони легше засвоюються організмом.

Чому амінокислоти настільки важливі для організму? Мозок використовує їх для створення нейромедiatorів – біологічно активних хімічних речовин, які передають імпульси між нейронами або від нейронів до м'язів. Імовірно, ви чули про такі нейромедіатори, як серотонін, ендорфіни або катехоламіни. Баланс цих речовин в організмі допомагає нам відчувати себе щасливими й боротися з депресією й неспокоєм.

Вживання в їжу достатньої кількості повноцінних білків дозволяє відновити баланс поживних речовин. Ми не вживаємо білки в чистому вигляді, але їмо м'ясо, яке, крім білків, містить багато жирів. Ми також варимо бульйони з кісток, які містять желатин (ще одне джерело білків). В окремих випадках для підтримки організму можуть знадобитися певні амінокислоти.

### **Гіперактивність**

Гіперактивність пов'язана зі здатністю мозку обробляти інформацію та водночас зберігати спокій. Гіперактивні діти часто мають проблеми з травленням і мікрофлорою кишківника. Через це організму стає важко засвоювати поживні речовини. Деякі лікарі вважають, що для того, щоб упоратися з гіперактивністю, необхідно виключити з раціону оброблені продукти та продукти, що містять барвники. Замість цього потрібно ввести в раціон якомога більше натуральних продуктів. Крім великої кількості желатину й бульйонів, для нормалізації роботи кишківника потрібно вживати в їжу пробіотики (харчові добавки, що містять живі мікрокультури), найкраще – домашнього приготування.

### **Затримка розвитку мовлення**

Дана проблема може бути пов'язана з браком вітаміну В12. Його можна заповнити, вживаючи в їжу натуральні продукти. Джерелами вітаміну В12 є яловичина, курка, риба, морепродукти, молочні продукти, яйця. Вітамін В12 не міститься в продуктах рослинного походження.

### **Суха шкіра й волосся**

Суха шкіра й ламке волосся пов'язані з браком жиророзчинних вітамінів, таких як вітаміни А, D, Е, К2. Додавайте дані вітаміни в їжу, і стан шкіри прийде в норму.

### **Викривлення зубів**

Багато батьків вважають, що викривлення зубів у дитини розвивається саме по собі, запобігти йому неможливо. Дослідження доводять зв'язок між викривленням зубів і дефіцитом поживних речовин. У ході дослідження було виявлено, що навіть близнюки, які вживають у їжу різні продукти, мають різний стан зубів. Викривлення зубів та інші стоматологічні проблеми спостерігалися в людей, які вживали багато оброблених продуктів, або в тих, чії матері в період вагітності мали обмежений раціон харчування. У людей, що вживають у їжу багато насичених жирів, білків тваринного походження й вуглеводів, правильне положення зубів.

## Карієс

Причиною карієсу прийнято вважати надмірне споживання цукру й солодощів. Насправді проблема скоріше не в тому, що їсть людина, а в тому, чого вона не їсть. Медичні дослідження доводять, що карієс викликаний нестачею в організмі певних мінералів (зокрема, фосфору) й жиророзчинних вітамінів, які допомагають їх засвоювати.

## Часті застудні та вірусні захворювання

Більшість людей хворіють на застудні недуги, але якщо змінити свій раціон, такі випадки стають рідшими. Вживання продуктів, що зміцнюють імунітет – кращий засіб профілактики. Не бійтеся захворіти й не міняйте через це свій звичний спосіб життя.

## Перепади емоцій

Учені стверджують, що жири (особливо жири групи Омега 3, які містяться в лососевих, сардинах і оселедці) важливі для підтримки настрою. Також для цього необхідний збалансований гормональний фон, тому важливо вживати й інші продукти харчування. Наприклад, гормон естроген викликає перепади настрою й бурхливий прояв емоцій. Вживання в їжу моркви допомагає вивести з організму надлишки даного гормону.

## Асиметрія черепа або плагіоцефалія

Дослідження доводять, що розвиток кісток черепа дитини, так само як і положення зубів, залежить від раціону матері в період вагітності. Зокрема, важливим є вживання достатньої кількості жирів і білків тваринного походження, а також злаків. Також корисні фрукти й овочі, доступні в певний сезон, але жири й білки в раціоні майбутніх матерів мають першорядне значення. Якщо в період вагітності не вживати напівфабрикатів, рослинного масла й консервів, ризик розвитку даного захворювання в дитини значно знижується.

## Зайва вага

Як це не парадоксально, але надмірна вага виникає від нестачі поживних речовин. Коли ми вживаємо продукти з низьким вмістом поживних речовин, наш організм відчуває голод. Саме тому нам необхідні великі порції страв, приготованих з оброблених продуктів.

