**Гіперактивна дитина**

       Погодьтеся, якщо вам зустрінеться тиха, спокійна й слухняна дитина, це щонайменше насторожить! Відразу починаєш думати: "Ой, з ним щось не так?" Та чи нормально, коли дитина 24 години на добу стрибає на очах своїх очманілих батьків? Де межа між нормою й "перебором"? Активна дитина - це чудово! Бадорість свідчить, що малюк здоровий (став би хворий стрибати диванами), його батьки цілком адекватні, не перегинають палки із вихованням, етикетом й іншими шкідливими для дитячої психіки дурницями. Маля бігає й стрибає, ламає й складає, розкидає й збирає, трощить і будує, а ще б'ється, кусається, танцює, співає, кричить - і все це майже одночасно. Тільки ставши мамою такого скарбу, розумієш щирий зміст старої доброї приповідки: "Який же ти гарний, коли спиш!"  
        Але якщо усе так природньо, чому неврологи в один голос називають гіперактивність патологією й так норовлять прописати непосиді заспокійливі? Виявляється, існує велика різниця між просто активністю й нав'язливою перезбудливістю. Тест на гіперактивність схожий на дитячу гру із серії "Знайди 5 відмінностей"...  
                                                          Отже, **активна дитина**:  
• Більшу частину дня "не сидить на місці", віддає перевагу рухливим іграм, а не пасивним (пазли, конструктори). Проте, якщо її зацікавити - може книжку з мамою почитати, пазл зібрати тощо.  
• Швидко й багато говорить, задає нескінченну кількість запитань.  
• Порушення сну й травлення (кишкові розлади) - швидше виключення, трапляються досить рідко.  
• Малюк активний та не скрізь. Приміром, неспокійний і непосидючий удома, але    спокійний  у садку, серед малознайомих людей.  
• Він неагресивний. Тобто випадково або в запалі конфлікту може й відлупцювати "колегу з пісочниці", але сам рідко провокує скандал.  
**Гіперактивна дитина**:  
♦ Перебуває у постійному русі й просто не може себе контролювати, навіть якщо утомилась продовжує рухатися, а знесилившись остаточно, плаче й істерить.  
♦ Швидко й багато говорить, ковтає слова, перебиває, не дослуховує. Задає мільйон запитань, але рідко вислуховує відповіді на них.  
♦ Малюка неможливо вкласти спати, а якщо спить, то уривками, неспокійно. У нього часто виникають кишкові розлади, алергічні реакції.  
♦  Дитина - некерована, при цьому зовсім не реагує на заборони й обмеження. У будь-яких умовах (будинок, магазин, дитсадок, дитячий майданчик) поводиться однаково активно.  
♦Часто провокує конфлікти. Не контролює свою агресію - б'ється, кусається, штовхається, причому пускає в хід підручні засоби: ціпок, каміння...

**Звідки ноги ростуть?**  
   Основна відмінність гіперактивності від активності як характерологічної риси в тім, що це наслідок особливостей пологів та порушень розвитку протягом першого року життя. У групу ризику входять дітки, які народилися в результаті кесаревого розтину, важких патологічних пологів, малюки на штучному вигодовуванні, зокрема ті, що народилися з маленькою вагою, невиношені. З огляду на те, що екологія й темп сучасного життя залишають бажати кращого, не дивно, чому гіперактивні діти не рідкість, а скоріше норма сьогодння. Варто обмовитися: не всі діти, що входять у групу ризику, обов'язково є гіперактивними! Та й згодом, якщо всі "непорозуміння" (неспокійність, істеричність, кольки, порушення сну) не зникли до першого дня народження маляти, те їх не пізно привести в норму після.

**Спокій, тільки спокій!**  
Що потрібно зробити, щоб маля позбулося від "надлишків" активності? Створити йому певні умови життя. Сюди входить спокійна психологічна обстановка в родині, чіткий режим дня (з обов'язковими прогулянками на свіжому повітрі, де є можливість виплеснути енергію). Батькам теж варто бути готовими до змін. Якщо ви самі дуже емоційні й неврівноважені, постійно скрізь запізнюєтеся, квапитеся, то настав час починати працювати над собою. Припиняймо бігти стрімголов у садочок, кваплячи дитину,намагаємося менше дратуватися, раптово змінювати плани. Скажіть собі: "Чіткий розпорядок дня" і намагайтеся стати більш організованими.

