

ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У ДІТЕЙ

*Методичні вказівки
для студентів 5-го і 6-го курсів
вищих медичних навчальних закладів
III–IV рівнів акредитації, лікарів-інтернів,
лікарів сімейної практики*

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У ДІТЕЙ

***Методичні вказівки
для студентів 5-го і 6-го курсів
вищих медичних навчальних закладів
III–IV рівнів акредитації, лікарів-інтернів,
лікарів сімейної практики***

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № 7 від 24.06.2021.

**Харків
ХНМУ
2021**

Особливості раціонального харчування у дітей : метод. вказ. для студентів 5-го і 6-го курсів вищих медичних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації, лікарів-інтернів, лікарів сімейної практики / упоряд. М. О. Гончарь, О. В. Омельченко, Л. В. Мамасуєва. – Харків : ХНМУ 2021. – 20 с.

Упорядники М. О. Гончарь
 О. В. Омельченко
 Л. В. Мамасуєва

ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ПЕРШИХ 6 МІСЯЦІВ

Експерти Європейського товариства дитячих гастроентерологів, гепатологів і дієтологів (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition – ESPGHAN) рекомендують: виключно грудне вигодовування як мінімум до 17-го тижня життя, а в основному грудне або виключно грудне вигодовування до 26-го тижня життя.

Перші 6 міс життя дитини – це критично важливий період для правильного росту та розвитку. Це також добрий початок для встановлення здорового режиму харчування, що може вплинути на подальшу харчову поведінку та здоров'я протягом усього життєвого шляху. Протягом цього періоду поживні речовини, критичні для розвитку мозку і зростання, повинні забезпечуватися в достатній кількості.

Грудне вигодовування – це процес годування жінкою немовляти або маленької дитини молоком з грудей, як правило, безпосередньо з сосків.

Процес вироблення, секретії та виділення молока називається лактацією.

Протягом перших 6 міс життя немовлят слід годувати виключно грудним молоком. Це означає, що здорова дитина повинна отримувати грудне молоко і жодних інших рідин, таких як вода, чаї, сік, крупові напої, тваринне молоко або суміш.

Переваги грудного вигодовування для немовлят. Грудне молоко допомагає зменшити ризик або захистити від:

- цукрового діабету;
- гастроентериту;
- діареї;
- астми;
- алергії;
- інфекції сечовивідних шляхів;
- інфекції грудної клітки;
- вушної інфекції;
- ожиріння.

Так само через молоко передаються імуноглобуліни, які необхідні для захисту дитини від інфекцій.

Молозиво (густа, іноді жовтувата рідина) є першим молоком, що отримує дитина; воно містить більшу кількість білих кров'яних тілець та антитіл, ніж зріле молоко, і особливо високий вміст імуноглобуліну А (IgA), який покриває слизову оболонку незрілого кишечника немовляти, допомагаючи запобігти проникненню мікробів. Секреторний IgA також допомагає запобігти харчовій алергії. Після 3–4 днів молозиво у грудях повільно починає перетворюватися на зріле грудне молоко протягом наступних двох тижнів.

Білковий склад молозива і зрілого грудного молока (на 1 л)

Компоненти	Молозиво	Грудне молоко
Лактоферин, мг	3300	1670
Загальний білок G-	23,9	10,5
Ig A, мг	3640	1420
α -Лактальбумін, мг	2180	1610
Казеїн, мг	1400	1870

Середньодобові потреби в харчових речовинах та енергії залежать від віку дитини, виду вигодовування (грудне або штучне) та маси тіла.

Потреба в білках зростає з віком: від 2,2 г/кг маси тіла до 3 міс до 2,9 г/кг до 2-го півріччя.

Потреба в жирах спочатку знижується з віком від 6,5 г/кг маси тіла півроку до 5,5 г/кг маси тіла у 2-му півріччі.

Потреби у вуглеводах у немовлят постійні протягом першого року та складають 13 г/кг.

Середні потреби в калоріях доношених дітей становлять близько 100–120 ккал/кг протягом перших кількох місяців життя і близько 100 ккал/кг до 1 року.

ПОЧАТОК ГОДУВАННЯ ГРУДДЮ

Успішне годування немовлят вимагає співпраці між матір'ю та дитиною. Час годування має бути прийнятним для обох.

Грудне вигодовування слід починати якомога швидше після пологів, бажано протягом першої години життя, аби зменшити ризик гіпоглікемії, гіперкаліємії, гіпербілірубінемії та азотемії.

Ранній початок грудного вигодовування для нормального новонародженого: чому?

- Збільшує тривалість грудного вигодовування.
- Дозволяє контакт "шкіра до шкіри", що робить можливим процес колонізації дитини материнськими організмами.
- Молозиво як перша імунізація дитини.
- Немовлята вчаться смоктати ефективніше.
- Кращі результати розвитку дитини в подальшому.

Грудне вигодовування на вимогу

Грудне вигодовування, коли захоче дитина чи мати, без обмежень.