Щоб організм насичувався, необхідний збалансований раціон, який містить продукти тваринного походження, непастеризоване молоко, сир, масло, фрукти, овочі та злаки. Вживання в їжу оброблених продуктів з обмеженим вмістом жирів, білків або вуглеводів призводить до браку поживних речовин.

## Важливі особливості здорового харчування дітей

### Рекомендації про харчування, складені з урахуванням вікових особливостей дітей, і поради батькам

Одне з найважливіших завдань батьків полягає в тому, щоб виробити в дитини звичку до здорового способу життя. Зокрема, забезпечивши їй збалансоване харчування з використанням продуктів усіх основних груп – овочів і фруктів, зернових, молока й молочних продуктів, а також м'яса, риби й альтернативних їм рослинних білків; забезпечивши триразове харчування й від одного до трьох перекусів на день (уранці, вдень і, можливо, перед сном). Здорові перекуси не менш важливі, ніж основний прийом їжі.

Найкориснішими для дітей є свіжі фрукти й овочі, цілнозернові й молочні продукти, м'ясо і, звичайно, страви домашньої кухні.

Провідні дієтологи рекомендують:

Провідні дієтологи рекомендують:

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Овочі та фрукти</b><br>Овочі та фрукти є джерелами вітамінів, мінералів і клітковини   | <b>4 порції*/день</b> для дітей у віці 2–3 роки<br><b>5 порцій/день</b> для дітей у віці 4–8 років<br><b>6 порцій/день</b> для дітей у віці 9–13 років  | Щодня необхідно споживати як мінімум один темно-зелений та один помаранчевий фрукт або овоч |
| <b>Зернові продукти</b><br>Зерна злаків є важливими постачальниками складних вуглеводів, отже, джерелами енергії для всього організму | <b>3 порції**/день</b> для дітей у віці 2–3 роки<br><b>4 порції/день</b> для дітей у віці 4–8 років<br><b>6 порцій/день</b> для дітей у віці 9–13 років | Як мінімум половина всіх споживаних зернових продуктів повинні бути із цілого зерна         |



|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Молоко й молочні продукти</b><br>Молоко – це корисний продукт харчування, джерело кальцію, фосфору й вітаміну D, які необхідні для росту дітей | <b>2 порції***/день</b> для дітей у віці 2–8 років<br><b>3–4 порції/день</b> для дітей у віці 9–13 років | Із двох років можна пропонувати дітям молоко з низьким вмістом жиру (1 або 2%). Знежирене молоко можна пропонувати дітям не раніше п'яти років                                     |
| <b>М'ясо та його рослинна альтернатива</b><br>М'ясо є цінним джерелом заліза й білка  | <b>1 порція***/день</b> для дітей у віці 2–8 років<br><b>1–2 порції/день</b> для дітей у віці 9–13 років | Вибирайте різноманітне нежирне м'ясо: м'ясо птиці, кролика й рибу, а також яйця, тофу, горох, квасолю й сочевицю.<br>Фахівці рекомендують їсти рибу принаймні два рази на тиждень. |

**Примітки:**

\* *Однією порцією фруктів та овочів вважається обсяг, який може поміститись у жмені дитини або дорослого.*

\*\* *Однією порцією зернових продуктів вважається один шматочок хліба, половина бублика, півсклянки рису, гречки, макаронів, локшини або будь-якої розсипчастої каші, 40 г (чотири столові ложки) готових до вживання пластівців, мюслі.*

\*\*\* *Однією порцією молока й молочних продуктів вважається одна склянка молока, натурального йогурту, кефіру, ряжанки чи півсклянки сиру, 30–40 г твердого сиру.*

\*\*\*\* *Одна порція м'ясних і білкових продуктів дорівнює 75–90 г.*

Ваша дитина може щодня не споживати рекомендовану кількість їжі з усіх основних груп. Але якщо ви урізноманітните її раціон відповідно до рекомендацій, вона, швидше за все, отримає всі необхідні макро- й мікроелементи протягом одного-двох тижнів.

**Цукор і цукрозамінники**

- Намагайтесь годувати дитину продуктами, які не містять доданий цукор або цукрозамінники. Обмежте споживання рафінованого цукру (сахарози, фруктози, білого цукру), меду, сиропів і коричневого цукру. Усі ці продукти містять майже однакову кількість калорій і викликають карієс.
- У наш час цукрозамінники (аспартам та інші) містяться в багатьох продуктах, які пройшли технологічну обробку. І хоча вони не викликають у дитини раннього карієсу, вони не мають ніякої поживної цінності, тому варто обмежувати їх кількість у харчуванні вашої дитини. Усі ці підсолоджувачі значно солодші за цукор і можуть призвести до звички споживати лише солодкі продукти, тим самим відвернувши вашу дитину від споживання корисних фруктів та овочів. До того ж існують дослідження, які свідчать про те, що синтетичні цукрозамінники накопичуються в базальних гангліях головного мозку і з роками можуть призвести до хвороби Альцгеймера й недоумства.

