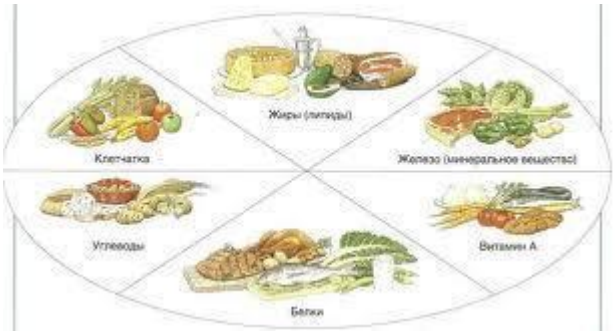
Рекомендації батькам щодо організації харчування дитини

Раціональне харчування — одна з основних умов здоров'я людини, її довголіття, плодотворної праці. Харчування повинно не лише покривати енергію, що витрачається дитиною, але й забезпечувати матеріал, необхідний для росту й розвитку всіх органів і систем організму. Досліджено, що процеси обміну речовин у дітей протікають значно інтенсивніше, ніж у дорослих. Адже вони більше рухаються і гуляють, що теж викликає значні енергетичні витрати.В їжі повинні обов'язково поєднуватися у правильному співвідношенні речовини, що входять до складу тварин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода.

Білки є життєво необхідними речовинами й мають особливе значення в харчуванні дітей. Насамперед це основний пластичний матеріал, що йде на побудову клітоk, тканин, органів. Необхідні вони також для утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну крові, вони формують з'єднання, які забезпечують імунітет. Білки беруть участь у процесах засвоєння жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів. Особливо велика їхня роль у засвоєнні організмом вітаміну С. У дитячому харчуванні мають враховуватися якісні показники білків.



Найцінніший і найкорисніший для росту дитини тваринний білок. Достатня його кількість є в м'ясі, рибі, молоці, яйцях та іншому. Основними джерелами рослинного білка є хліб, крупа.

Жири є джерелом енергії, вони необхідні для побудови клітинних оболонок, беруть участь в обміні речовин, відіграють роль запасного живильного матеріалу, забезпечують засвоєння багатьох вітамінів. Найбільш легко засвоюються організмом молочні жири (вершкове масло, вершки, сметана), сутужніше - свинячий, баранячий, яловичий жир, тому їх не рекомендується використати в харчуванні дітей дошкільного віку. Варто уникати надлишкового споживання жирів, тому що це може привести до ожиріння.

Вуглеводи – головне джерело енергії, разом з білками й жирами вони беруть участь в обміні речовин. Більша частина харчового раціону дитини складається з вуглеводів, добова норма вуглеводів в 4 рази більше, ніж жиру і білка. Вуглеводи втримуються в продуктах рослинного походження - крупах, картоплі, овочах, фруктах. Багаті вуглеводами цукор, хліб, мед, цукерки. Надлишкова кількість вуглеводів легко перетворюється в жир і нерідко є однією із причин ожиріння, а надлишок солодощів сприяє розвитку карієсу зубів.

Мінеральні речовини, що входять до складу харчових продуктів, діляться на макроелементи, (кальцій, калій, фосфор, натрій, хлор) і мікроелементи (фтор, цинк, мідь, йод). Особливе значення в харчуванні дітей надається солям кальцію й фосфору, які формують кісткову й зубну тканини, входять до складу гормонів, беруть активну участь в обмінних процесах. Кальцію властиво протизапальна й антиалергічна дія.

У щоденному раціоні дитини обов'язково мають бути вітаміни. Вітаміни відіграють роль каталізаторів в обмінних процесах, вони необхідні для росту й розвитку кліток, тканин. Вітаміни вводяться з їжею. Як правило, вони не синтезуються в організмі. Вітаміни діляться на 2 групи: жиророзчинні (А, D, Е, К) і водорозчинні (С, В).