**А також скористайся такими порадами:**  
♥ Малюк не винний, що він такий "живчик", тому марне його лаяти, карати, влаштовувати принизливі мовчазні бойкоти. Цим ви досягнете лиш зниження самооцінки, появу почуття провини, відчуття неправильності і неможливості догодити мамі й татові.  
♥ Навчити дитину керувати собою - ваше першочергове завдання. Контролювати свої емоції допоможуть "агресивні" ігри. Негативні емоції є в кожного, у тому числі й у вашої дитини. Але мають бути певні обмеження, табу, скажіть малюку: "Хочеш бити - бий, але не живих істот (людей, рослин, тварин)". Можна бити ціпком по землі, кидати каміння там, де немає людей, тупотіти ногами. Дитині просто необхідно вивільнити енергію назовні, навчіть його це робити.  
♥ У вихованні необхідно уникати двох крайностей - проявів надмірної м'якості й висування надто високих вимог. Не можна допускати вседозволеності: чітко роз'ясніть малюку правила поведінки в різних ситуаціях. Однак кількість заборон й обмежень варто звести до розумного мінімуму.  
♥ Дитину потрібно заохочувати в кожному випадку, коли їй вдалося довести почату справу до завершення. На прикладі відносно простих справ потрібно навчити правильно розподіляти сили.  
♥ Необхідно оберігати дітей від перевтоми, пов'язаної з надлишковою кількістю вражень (телевізор, комп'ютер), уникати місць із підвищеним скупченням людей (магазинів, ринків й ін).  
♥ У деяких випадках зайва активність і збудливість малюка можуть бути результатом втоми або завищених вимог зі сторони батьків. У цьому випадку батькам варто бути менш вимогливими, намагатися знизити навантаження.

♥ "Рух - це життя", недолік фізичної активності може стати причиною підвищеної збудливості. Не можна стримувати природну потребу дитини грати в галасливі ігри, веселитися, бігати, стрибати.  
♥ Іноді порушення поведінки можуть виявитися реакцією на психологічну травму, наприклад, на кризову ситуацію в родині, розлучення батьків, погане ставлення до дитини, конфлікт із учителем або батьками.  
♥ Обмірковуючи раціон малюка, віддавайте перевагу правильному харчуванню з достатнім вмістом вітамінів і мікроелементів. Гіперактивній дитині гпдзвичвйно важливо дотримуватися золотої середини в харчуванні: менше смаженого, гострого, соленого, копченого, більше вареного, тушкованого й свіжих овочів і фруктів. Ще одне правило: якщо дитина не хоче їсти - не змушуйте її!  
♥ Підготуйте своєму непосиді "поле для маневрів": активні види спорту для нього - просто панацея.  
♥ Привчайте малюка до пасивних ігор. Ми читаємо, а ще малюємо, ліпимо. Навіть якщо вашій дитині важко всидіти на місці, вона часто відволікається, підтримайте її ("Тобі цікаво це, давай подивимося..."), але після задоволення цікавості намагайтеся повернутися до попереднього заняття й довести його до кінця.  
♥ Навчіть малюка розслаблятися. Можливо, ваш із ним "рецепт" знаходження внутрішньої гармонії - це йога. Для когось більше підійдуть інші методи релаксації. Гарний психолог підкаже вам, що це може бути арттерапія, казкотерапія, можливо медитація.  
♥ Не забувайте говорити дитині, як сильно ви її любите.

І все?, - запитаєте ви, - а як же патології й відхилення, якими так залякали в кабінеті невролога? Ризик є, але заспокійливими проблему не вирішити. Адже що роблять ліки? Вони придушують активність дитини, як би гальмують її, але причина залишається. Гіперактивність - це не хвороба, це невелике відхилення від норми, але при цьому й махати на неї рукою, мов, саме пройде, теж не вихід. На жаль, може й не пройти. Такий підліток може зіштовхнутися з проблемами в школі, йому важко буде будувати відносини з однолітками й старшими, втримати його під турботливим маминим крилом, також, навряд чи вдасться.

