

## Слід пам'ятати, що для дітей дошкільного віку категорично не рекомендується вегетаріанська дієта!

**Об'єм їжі** має відповідати віку дитини й функціональним можливостям травної системи. Надмірний обсяг їжі (розведена малокалорійна їжа) може призвести до зниження апетиту, викликати функціональні порушення шлунково-кишкового тракту. Маленькі порції, у свою чергу, можуть провокувати відчуття голоду в дитини й не покривати її потреб у поживних речовинах.

Для поліпшення смакових якостей у їжу можна додавати кріп, петрушку, цибулю, салат, ревінь, трохи часнику, лимонний сік. Небажано давати дитині натуральну каву й какао, оцет, гострі страви, соуси, надмірну кількість солодощів, прянощі. Слід обмежити м'ясні, рибні, овочеві консерви, за винятком спеціальних страв для дитячого харчування. Можна використовувати солоні овочі (огірки, капусту, яблука).

**Перші страви** для дітей у віці 3-7 років можуть бути різноманітними: бульйони; супи на бульйонах; супи, заправлені овочами, крупами, галушками; вегетаріанські й рибні супи; молочні, фруктові супи. Вибір перших страв більше залежить від звичок родини, в якій виховується дитина.

Як **другі страви** можна давати тушковані овочі з м'ясом, рибою, птицею; котлети, биточки з різноманітним гарніром або без нього. Можна дати дитині салат зі свіжих овочів і зелені. На **десерт** – свіжі фрукти або соки; компот зі свіжих або сушених фруктів; фруктові пюре для дитячого харчування; невелику кількість випічки, печива, сухариків.

На сніданок та/або вечерю дітям бажано давати різноманітні молочні каші (особливо гречані й вівсяні), каші з овочами та фруктами.



Дитина у віці 3-7 років соціалізується, наслідує поведінку дорослих і набуває звичок, які будуть їй притаманні надалі. Тому батькам слід звернути увагу на виховання з метою набуття **гігієнічних навичок вживання їжі**. У дитини має бути своє постійне місце за родинним столом. При цьому розмір столу й стільця має відповідати віку і зросту

дитини. Починаючи з 2 років, дитину треба привчати користуватися серветкою, з 4 років – виделкою, з 5 років – негострим ножем. Обов'язково треба привчати дитину мити руки перед прийомом їжі. Старша дитина може допомагати батькам сервірувати й прибирати стіл. За столом дитина має сидіти прямо, не спираючись ліктями на стіл. Тримати ложку слід трьома пальцями, підносити до рота боковим краєм. Якщо дитина наколює виделкою шматочки їжі, її слід тримати зубцями донизу, якщо використовує її, коли їсть пюре, каші, вермішель – як лопатку. **Їсти дитина має повільно, не відволікаючись на забавки, перегляд телевізора, розмови. У жодному разі не можна годувати дитину силоміць.**

Окремі страви потрібно давати дітям цього віку в «полегшеному вигляді»: хліб слід нарізати невеликими шматочками, масло намазати на хліб, подрібнити (поламати) довгі макарони, нарізати яблука, апельсини й мандарини.

***Орієнтовно на добу дитина віком 3-7 років повинна отримувати такі продукти:***

- молоко (з урахуванням того, що йде на приготування страв) і кисломолочні продукти – 500-600 мл;
- м'який сир – 50 г;
- сметана – 10-15 г;
- твердий сир – 10 г;
- масло вершкове – 20-30 г (в каші й на бутерброди);
- рослинна олія – 10 г (краще в салати, вінегрети);
- м'ясо – 120-140 г;
- риба – 80-100 г;
- яйце – 1/2-1 шт.;
- цукор (з урахуванням кондитерських виробів) – 60-70 г;
- пшеничний хліб – 80-110 г;
- житній хліб – 40-60 г;
- крупи, бобові, макаронні вироби – 45-60 г;
- картопля – 150-220 г;
- різні овочі – 250-300 г;
- фрукти і ягоди – 200 г.

Орієнтовний разовий об'єм харчування дітей наведено в таблиці 1.

