

**Герасименко О.І., Кисла С. І.**

**ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ СКЛАДАННЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО  
МЕНЮ ТА ЙОГО ВПРОВАДЖЕННЯ В ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Науковий керівник: доц. Герасименко О.І.**

Дитячий вік є одним з найважливіших періодів життя людини. Інтенсивний розвиток серцево-судинної, кісткової, травної, дихальної систем; формування захисних властивостей організму до різноманітних факторів, початок високої фізичної і розумової діяльності припадає саме на цей етап розвитку.

Тема дитячого харчування була і залишається актуальною в наші часи, так як неповноцінне харчування молодого організму (яке нажаль зараз дуже розповсюджене за даними, що були отримані в ході перевірки у дитячих садках) може негативно відобразитися на здоров'ї дитини та в майбутньому призвести до тяжких наслідків.

Відомо, що нормальна життєдіяльність забезпечується лише в тому випадку, коли всі витрати енергії, що були використані за певний проміжок часу, компенсуються речовинами, що потрапляють з їжею за даний же час. Якщо цього не відбувається, то вмикаються захисні властивості організму, і людина починає жити за рахунок власних запасів, клітин та органів - тим самим виснажуючи його, що призводить до погіршення стану здоров'я.

Для того, щоб організувати повноцінне харчування підростаючих дітей, останні декілька років в дитячих садках було впроваджене перспективне (планове) меню. Метою даного меню є забезпечення підростаючого організму всіма необхідними для нормального розвитку та життєдіяльності мікро- та макроелементами, вітамінами, мінеральними речовинами, білками, жирами та вуглеводами, базуючись на принципах збалансованості харчування. Дане меню складається старшим кухарем або технологом 1 раз на 7-10 днів в осінньо-зимовий та весняно-літній періоди. Незалежно від

пори року, воно повинно бути раціональним та поживним, блюда мають бути привабливими на вигляд, мати гарний смак та якість.

Діти, які відвідують заклади дошкільного виховання, - це здебільшого діти 3-7 років. Для них є характерним суттєве збільшення ваги протягом цього періоду (від 15 до 25 кг). За цей час вони зростають на 30 см, є дуже активними (в них рівномірно задіяні як розумова, так і м'язова діяльність), тому для них співвідношення білків, жирів та вуглеводів повинно складати 1:2:3. Відповідно до цього, при складанні перспективного меню повинні враховуватися такі положення:

1) співвідношення білків повинне становити: рослинних 30-40 %, тваринних 60-70 %. Необхідно щоб вони містили в собі як замінні, так і незамінні амінокислоти. Основними продуктами харчування, що містять білок, є м'ясо, риба, яйця, кисломолочний сир, бобові: горох, соя, квасоля, тощо.

2) співвідношення жирів повинне становити: тваринних 75-85 %, рослинних 15-25 %. Основними продуктами харчування, що містять жири, є олія, вершкове масло, жирні сорти м'яса та риби, печінка тріски, молоко, тощо.

3) співвідношення вуглеводів повинне становити: швидко засвоюваних 30 %, повільно засвоюваних 70 %. Основними продуктами харчування, що містять вуглеводи, є різноманітні каші: гречана, манна, рисова, кукурудзяна; картопля, цукор, фрукти, зелений горошок, хліб та печиво.

Надлишок нутрієнтів, особливо останніх двох - вуглеводів та жирів - може негативно відзначитися на стані здоров'я дитини. Такий надлишок може викликати зменшення витривалості та імунної опірності організму, призвести до порушень з боку серцево-судинної системи, системи дихання та травлення. Недолік же спричиняє порушення роботи нервових клітин, появу недоокислюваних продуктів обміну речовин, що веде до інтоксикації дитячого організму.

Окрім білків, жирів та вуглеводів з їжею повинні надходити й інші речовини: Ca, P, Mn, Mg, Fe, Cu, Zn, I, S; вітаміни: A, B1, B2, B6, B12, C, D, P, K і ряд інших. Останніми роками проблема гіповітамінозів набула особливу актуальність, тому що дитячий організм найвразливіший до нестачі вітамінів. Так, за даними досліджень, більшість дітей дошкільного віку має дефіцит за багатьма вітамінами в середньому на 20-30%. Саме це сприяє розвитку гіповітамінозів у дітей і складає за окремими вітамінами більш ніж 60%. Є ще один різновид дефіциту вітамінів - субнормальна забезпеченість. Такий діагноз можуть поставити практично всім дітям.

Щодо загальної організації процесу харчування, рекомендовано дотримуватися встановлених проміжків часу між прийомами їжі; визначати індивідуальну калорійність їжі дитини, беручи до уваги такі характеристики як вік, зріст, масу тіла, стать, тощо. Дошкільним закладам суворо забороняється надавати дітям їжу, що містить консерванти, ароматизатори, штучні барвники, тощо; а також їжу, яка не пройшла ветеринарного контролю, і є потенційно небезпечною в епідеміологічному відношенні.

Отож, підводячи підсумки, можна впевнено сказати, що раціональне харчування грає важливу роль в збереженні здоров'я дитини. Воно повинно базуватися на загальних принципах планового меню (містити в собі всі необхідні продукти підвищеної біологічної цінності в достатній кількості, бути оптимально підібраним залежно від періоду року і індивідуальних особливостей дитини). Для оптимізації харчування дітей в дошкільних навчальних закладах України на сьогоднішній день розробляється проект концепції здорового харчування, основною метою якого є розробка харчових раціонів, що задовольняють потреби організму дітей в харчових речовинах і енергії; підвищення якості харчування та розроблення системи його оцінювання; організація освітньо-роз'яснювальної роботи з питань здорового харчування; взяття під контроль закладів, що займаються виготовленням продукції дитячого харчування.