Частота та тривалість грудного вигодовування

На вимогу, необмежене грудне вигодовування: чому?

- Більш раннє проходження меконію.
- Мінімальна втрата ваги.
- Потік грудного молока встановлюється швидше.
- Більший обсяг споживання молока на 3-й день.
- Менша частота жовтяниці.

Техніка грудного вигодовування

Немовляті важливо вигодовуватись у правильному положенні.

Хоча для деяких людей процес грудного вигодовування здається природним, існує рівень навичок, необхідних для успішного годування, і правильна техніка. Неправильне розташування дитини – одна з головних причин невдалого годування, що може легко спричинити біль у соску або молочній залозі.

Існує багато позицій та способів утримання немовляти, що годується.

Варіанти:

- в положенні колиски;
- хрест-колиска;
- лежачи: на спині; на боці.

Тривалість годування досить мінлива. Деякі немовлята спорожняють груди за 5 хв, інші – за 20 хв. Більшість молока немовлята отримують на початку годування: 50 % у перші 2 хв та 80–90 % у перші 4 хв.

Як оцінити ефективність грудного вигодовування?

Ознаки добре нагодованого новонародженого

- Щонайменше 8 грудних вигодовувань кожні 24 год (10–12 у новонароджених).
- Чутно ковтання під час годування.
- Дитина задоволена після годування.
- Відсутність меконію до 5-ї доби.
- Відсутність запорів.
- Адекватний діурез: шість (6)–вісім (8) мокрих підгузків за 24 год.
- Дитина повинна відновити свою вагу при народженні на другому тижні. Отримати принаймні 110–200 г на тиждень після четвертого дня життя. Після цього потрібно набрати 100–200 г на тиждень, 600–800 г на перший місяць.

У середньому вага дитини, що знаходиться на грудному вигодовуванні, подвоюється порівняно з вагою при народженні за 5–6 міс.

Ознаки недогодованої дитини

- Продовжує худнути після 5-го дня.
- Нижче ваги при народженні на 14-й день.
- Набір менше 500–600 г на перший місяць.
- Менше шести мокрих підгузків на день – олігурія.
- Сеча жовтого кольору з сильним запахом.
- Рідкісні сухі, тверді, зелені випорожнення або запори.
- Незвично млява і сонна.
- Слабкий крик.

ШТУЧНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

Штучне вигодовування – це таке харчування дитини на першому році життя, коли вона зовсім не отримує жіночого молока або його кіль-

кість становить менше 1/5 об'єму їжі, та основним продуктом харчування є штучна суміш. Необхідно надавати перевагу адаптованим сумішам.

Більшість немовлят, які годуються сумішшю, здійснюють 6–8 годувань протягом 24 год. Чим старша дитина, тим кількість годувань зменшується (у 6 міс – 4–5).

Вік дитини	Кількість годувань	Об'єм одного вигодовування
0–1 тиж	7–8	До 60
1–2 тиж	6–7	До 90
2–4 тиж	6–7	До 120
1–2 міс	5–6	До 150
2–4 міс	5–6	До 180
4–6 міс	4–5	До 210
6 міс	4–5	До 240

Основні рекомендації для дітей до 1 року

- Приблизно протягом перших 6 міс життя годувати немовлят виключно грудним молоком.
- Продовжувати годувати немовлят грудним молоком принаймні перший рік життя і за бажанням довше.
- Годувати немовлят збагаченими залізом дитячими сумішами під час першого року життя, якщо грудне молоко недоступне.
- Давати немовлятам прикорм, окрім грудного молока, починаючи з 6 міс.
- Давати вітамін D незабаром після народження.
- Заохочувати немовлят та дітей молодшого віку споживати різноманітну їжу.
- Включити продукти, багаті на залізо та цинк, особливо для немовлят, яких годували грудним молоком.
- Уникати їжі та напоїв з додаванням цукру.
- Обмежувати їжу та напої з великою кількістю натрію.
- Годування грудним молоком, яке зазвичай називають «виключно грудне вигодовування», стосується немовлят, які споживають тільки жіноче молоко, а не в поєднанні з дитячими сумішами та/або додатковими продуктами харчування або напоями (включаючи воду), за винятком ліків або вітамінів та мінеральних добавок.
- Незбиране коров'яче молоко, незбагачене залізом, і його надмірне споживання призводить до збільшення надходження білка, жиру і калорій в організм дитини, білки коров'ячого молока зв'язують іони заліза, сприяючи розвитку залізодефіцитної анемії. Тому коров'яче молоко не повинно використовуватися як основна страва до 12 міс. хоча його невелику кількість дозволяється додавати в інші страви прикорму.

ВІТАМІН D

Усім немовлятам, яких годують виключно жіночим молоком або які отримують грудне молоко та дитячі суміші (змішане харчування), потрєбуватимуть вітаміну D незабаром після народження. Якщо немовля на штучному вигодовуванні, рекомендується давати суміш, збагачену вітаміном D. Рекомендована доза вітаміну D: до 6 міс – 400 МО/добу, 6–12 міс – 400–600 МО/добу, від 12 міс до 18 років – 600–1000 МО /добу.