<b>Таблиця 1. Разовий об'єм (у г/мл) харчування дитини віком 3-7 років</b>			
<b>Страва</b>		<b>3-4 роки</b>	<b>5-6 років</b>
Сніданок	Каша або овочева страва	200	200
	Омлет, м'ясна або рибна страва	50	50
	Чай	150	200
Обід	Суп	50	50

	М'ясна котлета, суфле	150	200
	Гарнір	70	70
	Компот	110-130	130-150
Підвечірок	Молоко, кефір	200	200
	Печиво/булочка	25/50	35/60
	Фрукти	100	100
Вечеря	Овочеve блюдо/каша	200	200
	Молоко, чай	150	200
Хліб на день	Пшеничний	110	110
	Житній	60	60
Масло/олія	Вершкове	20	30
	Рослинна	10	10
Добовий об'єм		1700-1850	1900-2100



На основі загальних рекомендацій можна запропонувати такі страви.

### Перші страви:

- бульйони (м'ясний або курячий із вермішелью або локшиною, з фрикадельками, з рисом);
- супи на м'ясному, курячому, рибному бульйонах, вегетаріанські, на молоці, суп зі збірних овочів, суп картопляний, суп перловий, розсольник, борщ зі свіжої або квашеної капусти, суп зі щавлю, суп рибний із картоплею, суп із локшиною, суп молочний з овочами або крупю.

### Другі страви:

- м'ясні (котлета м'ясна, тюфтельки, рулет із рисом, зрази картопляні з м'ясом, голубці м'ясні з рисом, яловичина тушкована, курка відварена або смажена, бефстроганов), печінка тушкована;
- рибні (риба смажена, відварена, запечена, котлети рибні, тюфтельки);
- гарніри (зі збірних овочів, картопля відварена або смажена, з круп або макаронних виробів).

### Треті страви:

- свіжі фрукти, ягоди, цитрусові, баштанні; соки консервовані й натуральні з фруктів і ягід, цитрусових;

- морс із журавлини, настій шипшини;
- компот (зі свіжих фруктів і ягід, консервованих, із сухофруктів);
- киселі (зі свіжих фруктів і ягід, ревеню).



## Страви для сніданків та вечерь:

- каші молочні круп'яні (з рисової, гречаної, пшоняної, вівсяної й манної круп), змішані (з різних круп);
- каші молочні овочево-круп'яні та фруктово-круп'яні (пшоно з гарбузом, рис із морквою, рис із чорносливом, курагою, родзинками);
- овочеві блюда (картопля відварена, тушкована, смажена; цвітна капуста відварена, капуста тушкована; рулет картопляний з овочами; морква в молочному соусі; котлети з моркви, капусти, картоплі; голубці овочеві з рисом; кабачки смажені; ікра кабачкова, бурякова);
- макарони з олією й сиром;
- страви з сиру (пудинг, сирники, вареники з сиром, вареники ліниві, млинці з сиром, сирна запіканка, крупник із сиром і сметаною);
- страви з яєць (яйця варені, яєчня, омлет, омлет із морквою, з томатами).



## Салати:

- зі свіжих овочів (збірний);
- із капусти з яблуками;
- морквяний з яблуками і сметаною;
- із помідорів з рослинною олією;
- із редису зі сметаною;
- із квашеної капусти;
- зі свіжих огірків;
- салат зелений зі сметаною.

Надзвичайно важливим є питання забезпечення організму дитини, який інтенсивно росте, *вітамінами й мікроелементами*.

Теоретично можливість забезпечити дитину всіма необхідними вітамінами та мікроелементами за рахунок виключно натуральних продуктів харчування має досить привабливий вигляд, але в реальності цього майже не можливо досягнути. На практиці дитині треба з'їсти цілий набір різноманітних продуктів, об'єм яких може перевищувати можливості її травної системи. Якщо дитина споживає свіжі овочі й фрукти, то вона отримує певну кількість вітамінів С та Р, фолієвої кислоти,  $\beta$ -каротину, тоді як інших вітамінів може не бути взагалі. З м'ясними продуктами дитина отримує вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> та В<sub>12</sub>, з молочними – вітаміни А та В<sub>2</sub>. У злаках містяться вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, Е, у рослинних жирах – вітамін Е, у тваринних жирах – вітаміни А і D тощо.