Вода – необхідна складова частина раціону, вона входить до складу кліток і тканин, бере участь у процесах, що забезпечують життєдіяльність організму; з водою видаляються кінцеві продукти обміну. Вода в організм надходить із продуктами (особливо багато її втримується у свіжих фруктах і овочах), а також у вільному стані (чай, компот, суп). У добу кількість рідини, що надходить в організм дітей 3-7 років, повинне бути в межах 1,5-2 л. Потреба в рідині коливається залежно від сезону року, віку, індивідуальних особливостей дитини. Надлишкова кількість води не рекомендується, тому що це веде до перевантаження нирок, серця.

Якщо дитина не хоче їсти...

Один з найважливіших чинників формування здоров'я дитини – її раціональне харчування. Про принципи здорового харчування, правильний добір і поєднання продуктів, їжу корисну, некорисну і шкідливу не раз уже писалося. А от психологічний аспект годування дошкільнят у багатьох батьків, і навіть педагогів, залишається поза увагою, хоча він позначається на здоров'ї поряд з якістю їжі.

Процес годування, прийому їжі дитиною для багатьох сімей – актуальна, болюча проблема, оскільки і для дітей, і для їхніх батьків це буває стресовою ситуацією, яка травмує психіку.Дехто свято вірить, що чим більше дитина з'їсть, тим здоровішою буде, що кожна ложка каші, навіть насильно "втрамбована", дасть користь, зміцнить здоров'я. Як правило, прийом їжі дитиною починається весело, спокійно, але поступово за столом насуваються "хмари", психологічна атмосфера стає дедалі напруженішою – спочатку вмовляння: *"З'їж за маму, з'їж за тата"* або *"Ще одну ложку каші з'їж, тоді підеш гратися",* або *"Куплю нову іграшку"*, а потім доходить і до погроз. Часто дитина чує і таке: *"Я тебе сьогодні не люблю – ти не доїв суп"* або *"Сидітимеш за столом, доки все не з'їси"* тощо.

Зрозуміло, що це вже початок протистояння між дитиною і дорослим: тут і сльози, і крики, і знервованість, і зіпсований настрій, як у дитини, так і в дорослого. Дитина після цього ще довго не може заспокоїтися, переживаючи болісний, щойно набутий життєвий досвід. Вона думає: *"У цьому світі навіть найрідніші люди мене не розуміють!".* А мама або й вихователька, "втрамбувавши" в малого все, що вважали за потрібне, задоволені: "Дитя нагодоване!". Маємо яскравий приклад дорослого егоцентризму. Дивовижно, як рідна людина, мати, раптом стає "глухою", "сліпою", "бездушною" до своєї кровинки, яка і жестами, і очима, і поведінкою благає, показує матусі, що їсти вже не може і не хоче.

Батьки часто не замислюються над тим, що таке годування малюк сприймає як насилля, примус, покарання, що це стає для нього справжнім випробуванням, а мати, і це найгірше, сприймається як насильник. Маленька людина не може зрозуміти її поведінки, оскільки ще зовсім недавно, в період грудного годування, мама сприймалася дитиною і як джерело їжі, і як джерело любові та задоволення. Материнський тиск, її авторитаризм лякають малюка, між найріднішими людьми виникає психологічний дискомфорт, емоційна дистанція. Для авторитарних, емоційно "глухих" батьків і педагогів головне – режим і гасло "Дитина для режиму!" і в жодному разі не навпаки. В результаті процес вживання їжі, сама їжа не викликають у дитини такого важливого почуття, як задоволення. Так і руйнується головний принцип людського життя — принцип задоволення, навіть якщо він стосується прийому їжі.

Фундатор психоаналізу З. Фрейд підкреслював величезну роль цього принципу в житті людини, у формуванні її життєвої позиції. Якщо процес прийому їжі "начинений" негативними емоціями, психологічним дискомфортом, це може призвести до стійкої втрати дитиною апетиту, тобто до нервової анорексії.

Не варто примушувати дитину їсти страву, яка їй здається несмачною! Натомість допоможіть малюкові розвинути смак до простої, здорової їжі, адже саме це є запорукою доброго апетиту. Смакові уподобання можуть характеризувати емоційний, психофізіологічний стан людини.

