ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

**Фізіологія і гігієна харчування дітей**. Шкільні роки – час бурхливого росту, безупинного фізичного і розумового розвитку. Швидкий ріст, постійний рух, напружена розумова діяльність – все це ставить перед організмом підвищені вимоги, спричинюючись до великих витрат енергії. Для росту і забезпечення нормальної життєдіяльності організму серед інших факторів неабияке значення має *режим харчування*. Під режимом харчування слід розуміти дотримання помірності, різноманітності їжі, регулярності прийняття її.

Велике значення для травлення і засвоєння поживних речовин – джерел енергії – має чіткий розпорядок у прийманні їжі. Інтервали між прийняттям їжі мають бути не меншими і не більшими ніж 3,5...4 год. Якщо дитина регулярно в ті самі години їсть, то умовнорефлекторне виділення соків у неї починається ще до приймання їжі, що значно активізує процес травлення. Навпаки, в разі несистематичного приймання їжі кількість соків, що виділяється травними залозами, значно менша: всі умовні рефлекси на час харчування не виявляються. Іноді діти, які зголодніли, не чекають звичайного обіду або вечері, а щось на ходу “перехоплюють”. Кількість їжі, яку вони при цьому з’їдають, виявляється недостатньою для задоволення потреб організму. Така шкідлива звичка порушує нормальний режим харчування, оскільки це погіршує апетит під час наступного прийняття їжі.

Ще однією умовою режиму харчування є помірність його. Надмір їжі дуже шкідливий для дитячого організму. Переїдання призводить до розвитку різних захворювань (наприклад, ожиріння), а також знижує розумову діяльність дитини. При складанні раціонів харчування слід враховувати, що їжа має бути достатньою за кількістю, поживною і смачною.

**Поживна цінність різних харчових продуктів**. Кожний продукт харчування має особливості, пов’язані з його хімічним складом. Розрізняють продукти рослинного і тваринного походження. Рослинна їжа є переважно вуглеводною, тобто має у своєму складі багато вуглеводів і мало білків. Тваринна їжа, навпаки, містить багато білків, а вуглеводів дуже мало або й зовсім не має їх. Знання властивостей того чи іншого продукту дає змогу якомога раціональніше використовувати його.

Найбільша кількість білків міститься в м’ясі, рибі, яйцях. Для дітей рекомендуються нежирні сорти м’яса. Багато білка містять різні молочні продукти. Проте і в продуктах рослинного походження також є білки. Особливо багато їх у бобових (боби, квасоля, горох, сочевиця, соя). Вуглеводи людина дістає, вживаючи хліб, крупи, картоплю й цукор.

Жири організм дістає з рослинного і вершкового масла, сала. Багато жиру є в м’ясі, сирі, яйцях, сметані.

**Норми харчування**. Норми харчування людини залежать від її віку, професії, способу життя. При фізичній праці норми харчування вищі, оскільки їжа для нашого організму є основним джерелом енергії. Отже, чим більше енергії витрачає організм, тим більше їжі потрібно для покриття енергетичних витрат.

Види енергії, з якими пов’язана діяльність організму, різноманітні: електрична, хімічна, механічна, енергія руху молекул. Загальна енергетична цінність їжі умовно вимірюється кілоджоулями.

При складанні норм харчування для дітей слід враховувати таке. Їжа дітей повинна мати відносно більшу енергетичну цінність, оскільки на кожен кілограм маси тіла дитині потрібна більша кількість енергії, ніж дорослій людині. Наприклад, дитині у віці до 1 року на 1 кг маси тіла за добу треба 460,5 кДж; дитині молодшого шкільного віку – 293,1; юнакові 18 років – 209,3 кДж.

Проте задовольнити потребу організму в енергії – це ще далеко не все. Наприклад, людині досить з’їсти 1,5 кг білого пшеничного хліба, щоб дістати 14 235 кДж. Така одноманітна їжа не може задовольнити потреби організму: йому потрібна різноманітна тваринна й рослинна їжа, які містить у необхідних кількостях білки, жири і вуглеводи (таблиця 1).