КЛІНІЧНІ КРИТЕРІЇ ГОТОВНОСТІ ДО ВВЕДЕННЯ ПРИКОРМУ

1. Вік 4–6 міс.
2. Збільшення ваги у 2 рази.
3. Згасання рефлексу «виштовхування», добре скоординований рефлекс просування грудочки їжі і її проковтування.
4. Готовність дитини до жувальних рухів при потраплянні в рот ложки, соски або інших предметів.
5. Вміння дитини сидіти з підтримкою.
6. Здатність дитини висловлювати своє ставлення до запропонованої їжі: відкривати рот і нахилитися вперед, якщо їжа подобається, або стискати губи, відвертатися і відкидати голову назад, якщо їжа не викликає у неї інтересу.
7. Зрілість функцій шлунково-кишкового тракту, достатня для того, щоб засвоїти невелику кількість густого прикорму без розладів травлення і без алергічної реакції на цей продукт.

ПРАВИЛА ВВЕДЕННЯ ПРИКОРМУ

1. Терміни введення встановлює тільки лікар, який враховує антропометричні показники, стан здоров'я, соціальні умови, регіональні особливості та інші параметри.
2. Не бажано починати введення прикорму в спекотну погоду, під час проведення профілактичних щеплень.
3. Прикорм слід давати дітям до годування грудьми, з ложечки, а не через соску. Кожен новий продукт починають вводити з невеликої кількості (пюре і каші – з 1/2 чайної ложки), збільшуючи її протягом 7 днів до вікового обсягу і уважно спостерігаючи за переносимістю. Зазвичай протягом тижня одне з годувань грудьми повністю замінюють прикормом.
4. При появі симптомів порушення функції кишечника, алергічних реакцій та інших необхідно цей продукт тимчасово виключити з раціону і спробувати ввести його в більш пізньому віці (не раніше ніж через 3 міс). При повторній негативній реакції слід відмовитися від введення даного продукту і замінити його аналогічним (наприклад, сливове пюре – грушевим, рисову кашу – гречаною і т. п.).
5. Поступово переходити від монокомпонентних до полікомпонентних страв. Введення будь-якого нового виду їжі починати з одного продукту, поступово переходячи до суміші двох, а потім і декількох продуктів даної групи.

6. За консистенцією прикорм повинен бути гомогенним і не спричиняти труднощів при ковтанні. З віком потрібно переходити до щільної їжі, що вимагає жування.

7. Починати з фруктів і овочів, які ростуть в даній місцевості.

8. Перший прикорм (овочеве пюре або каша) вводити в друге ранкове годування. Другий прикорм (каша або овочеве пюре) давати через місяць після першого, третій – через місяць після другого.

9. Овочевими та злаковими прикормами витіснити по одному молочному годуванню, м'ясний прикорм додавати, як правило, до овочевого прикорму.

ВИДИ ПРИКОРМУ

Після народження організм немовлят, зокрема їх травна система, продовжує активно розвиватися, тому з віком види їжі, яку малюк може з'їсти та засвоїти, стають різноманітнішими. Проте для кожної дитини терміни введення у прикорм тих чи інших продуктів харчування – каші, м'яса чи овочевих пюре – є індивідуальними та можуть відрізнитися.

Батьків часто турбує питання, коли та з чого починати прикорм. До півроку діти здатні засвоювати рідку їжу, і найкращим харчуванням для них є грудне молоко. Із початком прикорму, приблизно у віці 6–7 міс, дітям рекомендують їжу у вигляді пюре однорідної консистенції.

Як перше овочеве пюре для прикорму дітям підійде, наприклад, морквяне чи картопляне, як фруктове – бананове. Можна вводити у прикорм зернові без клейковини, наприклад рис, та гарно проварені та розім'яті печінку та м'ясо.

У віці 7–12 міс, із появою у немовлят зубів, страви однорідної консистенції поступово змінюють на розтерті чи рублені, які дитина могла б їсти руками. Наприклад, їй підійдуть гарно проварені, перекручені на м'ясорубці печінка та м'ясо; розтерті варені овочі та фрукти, а не сметаноподібні овочеві пюре; рублені сирі фрукти та овочі (наприклад, банан, диня, помідор); зернові (наприклад, пшениця, овес), а також хліб.

ПЕРШИЙ ПРИКОРМ

Коли ви думаєте, з чого почати ввід прикорму, пам'ятайте, що годувати дитину треба інакше, аніж коли вона їла виключно материнське молоко. Перш за все малюк має тримати голову та самостійно сидіти на стільчику чи на ручках. По-друге, годувати дитину прикормом необхідно завжди виключно з ложечки [1].

Перший прикорм малюка має бути однорідним, як сметана, без грудочок [1, 2]. При цьому початок прикорму не означає, що годувати дитину груддю більше не треба, адже молоко мами має залишатися обов'язковою складовою повноцінного раціону дітей хоча б до 12 міс [2].

