

Толочик І. Л.,
канд. біол. наук, доцент
кафедри біології, здоров'я
людини та фізичної терапії,
Рівненський державний
гуманітарний університет, м. Рівне

УДК 613.9-057.874
DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250630.06>



ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

На сьогоднішній день спостерігається тенденція щодо порушення харчування дітей молодшого шкільного віку у багатьох школах Рівненської області. Перед педагогами постала серйозна проблема розробки програм безпечного, якісного та раціонального харчування у молодшій школі, оскільки нова українська школа повинна сприяти гармонійному розвитку дітей у всіх його аспектах.

Питання раціонального харчування, його особливостей та харчування молодших школярів розкрито в працях Зубара Н. М. Москвяк Н. В. Резнікової А. Л., Маменко М. Є., Єрохіної О. І. Розборської Л. В. Федоренко В. І., Шкуро В. В., Парац А. Н. та ін [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Правильно організоване харчування дітей молодшого шкільного віку як вдома, так і в школі є запорукою їх нормального гармонійного розвитку та профілактики захворювань органів травлення (гастритів, дуоденітів, дискінезії жовчовивідних шляхів, холециститів, колітів, виразкової хвороби шлунку і дванадцятипалої кишки), які у дітей цього віку у структурі захворюваності займають 12-18% [2, с. 233]. Такий стан захворюваності, перш за все, зумовлений спадковою схильністю, але її прояву сприяють несприятливі фактори і особливо неадекватне харчування, глистяні інвазії і т.д. Основними принципами харчування дітей цієї вікової категорії є: відповідність енергетичної цінності харчового раціону енергетичним витратам організму, задоволення потреби в основних харчових речовинах (білках, жирах і вуглеводах, солях, вітамінах, мікроелементах), оптимальний режим вживання їжі (з врахуванням біоритмів організму). Організм дитини тратить енергію на підтримання життя у стані спокою (основний обмін), перетравлювання їжі (специфічна динамічна дія їжі), м'язову і психічну діяльність. Білки входять у склад клітин організму і необхідні для побудови нових клітин і тканин у процесі росту та розвитку, для забезпечення імунобіологічної стійкості (резистентності) організму. Жири в основному є енергетичним матеріалом, беруть участь в обміні речовин, побудові нервових клітин, забезпеченні імунітету. Найважливішими для організму є рослинні жири (багаті полі ненасиченими жирними кислотами), коров'яче масло. Вуглеводи є основним джерелом енергії, входять до складу клітин, беруть участь в обміні речовин, сприяють нормальному окисненню білків і жирів. Для дітей 7-11 років потреба у білках складає 80 г (у тому числі тваринних біля 50 г),

в жирах – 80 г (у тому числі тваринних 18 г), у вуглеводах – 360 г. Загальна енергетична цінність їжі для цієї вікової категорії у межах 550кДж (1 кДж=2,388ккал) [5, с. 355]. Мінеральні речовини необхідні для росту і розвитку кісткової, м'язової, кровотворної систем. Вони беруть участь в обміні речовин, входять у склад гормонів, регулюють кислотно-лужну рівновагу в організмі. Особливо важливими є кальцій, фосфор, калій, магній, залізо, йод, фтор і інші. Найбільш багаті солями молоко і молочні продукти, горіхи, боби, овочі, фрукти. Солями фосфору багаті м'ясо, риба, вівсяна крупа, квасоля, горох. Калій є у картоплі, квасолі, яблуках, залізо у печінці, нирках, вівсяній крупі, бобових, житньому хлібі, яблуках. Магнію найбільше в житньому хлібі і вівсяній крупі. Йод у морських водоростях (морській капусті), воді, йодованій солі [3, с. 47]. Вітаміни регулюють обмінні процеси, впливають на ріст і розвиток організму, сприяють функції нервової системи, виробленню імунітету, приймають участь у процесі кровотворення. Особливо важливим для школярів є вітаміни С, групи В, жиророзчинні – А, D, Е. Основними джерелами вітамінів є свіжі овочі, фрукти, ягоди, цибуля, капуста, зелень [4, с. 66]. Вітамін С дуже нестійкий, швидко руйнується при зберіганні овочів і їх кулінарній обробці. Ось чому у шкільному харчуванні є обов'язкова вітамінізація перших страв після їх варіння аскорбіновою кислотою (вітамін С). Вітаміни групи В є в м'ясі, печінці, молоці, свіжому сирі, сої; вітаміни А – у риб'ячому жирі, вершковому маслі, молоці, сметані, печінці, помідорах; вітамін D – у печінці тріски, тунця, риб'ячому жирі, яєчному жовтку, він утворюється в організмі під впливом ультрафіолетових випромінювань з провітаміну, який міститься у шкірі; вітамін Е – у рослинних (пшениця, кукурудза, овес) і тваринних (печінка, яйця) продуктах, але найбільше його у рослинному маслі [2, с. 110]. Одним із важливих принципів організації раціонального харчування школярів є режим прийому їжі (рис. 1, 2).