*Таблиця 1*. **Орієнтовні норми продуктів харчування для добового раціону школярів 6...10 років**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Назва продукту* | *Кількість харчових продуктів, г* | | *Назва продукту* | *Кількість харчових продуктів, г* | |
| *6-7 років* | *8-10 років* | *6-7 років* | *8-10 років* |
| Хліб житній | 40 | 100 | М’ясо | 80 | 100 |
| Хліб пшеничний | 100 | 150 | Риба | 50 | 75 |
| Картопля | 200 | 300 | Молоко | 500 | 500 |
| Овочі різні | 175 | 300 | Олія | 10 | 10 |
| Фрукти і ягоди | 215 | 220 | Масло вершкове | 30 | 40 |
| Цукор | 60 | 60 | Яйця (шт.) | 1 | 1 |

**Добовий раціон**. Організм, що росте, потребує щодня чотириразового харчування. Добовий раціон слід розподілити так: сніданок – 20...25%, другий сніданок – 10...15, обід – 45...50, вечеря – 20...25% добової кількості їжі. Визначаючи норми харчування і складаючи раціон харчування, враховують вік дитини, масу її тіла, енергетичну цінність продуктів, їхні смакові якості та ін. Тільки таке точне врахування складу, якості і кількості поживних речовин в продуктах харчування забезпечує покриття всіх енергетичних витрат організму, що росте.

У невеликих школах при складанні меню не завжди враховують потрібну кількість і якість їжі. А втім учитель, який відповідає за здоров’я дітей і організовує харчування, зобов’язаний знати хоча б орієнтовані дані про енергетичну цінність окремих страв. Наприклад, повна тарілка м’ясного супу містить 837,4...1256 кДж, повна тарілка молочного супу – 1591,0...1716,6, м’ясна страва з гарніром – 2093,4...2512,1, овочеві страви – 837,4...1674,7, склянка компоту або киселю – 418,7...628,0 кДж.

**Значення різноманітності їжі**. Різноманітна їжа – це їжа, яка складається з різних продуктів рослинного і тваринного походження. Тільки така їжа відповідає потребам організму, що росте, оскільки вона містить необхідну кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей і вітамінів. Чим різноманітніша їжа за складом, тим краще засвоюється вона організмом.

Меню для дітей треба продумувати заздалегідь, враховуючи їхні вікові особливості і потреби в харчуванні. Для збудження апетиту діти не потребують гострих приправ, таких як гірчиця, перець. Зате для них треба включати в меню квашену капусту, овочеві слати, вінегрети і т.ін. Дуже корисні страви з молока, молочних продуктів і круп. Обов’язковою умовою повного засвоєння поживних речовин є смакові якості їжі. Вживання тих самих страв з дня на день призводить до одноманітного раціону харчування, різко зменшує апетит і знижує виділення травних соків.

Харчування дітей влітку і взимку дещо відрізняється. У зимовий період при низьких температурах організм дитини витрачає більше енергії. Тому їжа дитини в цей період повинна мати більшу енергетичну цінність. Влітку при високій температурі навколишнього середовища рекомендується їжа, яка містить легкозасвоювані, необхідні для організму поживні речовини., оскільки діяльність травних залоз в дітей у спеку різко знижується, кількість травних соків недостатня. Легкозасвоюваною є, наприклад, молочно-рослинна їжа. Молочна їжа містить усі необхідні для нормального росту і розвитку дітей поживні речовини, а в рослинній, крім того, багато вітамінів, мінеральних солей і клітковини, яка посилює перистальтику кишок. Зловживання влітку жирною і м’ясною їжею може призвести до застою її в шлунку, кишках, що викликає бродіння, гниття, а нерідко й розлади діяльності травного каналу.

**Фізіологічне значення трьох страв**. Обід дитини, як і дорослої людини, має складатися з трьох страв. Фізіологічне значення першої, другої і третьої страв для організму було вивчено в лабораторії І.П.Павлова.

Перша страва – це різні супи. Вони містять багато сокогінних речовин. Особливої харчової цінності супи не становлять, вони “готують” шлунок до прийняття другої страви. Сокогінні речовини всмоктуються крізь стінки шлунка в кров і розносяться по всьому організму. Вони підходять до залоз шлунка, спричинюючи посилену секрецію їх.

Друга страва найбільш поживна. Це варене, смажене й тушковане м’ясо або риба з різними гарнірами. Перетравлювання цієї їжі потребує великої кількості в травному каналі ферментів, що розщеплюють білки, жири і вуглеводи.