У світі немає жодного «універсального» продукту, який би містив усі необхідні вітаміни одночасно. Тому їжа має бути різноманітною, дитина повинна отримувати її регулярно в достатньому об'ємі. Усіляка обробка харчових продуктів, їх тривале зберігання суттєво зменшують уміст корисних вітамінів, а різноманітні проблеми з боку травної системи дитини погіршують їх всмоктування.

---

Сучасні методи культивування овочів і фруктів, які застосовуються в сільському господарстві, призвели до того, що реальний вміст вітамінів у них може бути меншим у десятки разів. Усі мінеральні речовини в тих чи інших концентраціях містяться в продуктах харчування, проте до приготовлених страв слід додавати натрій у вигляді кухонної солі. **Дітям до 7 років сіль дається з їжею в дозі 2-2,5 г на добу. З метою профілактики йододефіциту краще використовувати йодовану сіль.**

Відповідно до сучасних уявлень, **вітаміни** потрібні для усіх аспектів життєдіяльності дитячого організму, а саме для:

- зростання організму;
- підтримки нормального кровотворення;
- обмінно-енергетичних процесів;
- репродуктивної функції;
- забезпечення діяльності нервової, серцево-судинної, травної та імунної систем.

Вітаміни відіграють важливу роль в обміні ксенобіотиків, формуванні антиоксидантного захисту. Вітаміни як незамінні сполуки зумовлюють природну резистентність організму до дії несприятливих чинників і забезпечують оптимальні умови розвитку й функціонування всіх його систем. Водночас у педіатричній практиці є багато ситуацій, коли вітаміни потрапляють в організм із їжею в недостатній кількості, погано всмоктуються в кишках і недостатньо синтезуються, що викликає розвиток дефіцитних станів і необхідність проведення заходів щодо їх корекції.

Основна роль вітамінів у життєдіяльності організму дитини, їх добова потреба у віці 3-7 років і джерела надходження представлені у таблиці 2.

Таблиця 2. Вітаміни: добова потреба, джерела надходження та їхня основна роль в організмі дитини

Вітамін	Добова потреба	Джерела надходження	Основна роль в організмі
---------	----------------	---------------------	--------------------------

	у віці 3-7 років		
B <sub>1</sub> (тіамін)	0,8-1,0 мг	Хлібобулочні вироби з борошна грубого помелу; крупи (гречана, вівсяна, пшоняна); зернобобові (горох, квасоля, соя); печінка та інші субпродукти; свинина, телятина, пивні дріжджі. У молокопродуктах, овочах і фруктах – низький вміст. Термічна обробка мало впливає на вміст у продуктах	Необхідний для нормального функціонування нервової системи, серцевого й скелетних м'язів, органів шлунково-кишкового тракту; бере участь у вуглеводному обміні
B <sub>2</sub> (рибофлавін)	0,9-1,2 мг	Молочні продукти; м'ясо, риба, яйця, печінка; гречана й вівсяна крупи, хліб. Втрати вітаміну під час кулінарної обробки, сушіння та стерилізації не більше 20%	Підтримує нормальні властивості шкіри, слизових оболонок; нормалізує зір і кровотворення
PP (ніацин)	10-13 мг	Крупи грубого помелу, гречана й рисова крупи; бобові; субпродукти; м'ясо, риба; дріжджі, сушені гриби. Під час термічної обробки втрачається 15-20%	Необхідний для нормального функціонування нервової системи; підтримує нормальні властивості шкіри
B <sub>6</sub> (піридоксин)	0,9-1,3 мг	М'ясо, субпродукти; крупи; боби; дріжджі; картопля, морква, капуста. Втрати під час термічної обробки 20-35%	Підтримує нормальні властивості шкіри, роботу нервової системи, кровотворення
B <sub>12</sub> (ціанокобаламін)	1,0-1,5 мкг	М'ясо, риба, субпродукти; ячний жовток; морепродукти; сир. Термічна обробка мало впливає на вміст у продуктах	Підтримує кровотворення й нормальну роботу нервової системи
B <sub>c</sub> (фолієва кислота)	100-200 мкг	Борошно грубого помелу; гречана й вівсяна крупи; бобові, цвітна капуста, зелена цибуля; гриби;	Необхідний для нормального кровотворення, росту й розвитку організму;