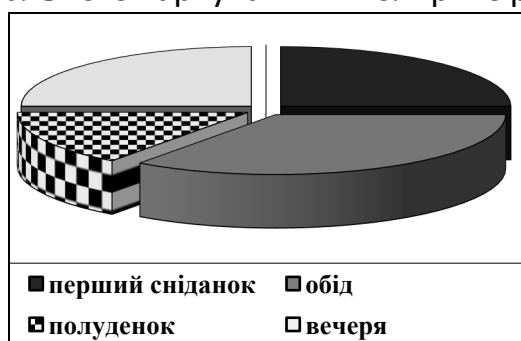


Рис. 1. Режим прийому їжі та її енергетична цінність при 4-кратному годуванні, %

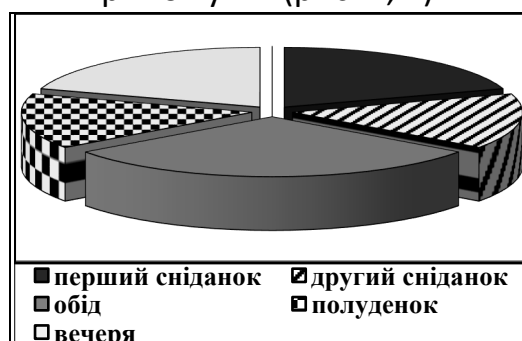


Рис. 2. Режим прийому їжі та її енергетична цінність при 5-кратному годуванні, %

Меню шкільного харчування на тиждень або на 12 днів складається з таким розрахунком, щоб кожна основна страва, крім молока і молочних продуктів, готувалися не частіше одного разу на тиждень. При цьому на сніданок дають

гарячу страву і гарячий напій, на обід – закуску, I і II страву, солодке, на полуденок – 200 мл молока чи молочних продуктів і "легка вечеря". У результаті досліджень розраховано добовий набір продуктів для молодших школярів. Розрахунок добового набору продуктів (у грамах), їх хімічний склад для гарячих сніданків і обідів учнів 6-11 років та груп продовженого дня подано у табл. 1,2.

Таблиця 1

Добовий набір продуктів

№	Назва продуктів	Кількість, г
1.	Молоко і молочні продукти	215
2.	Творог напівжирний	20
3.	Сметана	6
4.	Сир	7
5.	М'ясо	80
6.	Риба	40
7.	Яйця	30
8.	Хліб житній	40
9.	Хліб пшеничний	75
10.	Мука пшенична	8
11.	Макаронні вироби	7
12.	Крупи	20
13.	Бобові	5
14.	Цукор та кондитерські вироби	30
15.	Масло вершкове	20
16.	Масло рослинне	8
17.	Картопля	140
18.	Овочі	210
19.	Свіжі фрукти або сік	50
20.	Сухофрукти	3,5
21.	Кава (сурогат)	1,7
22.	Мука картопляна	1,3
23.	Дріжджі	0,7
24.	Сіль	8

Таблиця 2

Хімічний склад набору продуктів

№	Назва складових продуктів	Кількість, г
1.	Білки	44
	в тому числі тваринні	27
2.	Жири	43
	в тому числі рослинні	11
3.	Вуглеводи	193
Енергетична цінність, кДж 303,3		

Таким чином, це кількісне співвідношення перемножують на кількість учнів, і тоді отримують повний набір продуктів на добу для приготування різноманітних страв. Їжу слід вживати тільки свіжоприготовану, не залишаючи її для збереження. У всіх школах рекомендується профілактичне (ощадливе) харчування, яке досягається використанням спеціальної кулінарної обробки продуктів: м'ясо і рибу відварюють або готують у рубленому вигляді на пару; забороняється смаження; крупи і овочі розварюють до м'якішу. У рецептурі страв вилучається кістковий бульйон, оцет замінюють лимонною кислотою, а кулінарний жир і маргарин – вершковим маслом. Забороняється також приготування таких справ, як макарони по-флотськи, творог зі скислого молока, морси, соуси, студні.

Список використаних джерел

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Київ: Центр учбової літератури. 2010. 336с.
2. Москвяк Н. В. Гігієнічна оцінка фактичного харчування молодших школярів. *Гігієна населених місць*: зб. наук. праць. Київ, 2012. Вип. 55. С. 230–234.
3. Резнікова А. Л., Маменко М. Є., Єрохіна О. І. Стан йодного забезпечення дітей молодшого шкільного віку на сході України. *Клінічна ендокринологія та ендокринна хірургія*. Київ, 2007. №3. С. 46–49.
4. Розборська Л. В. Основи фізіології і гігієни харчування: опорний конспект лекцій. Умань: УНУС. 2016. 124с.
5. Федоренко В. І., Москвяк Н. В. Гігієнічна оцінка середньодобового набору продуктів молодших школярів. *Гігієна населених місць*: зб. наук. праць. Київ, 2007. Вип. 49. С. 353–357.
6. Шкуро В. В., Парац А. Н. Особливості харчування дітей молодшого шкільного віку у навчальних закладах різного типу. *Довкілля та здоров'я*. Київ, 2007. №4. С. 26–31.