Зверніть увагу: в стані тривоги, страху людина погано їсть і не завжди відчуває смак їжі або зовсім "забуває" про неї і може не їсти два-три дні поспіль, при цьому зовсім не відчуваючи голоду. В момент творчого піднесення, радості, навпаки, смакові відчуття людини загострюються. Хоча й під час цікавої творчої праці, коли приходить натхнення, людина може так захопитися справою, що забуває: в роті не було ані крихти багато годин. Тобто вона втрачає апетит і не відчуває голоду. У жодному разі не використовуйте їжу як засіб покарання та примусу. Не силуйте дитину тим, що має давати їй задоволення. Замисліться, що зафіксує дитяча пам'ять у разі примусу? Не важко уявити – це сльози, їжа, яку заштовхують ложкою до рота, нудота, погрози. Про насолоду стравою годі й казати!

Не кажіть дитині: "Не підеш гратися, доки не з'їси ще одну ложку каші", або "З'їж за маму, за тата ще одну ложку супу" тощо. Звісно, дитина проковтне цю огидну їй ложку каші, щоб продемонструвати слухняність, свою любов до нас. А тепер замислимося, які почуття вона заштовхує в себе разом з цією "останньою ложкою"? Що відчуває в цей момент до улюбленої страви і до дорослого?! А той

часто і не відає, що душа дитини охоплена протестом, що загострилася її агресивність або отрута депресивності ще довго пануватиме в її серці, що “Я” малюка глибоко ущемлене.

Пригадаймо і своє дитинство. Скільки дорослих людей і досі не люблять, наприклад молоко, манну кашу тільки тому, що їх занадто ними перегодували в дитинстві, примушуючи за будь-яку ціну “допити”, “доїсти”. І хто зна, може та склянка молока була б дуже смачною, якби дорослі не припускалися помилок. Ми, дорослі, інколи майже свідомо перетворюємо корисне на огидне. Отже, давайте не ставити дитину в залежність від своїх дорослих забаганок, комплексів. Не забираймо у наших найдорожчих істот права бути щасливими, відчувати задоволення, навіть якщо це стосується їжі. Не примушуйте дитину їсти, коли вона перебуває в збудженому, нервовому стані.

Якщо їжа смачна, це не означає, що її треба дуже швидко з’їсти, проковтнути. Нею маємо насолоджуватися, адже смачну страву можна порівняти з оркестром, в якому чуємо і фагот, і саксофон, і скрипку, і фортепіано, що зливаються в одну чудову мелодію, даючи нам естетичне, душевне задоволення. Завдяки своїм смаковим рецепторам дитина має відчувати смак страви, кожного її інгредієнта. В такому разі у малюка розвиватиметься естетичне, поетичне ставлення до їжі, він відчуватиме фізіологічне, психологічне задоволення.

Дитина, яка живе і розвивається в гармонії, використовуючи в повному обсязі інформацію всіх своїх аналізаторів, смакових рецепторів – здорова. Завдання батьків і педагогів – постійно розширювати діапазон її відчуттів, що прямо стосується і їжі. К.Д. Ушинський назвав органи чуттів “дверима в світ”. Познайомте малюка з його “помічниками” – язиком, очима, вухами, носом, розкажіть про їхню роль у житті людини, про те, як вони допомагають пізнавати навколишній світ і себе в ньому, отримувати багатосенсорну інформацію, в тому числі і про їжу.

Пропонуйте дітям ігри на розвиток нюху, смаку. Так, їм можна сказати: *“Нехай ваші носики вгадають, що ви зараз їстимете”.* Або малюк сидить у кімнаті, а мати пропонує йому попросити свого помічника – носика відгадати, що сьогодні буде на обід, яка страва стоїть на столі в кухні і чекає на нього, або можна з дитиною підійти до дверей, що ведуть на кухню, і запитати: *“Яка це страва так смачно пахне? Що тобі підказує твій ніс?”*. Зрозуміло, що, відгадавши, малюк буде дуже задоволений собою, своїм носиком, почуватиметься кмітливим, розумним. Тому й страва здаватиметься вдвічі смачнішою, і їда принесе задоволення.