		печінка, сир, ікра. Термолабільний, втрати 80-90%	синтезу білків і нуклеїнових кислот; захисту від жирового гепатозу
С (аскорбінова кислота)	45-60 мг	Свіжі овочі й фрукти, зелень; плоди шипшини, чорної смородини, обліпихи; солодкий перець, капуста (свіжа й квашена). Практично немає у м'ясних, молочних продуктах і злаках. Термодив align= М'ясо, риба, субпродукти; яєчний жовток; мо репродукти; сир.лабільний, нестійкий до дії кисню	Необхідний для регенерації й загоювання тканин; підтримки стійкості до інфекцій і дії токсинів; регуляції кровотворення, проникливості судин
А (ретинол; провітамін – β-каротин)	450-500 мкг	Продукти тваринного походження: печінка тварин і риби, вершкове масло, сир, яєчний жовток, риб'ячий жир. Рослинні продукти (β-каротин): морква, солодкий перець, зелень, шипшина, абрикоси та обліпиха. Термічна обробка мало впливає на його вміст у продукті; нестійкий до дії кисню та УФ-променів	Необхідний для росту й диференціювання клітин, органів і тканин; підтримки імунного статусу; репродукції; нормалних властивостей шкіри
D (кальцифероли)	2,5-10 мкг (100-400 МЕ)	Ікра, курячі яйця, риб'ячий жир, вершкове масло. Термічна обробка мало впливає на його вміст у продукті; нестійкий до дії кисню та УФ-променів	Необхідний для метаболізму кальцію і процесів мінералізації кісткової тканини
Е (токофероли)	5-10 мг	Нерафіновані рослинні олії, печінка, яйця, злакові, бобові. Термічна обробка мало впливає на його вміст у продукті; нестійкий до дії кисню та УФ-променів	Як антиоксидант забезпечує стабільність мембран клітин і субклітинних структур завдяки гальмуванню перекисного окислення ПНЖК

К (К1 – філохінон + К2 – менахінон)	0,2-0,3 мг	Овочі (капуста, томати, гарбуз), свиняча печінка. Термічна обробка мало впливає на його вміст у продукті; нестійкий до дії кисню та УФ-променів	Бере участь у процесах згортання крові – синтезі активних форм протромбіну, VII, IX і X факторів згортання крові
-------------------------------------	------------	---	--

Примітка: УФ – ультрафіолетові; ПНЖК – поліненасичені жирні кислоти.

Хоча чимало педіатрів все ж вважають, що в разі дотримання повноцінної дієти дітям не потрібне додаткове призначення вітамінів, фахівцями підраховано, що в умовах Європи, навіть за умов дуже збалансованого й різноманітного раціону харчування, відзначається дефіцит більшості вітамінів на 20-30%, причому це стосується як дітей раннього і більш старшого віку, так і дорослих [11].

Не менш важливими для нормальної життєдіяльності організму дитини є забезпечення оптимальною кількістю макро- і мікроелементів. **Макроелементи** – це хімічні елементи, вміст яких в організмі становить більше 0,005% маси тіла (водень, вуглець, кисень, азот, натрій, магній, фосфор, сірка, хлор, калій, кальцій). **Мікроелементи** – хімічні елементи, вміст яких не перевищує 0,005% маси тіла, а концентрація в тканинах – не більше 0,000001%. Серед усіх мікроелементів визначають важливу групу есенціальних або незамінних мікроелементів, які мають регулярно надходити до організму з їжею і водою для його нормальної життєдіяльності (залізо, йод, мідь, марганець, цинк, кобальт, молібден, селен, хром, фтор).

Інша класифікація поділяє мікроелементи на:

- есенціальні (Fe, I, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Se, Mn);
- умовно есенціальні (As, B, Br, F, Li, Ni, V, Si);
- потенційно токсичні (Ge, Au, In, Rb, Ag, Ti, Te, U, W, Sn, Zr);
- токсичні (Al, Cd, Pb, Hg, Be, Ba, Vi, Tl).