Третя страва – це сирі фрукти, киселі, компоти, соки. Вона корисна тим, що містить багато вітамінів.

**Організація харчування в школі**. Про правильну організацію харчування школярів повинні дбати не тільки сім’я, батьки, а й школа, вчителі. У невеликих школах, де немає шкільних лікарів, за організацію харчування учнів класу відповідає учитель.

У школі має бути буфет, який забезпечує школярів гарячими сніданками. Енергетична цінність шкільних сніданків звичайно становить 1200...1600 кДж. Щоб робота буфету була організована правильно, особи, які відповідають за приготування їжі, повинні складати меню гарячих сніданків на тиждень з урахуванням характеру діяльності дітей, пори року. На гарячий сніданок передбачаються дві, а на обід (для груп з продовженим днем) – три страви.

**Прищеплення гігієнічних навичок дітям у зв’язку з прийняттям їжі**. Діти молодшого шкільного віку приходять до школи з різним рівнем гігієнічних знань, умінь і навичок. Завдання вчителя – закріпити вже набуті корисні гігієнічні навички, розвинути нові. Необхідною умовою для привчання дітей молодшого шкільного віку до культури поведінки за столом є приклад учителя. До таких навичок належать обов’язкове миття рук перед їдою, культура поведінки під час їди. Тим часом ще нерідко буває так, що після дзвінка з уроку вчитель веде учнів в їдальню або, якщо діти снідають у класі, пропонує підготувати парти для прийняття їжі, забуваючи простежити за тим, щоб учні вимили руки.

Якщо школяр сидить за столом, недбало відкинувшись при цьому на спинку стільця, або, навпаки, навалившись грудьми і ліктями на стіл, розмовляє, коли в нього рот повен їжі, коли він плямкає, сопе, шморгає носом, витирає губи руками, а руки об одяг, - це справляє погане враження і знижує апетит в інших дітей. Знижує апетит і неохайних вигляд їдальні.

**Профілактика харчових отруєнь**. Харчові отруєння поділяються на дві групи: небактеріальні і бактеріальні. Небактеріальні отруєння – це хімічні отруєння, що виникають внаслідок проникнення в організм різних отруйних речовин. Такі отруєння бувають, наприклад, коли споживають неїстівні гриби, ягоди, плоди, а також в разі потрапляння в їжу отрутохімікатів та інших речовин, які можуть утворюватися внаслідок неправильного зберігання, а іноді й приготування їжі.

Бактеріальні отруєння виникають внаслідок споживання зіпсованих, неякісних продуктів, заражених гнильними бактеріями, стафілококами, які, розмножуючись у живильному середовищі, виділяють велику кількість отруйних речовин – токсинів. Особливо сильну отруту виділяє мікроб ботулізму, який міститься іноді в зіпсованих консервах. Бактеріальні отрути утворюються також в разі неправильного зберігання рибних страв, тортів, тістечок тощо. Харчові отруєння характеризуються такими ознаками: поява загальної слабості, сухість у роті, нудота, блювання, біль у животі і пронос, а іноді і знепритомнення. При ботулізмі – найнебезпечнішому бактеріальному харчовому отруєнні – симптоми інші: головний біль, розлад зору, втрата мови, а потім стан непритомності.

Перші ознаки харчового отруєння з’являються через 5-6 год, а іноді й раніше. Що ж до симптомів ботулізму, то вони проявляються через добу і більше. В дитячих закладах отруєння може мати масовий характер. Такі отруєння звичайно зумовлені тією самою причиною і мають загальні симптоми.

У запобіганні харчовим отруєнням неабияка роль належить учителеві початкових класів. Він зобов’язаний ознайомити учнів з причинами отруєнь і добитися того, щоб вони твердо засвоїли правило: не споживати незнайомі рослини і несвіжу їжу.

При перших ознаках отруєння вчитель повинен негайно викликати лікаря і зуміти подати до його прибуття першу допомогу потерпілому, передусім звільнити його травний канал від шкідливих речовин. Для цього хворій дитині можна дати випити кілька склянок теплої води з содою (0,5 чайної ложки на склянку) або слабкий розчин перманганату калію. Якщо в дитини блювання вже припинилося, то для підтримання сил їй можна дати міцного чаю або кави.