Не можна годувати дітей першого року життя продуктами, зокрема у вигляді першого прикорму малюка, невеликого розміру та округлої

форми, наприклад, льодяниками, горіхами, оскільки дитина може ними вдавитися [1].

Не давайте як перший прикорм малюку несвіжі продукти або страви, приготовані давно. Їжа, яку вживає дитина, має бути свіжою та якісною [1, 2]. Якщо думаєте, з чого почати прикорм під час прийому їжі, почніть з невеликої кількості грудного молока, потім дайте на пробу трохи прикорму та догодуйте молоком після цього [1].

Слідкувати за термінами вводу прикорму немовлятам, їх звиканням до нових страв, а також за реакцією на продукти вам допоможе харчовий щоденник. У ньому у вільній формі можна записувати всю інформацію про меню для немовляти, яке ви склали, а також про час, коли продукти вводилися. Якщо ж якийсь із цих продуктів дитячого раціону спровокував алергію у дитини, такий щоденник допоможе швидше визначити причину та виключити алергійний компонент прикорму немовлят.

Добовий об'єм їжі для дитини

Кількість їжі, яку з'їдає малюк, як і частота годувань, для кожної дитини відрізняються, тому краще за все годувати малюка на його вимогу, дотримуючись принципів активного годування [1, 2]. Немовля у віці до 8 міс має отримувати прикорм 3 рази на день, а у віці 9–11 міс – 4 рази на день [1]. Орієнтовний добовий об'єм їжі для дитини у віці від 6 до 12 міс складає 1/8–1/9 маси тіла, проте при цьому необхідно пам'ятати, що кількість їжі, яку з'їдає малюк протягом дня, може відрізнитися [1]. У будь-якому випадку достовірною ознакою нормального розвитку дитини є стабільний приріст ваги [1].

Негативна реакція на прикорм

Кожен новий продукт вводиться у прикорм окремо, при цьому необхідно ретельно спостерігати за реакцією малюка та у випадку появи будь-яких ознак непереносимості, порушень травлення, алергічних реакцій тощо виключити продукт, що їх спричинив, з прикорму та замінити його [1]. Якщо будь-який продукт прикорму не сподобався дитині, не варто годувати її силоміць, оскільки так вона може відмовитися їсти прикорм у принципі [1]. Можна запропонувати малюку продукт іншого смаку чи консистенції, а продукт, що не сподобався, спробувати запропонувати малюку ще раз пізніше. У прикормі можна використовувати лише свіжі продукти [1]. Перший прикорм дитини, а також її їжа до 2 років не повинні містити солі, цукру [3], спецій, копченостей, ковбас та сосисок. Крім того, не варто давати дітям цього віку чай (чорний, зелений, трав'яний) чи каву, а також дистильовану, газовану та мінеральну воду [1, 2].

Для немовлят з високим ризиком алергії на арахіс

Введіть продукти, що містять арахіс, у віці від 4 до 6 міс. Це надасть можливість зменшити ризик розвитку алергії на арахіс.

Продукти, багаті на залізо, після 6 міс

Продукти, багаті на залізо (наприклад, м'ясо та морепродукти, багаті та збагачені залізом дитячі злаки), – важливі компоненти раціону немовляти з 6 років до 11 міс, щоб підтримувати адекватний статус заліза, який підтримує неврологічний розвиток та імунну функцію.

Немовлята, як правило, народжуються із запасом заліза в організмі. Однак у віці 6 міс немовлятам потрібне зовнішнє джерело заліза, крім грудного молока.

Продукти, багаті на цинк, для дітей старше 6 міс

Прикорм, багатий цинком (наприклад, м'ясо, квасоля, цинкові збагачені дитячі каші), важливі з 6 міс, хоча вміст цинку у грудному молоці спочатку високий і ефективно засвоюється, його концентрація знижується протягом перших 6 міс лактації і на це не впливає материнське споживання цинку.

Продукти, які необхідно уникати

Додавання цукрів

Немовлятам та маленьким дітям молодше 2 років не рекомендується додавання цукру в раціон, бо у цей час формуються смакові уподобання дитини.

Багато натрію

Немовлятам та маленьким дітям молодше 2 років не рекомендується додавання натрію в раціон. Натрій міститься в багатьох продуктах харчування, включаючи деякі солоні закуски, комерційні продукти для малечі та перероблене м'ясо.

Мед та непастеризована їжа і напої

Немовлятам не можна давати будь-які непастеризовані продукти та мед. Вони можуть містити організм *Clostridium botulinum*, що може спричинити серйозні захворювання або смерть серед немовлят.

Вода

Для здорових немовлят з достатнім споживанням грудного молока додаткова вода, як правило, не потрібна в перші 6 міс. Невелику кількість (100–200 мл на день) простої, фторованої питної води можна давати немовлятам із введенням прикорму. Споживання питної води з фтором можна повільно збільшувати після 1 року для досягнення гідратації та потреби у фторі.