**Дитина і комп′ютер**

         Ще 50 років тому дивиною були телевізори. Сьогодні важко уявити своїх дітей без комп'ютера. Це і програвач музики для малят і дорослих, з його допомогою можна впізнавати навколишній світ дошкільникові, він може стати хорошим другом в приготуванні уроків школярам, про невичерпні можливості в пізнавальній і навіть науковій діяльності студентів годі і говорити. Але це твориво людини не є досконалим. При роботі на комп'ютері організм людини отримує певні навантаження, що характеризуються розумовою, зоровою і фізичною напругою. Проведені спеціальні дослідження впливу комп'ютерної техніки на дитячий організм показали, що  під час роботи за комп'ютером слід дотримуватися певних правил, щоб не нашкодити своєму здоров'ю: не зіпсувати очі, не скривити хребет і т.д.

***Тому, купуючи комп'ютер дитині потрібно пам'ятати декілька корисних рекомендацій, дотримання яких знижують несприятливий вплив комп'ютера на здоров'я дитини.***

1. Найжорсткіші вимоги необхідно пред'являти до монітора. Монітор повинен відповідати міжнародним стандартам безпеки - MPR II або ТСО 99, мати маркування LR- Low radiation. Частота кадрової розгортки повинна бути не менше 70 Гц. Розмір зерна не повинен перевищувати 0,25-0,28 мм.  
На сучасному етапі кращими по безпеці визнаються монітори на рідких кристалах, системи LCD. Монітор з електронно-променевим кінескопом обов'язково повинен бути встановлений задньою стінкою до стіни. Сам комп'ютер (системний блок) повинен бути не раніше 1997 року випуску, що відповідає рівню Pentium II.  
2. Дитина до 6 років повинна проводити за комп'ютером не більше 10-15 хв. і то не щодня. Для дітей 7-12 років обмеження становить 20 хв. на день. Старшим дітям можна сидіти за комп'ютером не більше години в день. Для дітей, що відносяться до групи ризику за станом зору, час, проведений біля комп'ютера, потрібно дозувати індивідуально. При цьому періодичність занять з дитиною повинна бути не більш 2-х разів на тиждень.  
3. Важливо щоб на монітор не потрапляло світло і не падали відблиски від лампи. Краще розташувати його в кутку, але так, щоб задня поверхня не впиралася в стіну. Але при цьому комп'ютерне місце повинно бути добре освітлене.  
4.Комп'ютер повинен встановлюватися в добре провітрюваному приміщенні, де регулярно проводиться вологе прибирання.  
5. Розміри комп'ютерного столу й стільця повинні відповідати зросту дитини.Прослідкуйте, щоб вона рівно тримала спину, не клала ногу на ногу, не занадто перегинала зап'ясток, не задирала голови. Для зручності можна покласти під ноги підставку. Екран потрібно розташувати так, щоб по відношенню до центру дисплея погляд падав трохи зверху вниз, під кутом 10-20°. Перевірте, чи рівно стоїть монітор, чи не доводиться дитині повертатися до нього. Найкраще розташувати монітор на такій відстані, щоб дитина могла торкнутися до нього кінчиками пальців витягнутої руки.  
6.Крім виконання спеціальної гімнастики, потурбуйтеся про те, щоб дивлячись в монітор, дитячі очі не страждали від занадто яскравих кольорів екранної картинки. Не полінуйтеся „пограти" з настроювачами монітора, відрегулюйте яскравість і контрастність так, щоб вам було якнайкомфортніше.  
     В молодшому шкільному віці діти активно пізнають світ. Психологи відзначають, що робота на комп'ютері розвиває увагу. Але від користі до шкоди - один крок: помірне перебування за комп'ютером поліпшує концентрацію уваги, занадто довге - погіршує/

**Профілактичні щеплення**

**Профілактичні щеплення - медичні процедури, мета яких вироблення в організмі імунітету проти певних інфекційних захворювань**

Профілактичні щеплення проводять згідно з наказом МОЗ України від 16.09.2011р. № 595 «Про порядок проведення профілактичних щеплень в Україні та контроль якості й обігу медичних імунобіологічних препаратів». Щепленню підлягають усі новонароджені та діти, які не мають до цього протипоказань.

Туберкульоз є одним із найпоширеніших інфекційних захворювань у світі. Воно передається через хвору людину чи тварину, які виділяють збудник з харкотинням, сечею, калом, слиною, молоком або сльозами. Туберкульоз уражає людей з послабленою імунною системою. До такої категорії людей, відносяться і новонароджені. Вакцинація від туберкульозу проводиться БЦЖ - вакциною на 3-5-ту добу життя дитини. Для вакцинації недоношених дітей з масою тіла ~ 2000г. застосовується вакцина із зменшеним вмістом антигену БЦЖ-М. Діти, які не були щеплені в пологовому будинку підлягають обов'язковій вакцинації БЦЖ в поліклініці до 2-х місячного віку. Після 2-х місячного віку, перед введенням вакцини - БЦЖ, дитині слід провести пробу Манту. Щеплення проводиться при негативному результаті проби.