Згадайте віртуозний педагогічний прийом завідувача дитячого садка (його грає актор Євген Леонов) у кінофільмі "Джентльмени удачі", завдяки якому нудний, "несмачний" сніданок перетворився для дітей на цікаву космічну подорож. Результат приголомшливий — усі вихованці, як один, дружно почали "змітати" з тарілок "космічними" ложками "космічну" кашу, яка відразу видалася їм дуже смачною і корисною! Багатьом батькам і педагогам варто взяти цей приклад до уваги.

Можна запропонувати малюкові заплющити очі, й поставити таке запитання: *"Вгадай за смаком, яка це страва".* Так дитина одночасно вчитиметься розрізняти тонкі смакові відчуття й називати їх: солодке, кисле, пересолене тощо.

Обов'язково звертайте увагу дітей на сервірування столу. Привчайте отримувати від їжі естетичне задоволення, оскільки це може бути одним з чинників виникнення бажання з'їсти цю страву, посмакувати нею. Створіть для маленької особистості такі умови, щоб світ здавався їй цікавим, кольоровим, смачним! Батькам варто запитувати дитину, що вона хотіла б з'їсти, яка страва їй подобається, запропонуйте приготувати її разом, звісно, зважаючи при цьому на вік, можливості дитини. Запрошуйте сина чи доньку разом з вами готувати страви для бабусі, тата – так вони більше дізнаються про вас, ваші кулінарні уподобання. А найцінніше те, що вас об'єднає корисна справа – готувати їжу для рідних людей.

Обов'язково звертайте увагу дитини: страва, яку готують з добрим настроєм і любов'ю, найсмачніша та найкорисніша. Не бійтеся бути не такими батьками, як інші. Прислухайтеся до бажань своєї дитини щодо їжі, орієнтуйтеся на її смакові уподобання, дайте їй можливість самій вирішувати, їсти чи не їсти. Іноді треба відійти від загальноприйнятих стандартів у режимі дня дитини, її годування. Нічого страшного, якщо малюк поснідає трохи пізніше або не вип'є склянку молока в полудень. Відрегулюйте режим відповідно до індивідуальних особливостей сина чи доньки.

Не забувайте: ваша дитина – неповторна індивідуальність, вона не така, як інші, а отже, потрібний індивідуальний підхід і до режиму її харчування. Навчіть її прислухатися до "голосу" свого організму, довіряти йому. Нехай вона сама вирішує, що, коли, скільки їстиме, а від чого відмовиться. Зрозуміймо нарешті: в кожної людини, зокрема й у дитини, своє відчуття голоду. Комусь, щоб насититися, потрібний повний обід з трьох страв, а інші можуть вдовольнитися одним смачним яблуком.

Не заштовхуйте в малюка їжу, коли він сидить на горщику (і таке буває) або коли він бігає від вас по кімнаті, а ви з тарілкою – за ним. Не перетворюйте це на змагання, рухливі ігри, забави, бо зрештою

це закінчується, як правило, слізьми, образами і з боку дитини, і з боку батьків. Головна вимога – годувати треба голодну дитину.

Обов'язково привчайте малюка мити руки та обличчя перед їдою. Сформованість гігієнічних навичок – один з показників якості життя людини, її культури, вихованості. Звертайте увагу на поставу дитини, правильне її дихання під час їди. Застерігаємо: не примушуйте малюка їсти, коли він нездужає "щоб були, мовляв, сили подолати хворобу". Так, наприклад, тварини, коли хворіють, відмовляються від їжі на кілька днів. У цей час сили, енергія організму спрямовані на боротьбу з хворобою, а не на перетравлювання їжі. Деякі лікарі, психологи підтримують таку точку зору і стосовно людини. Ще раз нагадуємо: кожен крок батьків стосовно впливу на організм дитини має бути виваженим, мудрим, враховувати її індивідуальні, психологічні, психофізіологічні особливості.

Від самого народження намагайтеся викликати у малюка позитивне ставлення до їжі. Поступово розширюйте асортимент страв, збагачуйте його смакову гаму. Вводячи нову страву, розкажіть цікаву історію, наприклад, чому картоплю раніше називали "земляним яблуком", чим вона корисна для людини. Пам'ятаймо: прийом їжі – не тільки задоволення шлунка, а ще й естетична насолода. Цей процес можна супроводжувати приємною музикою. Якщо не можна дати всім батькам єдиного рецепту щодо того, як правильно годувати дитину, то, мабуть, можна висловити думку, яка буде корисною всім: будьте уважні до смакових уподобань дитини, до її переваг в їжі, і ви багато чого зрозумієте про неї !