Коров'яче молоко

Немовлята не повинні вживати коров'яче молоко до 12-місячного віку. Воно не має правильної кількості поживних речовин для немовлят, підвищений вміст білка і мінеральних речовин важко впливають на нирки.

Звичайне коров'яче молоко (цільне молоко) пропонується починати з 12-місячного віку, аби задовольнити потреби в кальції, калії, вітаміні D та білках. Ароматизоване молоко для дітей віком від 12 до 23 міс слід уникати, оскільки воно містить доданий цукор.

Альтернативні види молока (рослинне молоко)

Альтернативні види молока, що виготовлені з рослин, таких як соя, овес, рис, кокос та мигдаль, не слід вживати в перший рік життя для заміни грудного молока або дитячої суміші. Вони можуть містити цукор. Несолодке рослинне молоко можна давати в невеликих кількостях у другий рік життя, але більшість з них має суттєво менше білка, ніж коров'яче молоко, і не завжди збагачені кальцієм і вітаміном D.

100 % фруктовий сік

До 12 міс 100 % фруктові або овочеві соки не слід давати немовлятам. На другий рік життя фруктовий сік не потрібен, а більшість фруктів слід вживати цілими.

Кофеїн

Існує занепокоєння щодо потенційних негативних наслідків від кофеїну для здоров'я маленьких дітей, і відсутні безпечні межі кофеїну. Кофеїн є стимулятором, який може траплятися в природі у продуктах харчування та напоях або як добавка. Основні джерела кофеїну: чай, кава, шоколад, какао. Напої, що містять кофеїн, слід уникати дітям молодше 2 років.

Ознаки того, що дитина голодна або сита

До 5 міс

Дитина може бути голодною, якщо:

- прикладає руки до рота;
- повертає голову до грудей або пляшки;
- облизує губи;
- має стиснуті руки.

Дитина може бути ситою, якщо:

- закриває рот;
- відвертає голову від грудей або пляшки;
- розслаблює руки.

Від 6 до 23 міс

Дитина може бути голодною, якщо:

- бере їжу або вказує на неї;
- відкриває рот, коли пропонують їжу;
- збуджується, коли бачить їжу;
- використовує рухи руками або видає звуки.

Дитина може бути ситою, якщо:

- відтісняє їжу;
- закриває рот, коли пропонують їжу;
- відвертає голову від їжі;
- використовує рухи руками або видає звуки.

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 1 РОКУ ДО 23 МІС

Дітям від 1 року до 23 міс необхідно споживати 1000–1400 калорій на добу. Для більш точного розрахунку необхідно використовувати каль-

кулятор добової потреби в калоріях, де необхідно вказати вік, стать, довжину тіла/ріст. Калькулятор можна знайти за посиланням: <https://www.nal.usda.gov/fnic/dri-calculator/>.

Основні правила. Годувати дитину п'ять разів на день (приблизно кожні 3 год). За калорійністю прийоми їжі повинні бути розподілені так: 25 % калорій – на сніданок, 30 % калорій – на обід, 15 % – калорій на полуденок і 30 % – на вечерю. Співвідношення білків і жирів, а також вуглеводів у харчуванні дитини 2 років має становити 1:1:4 або 1:1:3. Молочних продуктів необхідно вживати близько 600 мл на день. Кефір у кількості до 200 мл на день. Сир – по 50 г. М'ясні страви готують з нежирної телятини, яловичини і свинини, курятини. Овочі до 250 г на день (капуста, буряк, морква, цибуля, гарбуз, баклажани, помідори, ріпа, редис, огірки, солодкий перець). Фрукти і ягоди рекомендовані в кількості близько 150–200 г на день. Води на кожен кілограм ваги по 100 мл на день. Пшеничного хліба – приблизно 70 г, житнього – близько 30 г. Рослинна олія – до 6 г в день. Вершкове масло – до 16 г в день. Пропонуйте малюкові їжу згідно зі встановленим режимом харчування, потрібної температури і структури, уникайте перекусів.

У дворічному віці дітям не дають: смажені страви, майонез і кетчуп, шоколад, молочні продукти з ароматизаторами, барвниками та іншими добавками, сардельки і сосиски, перлову кашу, м'ясо качки і гуски, копченості, мариновані продукти, гриби, солону рибу і морепродукти, газовані напої.

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 2 ДО 8 РОКІВ

У ранньому дитинстві (у віці від 2 до 4) дівчатам потрібно близько 1000–1400 калорій на день, а хлопчикам – приблизно від 1000 до 1600 калорій на день. З переходом до шкільного віку (від 5 до 8) дівчатка потребують близько 1200–1800 калорій на день, а хлопчикам потрібно близько 1200–2000 калорій на день. Для більш точного розрахунку, необхідно використовувати калькулятор добової потреби в калоріях, де необхідно вказати вік, стать, ріст та добову активність. Калькулятор можна знайти за посиланням: <https://www.nal.usda.gov/fnic/dri-calculator/>.