Проба Манту застосовується систематично раз на рік, для всіх дітей з 12-ти місячного віку з метою раннього виявлення туберкульозу.

Гепатит В - інфекційне захворювання організму, з переважним ураженням печінки та її тяжкими ускладненнями, як цироз та рак печінки. Передається через інфіковану кров від матері до дитини, материнське молоко, слину, сльози, піт, лімфу, вагінальні виділення, сперму, ножиці, манікюрні та педікюрні набори, зубні щітки, соски та інше. Щоб уберегти себе і своїх дітей від зараження, важливим засобом профілактики є щеплення, яке можна розпочати в будь якому віці, двічі з інтервалом у 1 місяць і третє через 5 місяців.

Дифтерія - гостре інфекційне захворювання, що схильне до епідемічного поширення з повітряно-крапельним механізмом передачі.

Збудник дифтерії виділяє токсин, який руйнує оболонку нервових волокон, пошкоджує еритроцити, та зупиняє клітинне дихання. Тому перебіг інфекції дуже тяжкий з ураженням дихальної, нервової, серцево-судинної систем, нирок та наднирників. Утворюються нальоти на мигдаликах, які швидко перетворюються в щільнні та міцно фіксовані фибринозні плівки, характерна тенденція до їх поширення, прогресує набряк мигдаликів, м'яких тканин рото глотки, підшкірної клітковини.

Не менш небезпечним захворюванням для дітей є кашлюк, його збудник поширюється при кашлі та чиханні. Кашлюк викликає довготривалі напади кашлю, може викликати зупинку дихання, ушкодження мозку та призвести до смерті. До 80% захворювань припадає на дітей, віком до 5 років. Чим менший вік дитини, тим важчий перебіг захворювання.

Граючись на подвір'ї, на дитячому майданчику, купаючись в річці, діти можуть отримати травму, це є прямою загрозою інфікування правцем. Правець - інфекційне захворювання, яке проявляється судомами жувальної мускулатури, коли дитині важко відкривати рот, відмічається біль при прийомі їжі та розмові. Судоми швидко розповсюджуються на м'язи обличчя, шиї, спини, живота, рук, ніг, вражають дихальну мускулатуру, що веде до асфіксії та смерті. У новонароджених правець виникає при занесенні збудника через пуповинну рану.

Щеплення для профілактики дифтерії, правця та кашлюку проводиться за віком: І-ше щеплення у 3 місяці, ІІ-ге щеплення - у 4 місяці, ІІІ-тє щеплення - у 5 місяців, та ІV-те щеплення - у 18 місяців. Інтервал між І-им, ІІ-им, ІІІ-ім щепленням становить 1 місяць, інтервал між ІІІ-ім і ІV-им щепленням повинен становити 12 місяців. Для вакцинації дітей використовують вакцину як з ацелюлярним (АаКДП) так і цільноклітинним (АКДП) коклюшним компонентом.

Поліомієліт - інфекційне захворювання, на яке найчастіше хворіють діти до 3-х років, але від нього не застраховані навіть дорослі. Воно починається гостро, з підвищення температури тіла, через деякий час розвивається в'ялий параліч, який має завжди незворотній процес. Єдиним засобом захисту є вакцинація.

Для профілактики поліомієліту застосовують для перших двох щеплень в 3 та 4 місяці інактивовану вакцину (І ПВ). Для ІІІ щеплення поліомієліту (5 місяців) та ІV-го (18 місяців) застосовується оральна жива вакцина (ОПВ) за відсутності протипоказань. Якщо за станом здоров'я дітям протипоказано введення оральної поліомієлітної вакцини (ОПВ) щеплення проводять виключно (І ПВ) вакциною. Вакцинація (І ПВ) може бути застосована для 3-4 щеплення, як окремо так і в складі комбінованих вакцин.