**Сік і вода**

- Замість фруктового соку пропонуйте дітям фрукти, вони збагатять їх раціон харчування необхідною кількістю клітковини.
- Діти повинні споживати овочі та фрукти частіше, ніж фруктовий сік. Для вгамування спраги їм необхідно пити воду, особливо між прийомами їжі й перекусами. Обмежте споживання соку до норми 120 мл 100% несолодкого соку один раз на день.
- Іноді діти випивають занадто багато рідини під час їжі, що призводить до швидкого почуття насичення, але не сприяє травленню.

**Жири**

Корисні жири містять незамінні жирні кислоти, такі як омега-3 й омега-6, які організм не може самостійно синтезувати й повинен отримувати з раціону харчування. Корисні жири містяться в більшості рослинних олій – оливковій, олії виноградних кісточок, в бавовняній і кунжутній олії, лляній, гірчичній, олії волоського горіха та ін.

Слід уникати трансжирів, що містяться в маргарині, спредах, дешевих кондитерських виробках, майонезі та фастфуді, оскільки вони підвищують ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Обмежте споживання дитиною вершкового масла й сала, а також таких продуктів, як сосиски, сардельки та м'ясні делікатеси, в яких також присутній високий вміст жиру, натрію (солі) й нітратів.

Уважно читайте етикетки, щоб уникнути споживання дитиною транс- і насичених жирів.

## Що робити, якщо дитина вибаглива до їжі?

Якщо ви вважаєте, що дитина їсть мало або недостатньо, не варто перейматись із цього приводу. Якщо її вага й антропометричні показники знаходяться в межах норми, вона, швидше за все, отримує достатню кількість необхідних корисних речовин і вітамінів. Систематично відвідуйте дитячого лікаря, який буде контролювати зростання дитини й повідомить вам, якщо з'являться якісь проблеми.

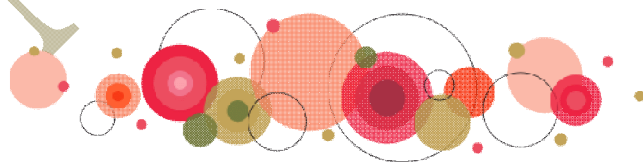
Дитячі апетити змінюються з кожним днем або навіть від одного прийому їжі до наступного. З огляду на їх маленький розмір шлунка, діти повинні споживати невелику кількість їжі за один прийом. При цьому діти інтуїтивно відчують, скільки їжі їм потрібно, і споживають рівно ту кількість, якої потребує їх організм.

### В обов'язки батьків входить таке:

- Установити регулярний режим харчування й перекусів для всієї родини. Батьки й діти повинні намагатись приймати їжу разом.
- Пропонуйте збалансовані й різноманітні продукти з усіх основних груп. У дитячих перекусах повинні міститись продукти як мінімум з двох груп.
- Подавайте їжу так, щоб дитині було легко з нею впоратись. Наприклад, розріжте на шматочки або перемеліть, щоб маленькі діти могли повноцінно її прожувати й не подавилися.
- Навчайте дітей з раннього дитинства користуватись столовими приборами, щоб вони їли самостійно.
- Залучайте дитину до виконання відповідних її віку завдань сервірування столу та приготування їжі.
- Не пропонуйте дитині десерт в якості винагороди або підкupu. Готуйте корисні десерти, такі як фруктовий салат або йогурт, або ж смачні та поживні цукерки з подрібнених сухофруктів і меду.
- Коли ви купуєте у продуктових магазинах, дитина повинна бачити, що ви уважно читаете етикетку перед тим, як вибрати якийсь продукт.
- Уникайте закладів швидкого харчування, нехай діти знають про важливість отримання задоволення від корисних і смачних домашніх страв і теплого, душевного товариства членів своєї сім'ї.

### Діти повинні:

- Вибирати їжу з тієї, яку ви даєте в якості основної їжі або перекусів (це передбачає, що іноді діти можуть не їсти взагалі).
- Споживати таку кількість їжі, яку вони хочуть.



За матеріалами:

<https://childdevelop.com.ua/articles/health/1247/>  
<https://childdevelop.com.ua/articles/health/4036/>