Мікроелементи активно впливають на різні ланки обміну речовин, імунітету, протиінфекційного захисту. За імуномодельювальним ефектом розрізняють мікроелементи, потрібні для діяльності імунної системи (Fe, I, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Se, Mn, Li) та імунотоксичні (Al, As, B, Ni, Cd, Pb, Hg, Be, Vi, Tl, Ge, Au тощо) [12, 13, 14].

Основна роль мінеральних речовин у життєдіяльності організму дитини, їх добова потреба у віці 3-7 років, вміст у сироватці крові та джерела надходження представлені в таблиці 3.

**Таблиця 3. Основні мінеральні речовини, джерела надходження та їх роль в організмі дитини**



Елемент	Добова потреба у віці 3-7 років	Джерела надходження	Основна роль в організмі
Кальцій	800-1100 мг	Молоко, кефір, ряжанка, йогурт, сир, жовтий сир	Необхідний для формування кісток і зубів; діяльності системи згортання крові; процесів м'язового скорочення й нервового збудження; нормальної роботи серця
Фосфор	800-1650 мг	Молочні продукти, бобові, м'ясо та риба (із рослинних продуктів засвоюється 40%, із тваринних – 70%)	Бере участь у формуванні кісткової тканини; зберіганні й передачі спадкової інформації; перетворенні енергії харчових речовин на енергію хімічних зв'язків в організмі. Підтримує кислотно-лужну рівновагу
Магній	150-250 мг	Продукти рослинного походження (гречана, вівсяна крупи, пшоно, зелений горошок, морква, салат, петрушка, буряк), мінеральна вода. Ступінь засвоєння – 30-35%	Бере участь у синтезі білка, нуклеїнових кислот, є кофактором ферментів вуглеводно-фосфорного та енергетичного обмінів
Залізо	10-15 мг	М'ясо та печінка (засвоюється до 20-30%); риба (засвоюється 9-11%); бобові (засвоюється 5-7%). Айва, яблука, чорниця, шипшина	Входить до складу гемо- та міоглобіну, цитохромів. Бере участь у перенесенні кисню кров'ю
Цинк	5-10 мг	М'ясо, риба, креветки, яйця, сир, бобові, горіхи, гречана й вівсяна крупи (із рослинних продуктів засвоюється 15-20%, із тваринних – 55-60%)	Як кофермент і активатор ферментних систем впливає на ріст, розвиток, статеве дозрівання й репродуктивну функцію; кровотворення; смак і нюх; стан імунного захисту
Йод	0,06-0,15 мг	Морепродукти, морська капуста, йодована сіль. Під час кулінарної	Бере участь в утворенні тироксину й реалізації нормальної функції щитоподібної залози; впливає на

		обробки втрати становлять до 65%, (ступінь засвоєння – до 40%)	фізичний і психічний розвиток; регулює стан ЦНС, серцево-судинної системи, печінки
Мідь	1-2 мг	Морепродукти, печінка, бобові, гречана й вівсяна крупи, макарони, горіхи (із рослинних продуктів засвоюється 17-20%, із тваринних – 55-60%)	Необхідна для нормального кровотворення й метаболізму білків сполучної тканини; регулює функціональний стан нервової системи, щитоподібної залози, суглобів, ритм серцевої діяльності, еластичність судин
Хром	0,02-0,25 мг	М'ясо, печінка, зернові та бобові (із рослинних продуктів засвоюється 10-15%, із тваринних – 60%)	Необхідний для антистресового захисту, розщеплення надлишкового жиру, регуляції вмісту глюкози в крові
Марганець	5-10 мг	Зернові та бобові з низьким ступенем очистки, горіхи, кава, чай (ступінь засвоєння – 30-35%)	Як активатор ферментних систем, необхідний для біосинтезу хондроїтинсульфату, регулює функціональний стан нервової системи, підшлункової залози, стан шкіри й кісткової тканини, рівень сенсibiliзації, вуглеводний і ліпідний обмін

Таким чином, важливим джерелом солей кальцію, фосфору, магнію, заліза та інших макро- й мікроелементів для дитини у віці 3-7 років є молоко та молочні продукти, хліб, крупи, жовток, печінка, мозок, яловичина, картопля, капуста, яблука, бобові. Для розвитку зубів потрібен фосфор, який є в морській рибі, яловичині, хлібі, молоці, овочах.