Дайте собі відверту відповідь – у вашій сім'ї на першому місці культ їди чи духовні потреби? Великий "учитель Щастя" Епікур вважав: людина іноді компенсує їжею своє незадоволення життям, тобто переїданням намагається заповнити "духовну порожнечу своєї душі". Еліас Канетті розмірковував над такою людською "загадкою": чому є люди, які багато, ситно їдять, але при цьому в них голодні очі. Від них можна почути: "Все, більше їсти не можу, але очима ще б їв!". Напевно, вважає Е. Канетті, вони не отримують справжнього задоволення в своєму житті. **Їжа — лише один з багатьох способів отримати задоволення. Шукаймо інші!**

Хотілося б порадити батькам не годувати дитину їжею, приготовленою автоматом, оскільки ні людські руки, ані людське серце не брали участі в її приготуванні. Часто молоді батьки, забравши дитину з дошкільного закладу, поспішають не додому, щоб посмакувати у тісному сімейному колі домашніми стравами, а до кафе, де повно людей. Що там чекає на дитину? Галас, черги,

штовханина, шкідливі для дитячого організму одноразові пластмасові тарілки, стаканчики, а то й цигарковий дим. І найголовніше — немає можливості поспілкуватися з батьками хоча б увечері, розповісти їм про свої справи, а вона ж так цього чекала весь день! Так і ростуть деякі діти, не знаючи смаку домашніх страв. А до того ще трапеза доповнюється суворими командами з боку батьків: “Іж швидше” або “Усе доїдай, бо вдома їсти нічого” та їхніми нескінченними розмовами по мобільному телефону. Така поведінка батьків демонструє дитині їхню зайнятість і, як їй здається, байдужість до її життя, проблем. Отже, який висновок? Корисна тільки та їжа, яка приготовлена турботливими і ніжними руками, оброблена душею, наповнена любов’ю.

Пригадайте, шановні батьки, своє дитинство! Як смакували нам тоді тістечка! І сьогодні, коли їх їмо, знову й знову відчуваємо тепло, любов, якими нас оточували в дитинстві. Ми переносимо ці емоції на їжу, і це не має нічого спільного з почуттям голоду. Часто ми намагаємося за допомогою їжі розігнати нудьгу, подолати самотність, заглушити тривогу. В багатьох випадках “підкріпитися” їжею – один зі способів позбутися сумних думок, полегшити душевні страждання, бо відчуття насиченості прямо асоціюється з відчуттям любові, захищеності, благополуччя. Отже, ми їмо не тільки, щоб втамувати фізіологічний голод. За допомогою їжі ми задовольняємо потребу любові, захищеності, шукаємо смакові насолоди, щоб ще раз пережити задоволення, які ми отримували колись.

Розглянемо ситуацію. Обід. Біля трирічної Оленки, яка не хоче їсти суп, танцюють усі дорослі. Вони хвилюються, нервують, умовляють, читають казки, співають пісеньки, пропонують іграшки. Усе це для того, щоб переключити увагу дитини з їжі і непомітно запихнути їй до рота чергову ложку супу. Але мала крутить головою, знаходить все нові причини: “несмачно”, “солоне”, “не така тарілка”, “гаряче”, галасує, плаче. Мама поспішає замінити тарілку, дати нову іграшку, дорослі разом охолоджують страву, висаджують у ряд ляльок і навіть лякають: “Зараз усе з’їсть лялька або дідусь, а ти залишишся голодною”. Оленка ллє сльози і їсть “за маму, за тата...”. Чи дасть користь дитині їжа, яку вона з’їла в такому роздратованому стані? Постійні умовляння, зауваження викликають негативні емоції, і, якщо це повторюється щодня, вони “запам’ятовуються” і фіксуються організмом. Внаслідок чого фізіологічний механізм апетиту іноді так глибоко пошкоджується, що замість природного почуття голоду в дитини з’являється негативне ставлення до їжі, вже при одному її вигляді або згадуванні про неї. Так може виникнути анорексія (втрата

апетиту) навіть у здорової дитини, і тут без втручання лікаря-психолога не обійтися.