Дуже небезпечною для дітей до 5 років є гемофільна (ХІБ) інфекція. Вона є причиною гострих респіраторних захворювань, тяжких запалень легень, гнійних менінгітів, отитів, які мають важкий перебіг і ведуть до інвалідності або летальності. ХІБ-інфекція діагностується та лікується дуже складно. Єдиним засобом профілактики гемофільної інфекції є вакцинація, яка може проводитись моновакцинами та комбінованими вакцинами, що містять ХІБ-компонент. Щеплення слід проводити в 3, 4 та 18 місяців разом з вакцинами АКДП та поліомієліту.

Проти кору, епідпаротиту, червінки (краснухи) щеплення проводять в 12 місяців.

Кір, епідемічний паротит - інфекційні хвороби, які небезпечні своїми ускладненнями, а саме: коровий ларингіт (втрата голосу), корова пневмонія, отит (втрата слуху). Дуже небезпечне ускладнення, яке веде до інвалідності або смерті - коровий енцефаліт.

Свинка (епідемічний паротит) - захворювання, що дає ускладнення з боку центральної нервової системи, запалення головного та спинного мозку (менінгіти), статевих органів: у хлопчиків - орхіти, що стають причиною безпліддя, та запалення підшлункової залози, що часто є причиною виникнення цукрового діабету.

Червінка (краснуха) дуже небезпечна для вагітних, які захворіли в перші 3 місяці вагітності. Такі жінки можуть народити дитину з тяжкими вродженими вадами розвитку: вродженими вадами серця, нирок, глухота, сліпота.

Недостатнє охоплення щепленням, порушення графіку імунізації, несвоєчасна вакцинація у дітей в епідемічних вогнищах, приводить до розповсюдження вище згаданих інфекційних захворювань. Головне завдання імунізації - створення колективного імунітету, тобто щеплених дітей повинно бути 98%, то тоді можна говорити про імунний прошарок (захист) від інфекцій, або груповий імунітет.

Тривалість вироблення імунітету від інфекційних захворювань враховується при встановленні термінів повторного щеплення - ревакцинації. Щоб забезпечити досить високий імунітет, що оберігає від зараження, щеплення необхідно систематично проводити через певні інтервали часу.

При порушенні календаря щеплення, для вирішення індивідуального календаря щеплень, батькам дітей слід звернутися до дільничного педіатра чи лікаря-імунолога.