Основні правила. Салати і діти до 8 років – практично несумісні речі. Пропонуйте дітям окремо овочі і фрукти. Ніколи не змушуйте дітей їсти, вони можуть просто не відчувати голоду або їсти, коли їм не подобається страва. Вводити нововведення поступово. Якщо не сподобалася страва, наступного разу приготуйте «приховані страви». Наприклад, різні запіканки, супи-пюре, лазанью. Краще готувати страви на пару або запікати. Сніданок до дитячого садка краще виключити, інакше дитина не буде їсти у групі. В крайньому випадку можна напоїти кефіром або дати яблуко. Між основними прийомами їжі не пропонуйте дітям перекуси (печива, соки, горіхи). Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання.

Не рекомендовано: копчені ковбаси, консерви, жирні сорти м'яса, спеції: перець, гострі приправи, субпродукти (крім печінки і язика), кре-

мові кондитерські вироби, гриби, смажені у фритюрі харчові продукти та вироби; заливні страви (м'ясні, рибні), холодці, форшмак з оселедця, яєчня; перші і другі страви з/на основі кісткового бульйону і харчових концентратів швидкого приготування. Необхідно виключити будь-які газовані напої з раціону дошкільнят.

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 9 ДО 18 РОКІВ

Середньодобова калорійність їжі – 2300–2400 ккал для дівчаток та хлопчиків віком від 9 до 13 років. Оптимальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів можна виразити як 1:1:4, тобто підліток повинен отримувати вуглеводів у 4 рази більше, ніж білків і жирів. У денний раціон необхідно також включати 10–20 г рослинної олії. Білки тваринного походження повинні становити не менше 50 % загальної кількості білків раціону. Жири рослинного походження повинні складати приблизно 20 % загальної кількості жиру раціону. Підліток при помірних фізичних навантаженнях повинен споживати 382–422 г вуглеводів на день. Для більш точного розрахунку необхідно використовувати калькулятор добової потреби в калоріях, де необхідно вказати вік, стать, ріст та добову активність. Калькулятор можна знайти за посиланням: <https://www.nal.usda.gov/fnic/dri-calculator/>.

На перший сніданок має припадати 20–25 % добового раціону, на другий сніданок – 10 %, на обід – 40 %, на підвечірок – 5–10 %, на вечерю – 10–15 %. Перед сном найкраще повечеряти стравами з кисломолочних та молочних продуктів, овочами, фруктами.

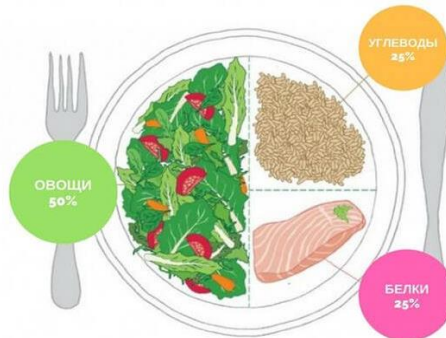
Основні рекомендації щодо харчування дітей

- Адекватна кількість калорій на добу.
- Різноманітна, корисна їжа за принципом «здорова тарілка».
- Зменшення споживання солі, цукру, жирів, а також технічно перероблених продуктів, трансжирів.
- Режим харчування (3 основні прийоми їжі і 1–2 перекуси).
- Достатня кількість рідини за рахунок простої природної води – 30 мл на 1 кг маси тіла.
- Пережовувати їжу повільно і ретельно.
- Ввечері не пити міцного чаю, кави.
- Цукор замінити медом, ягодами, фруктами.
- Уникати надто жирної їжі.
- Воду пити маленькими ковтками.
- Вживати свіжі, теплі страви.
- Дотримуватись режиму харчування – їсти в один і той самий час.
- Під час прийому їжі не відволікатися на сторонні ігри, розмови, читання, телевізійні передачі, комп'ютер.
- Насолоджуватися їжею, але не переїдати.

Правило «тарілки здорового харчування» (див. рис.)

- ½ тарілки – овочі – сирі або тушковані, а також фрукти.

- Приблизно четверть тарілки займає основний продукт – білок (риба, птиця або м'ясо).
- Чверть, що залишилася, заповнюється гарніром, таким як рис, картопля, гречка, макарони з твердих сортів пшениці тощо.
- Необхідно врегулювати кількість жирів: жирне м'ясо вживати із сирими овочами і зеленню. Якщо білкова частина тарілки пісна, додати тушковані овочі або салат з маслом, сметаною.
- Овочі та фрукти всіх можливих кольорів «Веселка кольорів».
- Цукру можна з'їдати максимум 25–50 г на день.
- Риба – 2–3 рази на тиждень.
- Сіль – 5 г на добу.
- Алкоголь у будь-якій кількості – це шкода здоров'ю.
- Снідати найкраще через півгодини після пробудження, а вечеряти за три години до сну.
- Консерви і напівфабрикати, всілякі соуси, а також представники фастфудів під суворою заборонаю.
- При великому бажанні солодощі можуть бути включені в раціон в першій половині дня. Але важливо пам'ятати, що їх вживання має бути ретельно розраховане за кількістю цукру.