А ось іще одна поширена ситуація. Матуся гримає на сина, який уже годину сидить над кашею: “Їж негайно! А то покараю, не підеш на вулицю!”, - погрожує вона. Жінка дуже переймається: хлопчик, на її думку, дуже мало їсть. “Ось подивися на свого друга Сашка. їсть, як доросла людина, - він молодець, бо людина, яка добре їсть, здорова завжди!” – повчає вона сина. Подумаймо! Чи має рацію мати, яка вважає, що дитина має з’їдати стільки ж, скільки доросла людина? Чи завжди людина, яка багато їсть, здорова?

Аксіома: дитячому здоров’ю шкодить як нестача їжі, так і її надлишок. Коли дитина систематично переїдає, постійне розтягування шлунка зумовлює виникнення та закріплення так званого рефлексу підвищення апетиту, що призводить до ожиріння. Важливо також дотримуватися режиму приймання їжі упродовж дня з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей малюка. Привчайте його їсти повільно, добре пережовуючи їжу, щоб вона краще перетравлювалася в шлунку.

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ У ВИХІДНІ ДНІ.

Щоб харчування дітей у вихідні дні відповідало фізіологічним нормам, батьки повинні знати, скільки і яких продуктів дитині необхідно отримувати протягом дня в залежності від віку та режиму, прийнятому в дошкільному навчальному закладі. В харчуванні дітей використовують різні сорти м'яса: яловичина, птиця (крім качок та гусей), кролики, молода баранина, а для старших дітей додається нежирна свинина в рубленому вигляді. В окремі дні; включають сосиски. Однак слід пам`ятати, що в їх складі більше жиру ніж білка та вітамінів, найменш сприятливе співвідношення мінеральних солей. Слід використовувати і такі цінні рослинні білкові продукти, як

горох, квасоля (вміст білка в горосі - 23%о, квасолі - 23%). В них багато вітамінів В, вітаміну Е, багато калію та інших мінеральних речовин. В ті дні, коли нема достатньої кількості м'яса або риби, включають блюда із бобових - суп-пюре гороховий, гарнір із зеленого горошку тощо. Збільшити вміст тваринного білка можна також за рахунок негострих сортів твердого сиру та плавлених сирків.

Не рекомендується давати дітям більше одного яйця в день. Надмірна кількість білків може викликати алергійну реакцію, а високий вміст лецетину збуджує нервову ссистему.

Рибу дають частіше. Вона містить цінний набір незамінних амінокислот, вітамінів та мікроелементів ; добре перетравлюється та засвоюється. Щоб урізноманітнити харчування дітей в вихідні дні, потрібно слідкувати за меню дитячого садка протягом тижня і вдома готувати інші страви. В вихідні дні особливу увагу звертають на страви, котрі не завжди можуть бути приготовлені в дитячому садку, наприклад, страви з кролика, субпродуктів.З овочевих блюд вибирають страви, які протягом тижня в меню ДНЗ не включались. Крім того старшим дітям (більше 3-х років) в літній сезон корисно давати й зелені лопаточки гороху та спаржевої квасолі. Для поповнення норми білка дають страви з сиру. Приготовлений в домашніх умовах сир корисно давати в натуральному вигляді з фруктовою підливкою, з вершками чи сметаною, молоком та медом. Білки з натурального сиру засвоюються краще. Однак якщо нема гарантії, що сир виготовлений з пастеризованого молока, його використовують тільки в стравах після термічної обробки, наприклад, вареники, сирники. Хліб дітям потрібно давити пшеничний і житній.Дуже цінні натуральні вітамінні напої: моркв'яно-молочний, з шипшини, морс з чорної смородини.У вихідні чи святкові дні дітям можна давити випічку. Однак потрібно добирати вироби, в які входить менше жиру, а більше фруктів, горіхів. В дитячому харчуванні необхідно систематично використовувати різноманітні сезонні овочі та фрукти.

Здоров'я Вам та Вашим малятам!