Хоча дітям цього віку можна періодично давати смажені страви, **перевагу слід надавати вареним, тушкованим і запеченим**

у духовці стравам. Використання мікрохвильових пічок дозволяється,



але не є оптимальним.

*Час приготування страв* для дітей у віці 3-7 років дещо відрізняється від загальноприйнятого – так, будь-яке м'ясо слід варити не менше 1,5-2 годин, рибу – 20-25 хвилин, буряк – 1 годину.

Якщо дитина в перші місяці життя харчується «за вимогою», то в передшкільному віці більш доцільно дотримуватися певного графіку харчування з відносно фіксованими годинами прийому їжі. Це допомагає дитині набути умовного харчового рефлексу, який потрібен для забезпечення перетравлення спожитої їжі. Сніданок доцільно вживати о 8-9 годині, обід – о 12-13 годині, підвечірок – о 16-17 годині, вечерю – о 19-20 годині. Якщо батьки вибирають інші години, слід рекомендувати робити проміжки між прийомами їжі 3-4 години. Саме такі інтервали мінімізують ризик виникнення функціональних порушень травної системи. Між годуваннями діти можуть випити чай, не дуже солодкі соки, з'їсти ягоди або фрукти.

Батьки дошкільнят доволі часто скаржаться на **зниження апетиту** своїх дітей. **Апетит** – це звичка, набута людиною протягом життя, яка проявляється бажанням поїсти через зміни настрою, певної ситуації, настання очікуваного часу, впливу виду, смаку, запаху їжі й навіть самої думки про якусь їжу. Відомо, що апетит може розцінюватися як широкий і універсальний показник стану здоров'я дитини. В Україні зниження апетиту в дітей дошкільного віку найчастіше відбувається не через неможливість забезпечити мінімальний набір харчових продуктів, а внаслідок різноманітних

функціональних і психосоціальних порушень, зменшення фізичної активності дітей, одноманітного харчування, на тлі яких істотно збільшується ризик розвитку органічних захворювань.

Дітям зі зниженим апетитом під час їди можна дати невелику кількість води, фруктовий або ягідний сік. При цьому слід стежити, щоб дитина насамперед їла більш поживну страву, багату на білок. Поліпшенню апетиту сприяє різноманіття їжі, збільшення асортименту страв.

Наприклад, з яловичини дітям можна приготувати не тільки відварне м'ясо або котлети, але й рулет, гуляш, м'ясне суфле, картоплю або овочеву запіканку з м'ясом. Достатнього різноманіття можна досягти за рахунок гарнірів, салатів, молочних продуктів, третіх страв.

Поліпшують апетит й різноманітні підливи.

---

**Таким чином, для того, щоб дитина дошкільного віку на довгий час зберегла здоров'я, нормально росла й розвивалася, її харчування має бути повноцінним, збалансованим, містити всі необхідні нутрієнти в певних кількостях і пропорціях.**

**Обов'язковим для дітей цього віку є достатнє споживання тваринного білка, молочних продуктів (за умов доброї толерантності й відсутності алергійних реакцій), різноманітних круп, вершкового масла й рослинної олії, овочів і фруктів.**

**Збереження хорошого апетиту, виховування навичок самостійного харчування є доброю підготовкою до шкільного періоду, коли дитина стає достатньо самостійною й доволі часто змінює звичний режим харчування.**

---

Попри загальноприйняті норми і правила, ми маємо пам'ятати, що оптимальний підбір продуктів харчування має бути індивідуальним, за потреби – рекомендованим досвідченим дієтологом, гастроентерологом чи педіатром. У деяких випадках це допоможе запобігти виникненню певних захворювань, зокрема харчової алергії, ожиріння та цукрового діабету.

**На закінчення хочеться згадати відомий вислів Сократа: «Ми живемо не для того, щоб їсти, але ми їмо для того, щоб жити».**

**Щоб наші діти росли здоровими, жили довго й безтурботно, ми маємо приділяти увагу особливостям їхнього харчування в дитинстві.**