Тарілка здорового харчування

Наслідки неправильного харчування:

- підвищена втомлюваність та постійне запаморочення;
- ослаблення імунної системи;
- руйнування зубів;
- проблеми із суглобами;
- крихкість кісток, високий ризик переломів;
- низькорослість;
- у дівчаток – порушення менструального циклу.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

- Змішане вигодовування, це коли крім материнського молока дитина отримує:
*A. Фруктовий сік. C. Штучну суміш. E. Всі відповіді правильні.
B. Каші. D. Овочеве пюре.*
- Що з перерахованого нижче є показанням до змішаного вигодовування дитини?
*A. ГРІ дитини. D. Кишкові кольки.
B. Прояви алергії на шкірі дитини. E. Гіпогалактія в матері.
C. Агалактія в матері.*
- Рекомендована добова норма споживання енергії для дітей 1-го півріччя життя в ккал на кг маси тіла на добу становить:
A. 100. B. 110. C. 115. D. 120. E. 125.
- В якості прикорму дитині перших місяців життя доцільно обрати:
*A. Цільне коров'яче молоко. D. Кефір.
B. Розведене коров'яче молоко. E. Овочевий відвар.
C. Адаптовану суміш.*
- Період прикорму у дитини на грудному вигодовуванні починається:
A. 2–4 міс. B. 4–6 міс. C. 6–8 міс. D. 8–10 міс. E. 10–12 міс.
- При виникненні лактостазу доцільно:
*A. Більш часте прикладання до грудей.
B. Зціджування молока.
C. Використання молоковідсмоктувача.
D. Всі відповіді вірні.
E. Правильної відповіді немає.*
- Вигодовування дитини грудним молоком утруднене при всіх станах, крім:
*A. Незарощення губи. D. Прогнатизм.
B. Незарощення твердого піднебіння. E. Молочниця.
C. Рідке випорожнення.*
- Якою є потреба в білку на 1 кг маси тіла у дитини 1–3 років?
A. 1,5 г. B. 2 г. C. 3 г. D. 5 г. E. 4 г.
- Якою є потреба в жирах при змішаному вигодовуванні у дитини в першому півріччі життя?
*A. 4,5–5,5 г/кг. C. 6,0–6,5 г/кг. E. 9,0–9,5 г/кг.
B. 5,5–,0 г/кг. D. 7,5–8,5 г/кг.*
- Якою є потреба у вуглеводах у дитини при змішаному вигодовуванні на першому році життя?
*A. 10,0–12,0 г/кг. C. 13–15 г/кг. E. 17–18 г/кг.
B. 12–14 г/кг. D. 20–21 г/кг.*

Еталони відповідей до тестових завдань

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	E	C	C	B	D	C	E	C	B

СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ

1. До лікаря-педіатра звернулася мати дитини 3-місячного віку для контрольного зважування. Анамнез – дитина народилася з масою 3000 г. Відомо, що немовля з’їло 180 мл материнського молока.

1. Який об’єм їжі повинна отримувати дитина?
2. Якою є потреба в білках, жирах, вуглеводах у цьому віці?
3. Складіть одноденне меню, проведіть розрахунок вигодовування.

Еталон відповіді:

1. Добовий об’єм їжі дитини – $\frac{1}{6}$ маси тіла;
 2. Білки (г/кг) – 2,2. Жири – 6,5 (г/кг). Вуглеводи (г/кг) – 12,0–14,0.
 3. Вигодовування грудним молоком – за вимогою.
2. До сімейного лікаря на плановий огляд звернулася мати з дитиною 2-місячного віку, яка народилася з масою 3300 г. На момент огляду немовля важить 4400 г, неспокійне, шкіра та слизові оболонки сухі. При контрольному зважуванні встановлено, що дитина протягом доби отримує 600 мл материнського молока.
1. Чи достатню кількість молока отримує дитина?
 2. Надайте рекомендації матері.

Еталон відповіді:

1. Ні, дитина повинна отримувати 900 мл грудного молока на добу, тобто $\frac{1}{6}$ маси тіла.
 2. Рекомендовано вести адаптовану суміш, перед кожним годуванням по 50 мл.
3. До сімейного лікаря звернулись батьки з дитиною 2-місячного віку. Скарги на підвищення температури тіла у немовляти та рідкісний сухий кашель. Відомо, що дитина народилася з вагою 3250 г, з віку 1 міс вигодується штучно розведеним коров’ячим молоком.

1. Чому незбиране коров’яче молоко не рекомендується вживати дітям до 12 міс?

2. Яку суміш слід порекомендувати батькам для вигодовування дитини?

Еталон відповіді:

1. Незбиране коров’яче молоко бідне залізом, і його надмірне споживання призводить до збільшення надходження білка, жиру і калорій в організм дитини. Не рекомендується давати цільне коров’яче молоко дітям до 10–12 міс, тому що білки коров’ячого молока зв’язують іони заліза, сприяючи розвитку залізодефіцитної анемії.

2. Слід рекомендувати батькам – адаптовану молочну суміш.

4. Скласти меню дитині віком 3 міс (маса при народженні – 3300,0 г), що знаходиться на штучному вигодовуванні.

Еталон відповіді:

Калорійна потреба в цьому віці – 120 ккал/кг/добу.

$$3300 + 600 + 800 + 800 = 5500 \text{ г.}$$

Добова потреба дитини в енергії: $120 \times 5,5 = 660$ ккал/добу.

1000 мл жіночого молока містить 700 ккал

X мл – 660 ккал

Добовий об'єм складає $1000 \times 660 : 700 = 942$ мл. На одне годування дитині необхідно $942 : 7 \approx 134$ мл, де 7 – кількість годувань.

5. Скласти меню дитині 2 років з урахуванням розподілу добового калоражу відповідно до прийомів їжі (%) на сніданок, обід, полуденок та вечерю, яке співвідношення білків, жирів та вуглеводів у раціоні дитини. Яка добова потреба в енергії?

Еталон відповіді:

1. Сніданок – 25 %, обід – 35 %, полуденок – 35 %, вечеря – 25 %.

2. Співвідношення білків і жирів, а також вуглеводів у харчуванні дитини 2 років повинно становити 1:1:4 або 1:1:3.

3. Від 1400 до 1600 ккал.

Додаток 1**Орієнтовна таблиця введення прикорму для дітей
на природному вигодовуванні**

Вид прикорму	Початок введення	6 міс	7 міс	8 міс	9 міс	10–12 міс
Овочеve пюре, г	6	50–100	150	170	180	200
Фруктове пюре, мл	6	40–50	50–70	50–70	80	90–100
Молочно-круп'яна каша, г	6–7	50–100	100–150	150	180	200
Молочно-злакова каша, г	7–8	50–100	100–150	150	180	200
М'ясне пюре, г	6,5–7	5–30	30	50	50	60–70
Рибне пюре, г	8–10			10–20	30–50	50–60
Сир, г	6,5–7,5	5–25	10–30	30	30	50
Кисломолочні продукти, г	8–9			50–70	80	90–100
Олія (ч. л.)	6	0,5	0,5	1	1	1
Вершкове масло (ч. л.)	6–7	0,5	0,5	1	1	1
Яєчний жовток, шт.	7–7,5		1/8–1/4	1/4–1/2	1/2	1/2–1
Хліб пшеничний, г	8–9			5	5	10

Додаток 2**Потреба дитини першого року життя в енергії та харчових інгредієнтах**

На сьогодні в нашій країні потреби дитини першого року в харчових інгредієнтах та енергії на 1 кг маси на добу при природному вигодовуванні складають (наказ МОЗ, 2017):

Вік дитини, міс	Енергія, ккал/кг	Білки, г/кг	Жири, г/кг	Вуглеводи, г/кг
0–3	115–125	2,2	6,5	12,0–14,0
4–6	110–115	2,6	6,0	12,0–14,0
7–12	110–105	2,9	5,5	12,0–14,0

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Клінічного протоколу медичного догляду за здоровою дитиною віком до 3 років : Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 149 від 20.03.2008 р. зі змінами та доповненнями.
2. Fewtrell M. et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017 Jan;64(1):119–132.
3. Dietary Guidelines for Americans 2020–2025. Make Every Bite Count With the Dietary Guidelines. Ninth Edition. [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov/). Інтернет-ресурс : <https://www.dietaryguidelines.gov/>
4. Evangelia Grammatikaki, Jan Wollgast, Sandra Caldeira. Feed infants and young children. A compilation of national food-based dietary guidelines and specific products available in the EU market. PUBSY No. 115583. European Union, 2019.
5. Bumrungpert A, Somboonpanyakul P, Pavadhgul P. Effects of Fenugreek, Ginger, and Turmeric Supplementation on Human Milk Volume and Nutrient Content in Breastfeeding Mothers: A Randomized Double-Blind Controlled Trial. *BREASTFEEDING MEDICINE* 2018;13(10):645–650. DOI: 10.1089/bfm.2018.0159
6. WHO Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services, 2017

Навчальне видання

ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У ДІТЕЙ

***Методичні вказівки
для студентів 5-го і 6-го курсів
вищих медичних навчальних закладів
III–IV рівнів акредитації, лікарів-інтернів,
лікарів сімейної практики***

Упорядники Гончарь Маргарита Олександрівна
 Омельченко Олена Володимирівна
 Мамасуєва Лідія Віталіївна

Відповідальний за випуск Гончарь М. О.



Редактор М. В. Тарасенко
Комп'ютерна верстка О. Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 1,3. Зам. № 21-34142.

**Редакційно-видавничий відділ
ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022
izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р.