Щеплення не лише захищає від зараження, але також є істинним чинником в протиепідемічній боротьбі з інфекційними захворюваннями!!!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [Для батьків про школу](http://dnz3.edu.vn.ua/uploads/tiger-1329681398.doc)  [Підготуйте дитину до дитячого садка](http://dnz3.edu.vn.ua/uploads/tiger-1329681907.doc)  [Привчаємо до порядку](http://dnz3.edu.vn.ua/uploads/tiger-1329682164.doc)  [Роль щеплення в житті дитини](http://dnz3.edu.vn.ua/uploads/tiger-1329682264.doc)  [Поради батькам](http://dnz3.edu.vn.ua/uploads/tiger-1329683015.doc)  [Портрет дошкільника напередодні його вступу до школи](http://dnz3.edu.vn.ua/uploads/tiger-1329683366.doc)  [Чому важко першокласнику?](http://dnz3.edu.vn.ua/uploads/tiger-1329684058.doc)  [Як правильно вибрати школу для малюка](http://dnz3.edu.vn.ua/uploads/tiger-1329684179.doc)  [Як вчити вірш напам'ять](http://dnz3.edu.vn.ua/uploads/tiger-1329684397.doc)    РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ  ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ  Раціональне харчування - це одна з основних умов здоров'я людини, її довголіття, плодотворної праці. Харчування має не лише покривати енергію, що витрачає дитина, але й забезпечувати матеріал, необхідний для зростання й розвитку всіх органів і систем організму. Досліджено, що процеси обміну речовин у дітей протікають значно інтенсивніше, ніж у дорослих. Адже вони більше рухаються і гуляють, що також викликає значні енергетичні витрати.  В їжі мають обов'язково поєднуватися у правильному співвідношенні речовини, що є складовими тварин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода.  У дитячому харчуванні мають бути враховані якісні показники білків. Найціннішим і найкориснішим для зростання дитини є тваринний білок. Достатня його кількість міститься в м'ясі, рибі, молоці, яйцях та ін. Основними джерелами рослинного білка є хліб, крупа, макарони.  Важливу роль відіграють жири, що є пластичним матеріалом, слугують розчинниками вітамінів А і В. Надмір жирів шкідливий, адже сприяє порушенню обміну речовин, погіршенню засвоєння білка, іноді спричиняє розлади органів травлення. Жири, як і вуглеводи, є джерелом поповнення енергії.  Вуглеводи - це основний матеріал для енергії м'язової діяльності. Значна їх кількість міститься в овочах, фруктах, ягодах та їх соках, молоці, у вмісті яких є багато глюкози і фруктози.  У щоденному раціоні дитини обов'язково мають бути вітаміни. Брак їх кількості різко погіршує стан здоров'я, зростання і розвиток організму. Адже вони беруть участь в обміні білків, жирів, вуглеводів, регулюють окремі біохімічні й фізіологічні процеси, забезпечують життєві функції організму.  Консультації  Тема. ДОБРИЙ АПЕТИТ І УЛЮБЛЕНІ СТРАВИ  **Рецепт 1**  •  Навчіться не помічати поганого апетиту дитини.  •  Не реагуйте хворобливо на те, що дитина мало їсть і демонстративно відсуває тарілку.  •  Не хоче їсти - спокійно і по-дружньому відпустіть її з-за столу, нехай терпить до вечері. Зрештою здоровий інстинкт переможе, їсти все одно захоче.  •  Не підгодовуйте дитину в проміжках навіть тоді, якщо вона попросить їсти.  • Лагідно поясніть, що їсти необхідно у відведений для цього час. Вечерю у такому разі зробіть дещо раніше.  • На апетит впливає зміна обстановки. Підіть на прогулянку й ви побачите, з яким апетитом після  цього їстиме ваша дитина.  • Сміливо довіряйте здоровому інстинкту, закладеному самою природою.  **Рецепт 2**  • Давайте тільки ту кількість їжі, що з'їдає дитина із задоволенням. Здорова дитина здебільшого споживає стільки, скільки потрібно для її організму.  •  Утримуйтеся від розмов про те, що «дитина мало або майже нічого не їсть», адже вони шкідливі.  •  Своєчасно включайте в раціон дитини різноманітні, рекомендовані для її віку, страви та, проявляючи такт і наполегливість, привчайте їсти все, що корисне для неї.  •  Дотримуйте режиму харчування.  • Пам'ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися ложкою, виделкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.  Тема. ЙОДНА НЕДОСТАТНІСТЬ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА  Усім відомо, що мінеральні речовини у харчуванні людини мають не менше значення, ніж білки, жири, вуглеводи та вітаміни. Як і при дефіциті основних харчових речовин, при недостачі мінеральних речовин в організмі людини виникають специфічні порушення, що призводять до розвитку різноманітних захворювань.  Розгляньмо таке порушення. Усі мінеральні речовини, що містяться в харчових продуктах, поділяють на дві групи: макро- і мікроелементи. Мікроелементи, до яких належать йод, названі так тому що їх концентрація в організмі не перевищує 0,01 % . Але не зважаючи на таку малу концентрацію він відіграє важливу роль у біохімічній функції щитовидної залози. Залоза використовує йод для синтезу таких важливих гормонів як тиротоксин, дійодтироксин і трийодтироксин. Недостатнє надходження йоду в організм людини призводить до розладу функції щитовидної залози, її збільшення і розвитку зобу.  Понад 85 % йоду надходить в організм людини з їжею, переважно рослинною. Але порушення правил зберігання та кулінарна обробка продуктів (смаження, відварювання, випікання) призводять до значного зниження вмісту йоду в них, а в подальшому і в організмі людини.  У дорослих нестача йоду в них в їжі спричиняє компенсаторне збільшення щитовидної залози і набряк, випадання волосся, зниження температури тіла, різке зменшення фізичної та розумової працездатності та інші симптоми. Але найбільшу небезпеку та стурбованість викликає йодна недостатність у вагітних, унаслідок чого підвищується ризик народження дітей з малою вагою, нейросенсорною глухотою, спастичним паралічем, кретинізмом, а також мертвонароджень та викиднів, у ранньому дитинстві нестача йоду спричиняє незворотні психічні порушення, що призводять до критицизму, глухоти, німоти та ін. Така дитина буде приречена на довічну замісну терапію гормональними препаратами.  Усесвітня організація охорони здоров'я провела дослідження і на підставі їх результатів почала вважати Україну однією з країн з йодною недостатністю у населення. За останні роки кількість хворих поміж дітей у нас збільшилась утричі, а кількість операцій на щитовидній залозі за останні 5 років - у 3,5 рази.  За даними ВООЗ захворювання, зумовлені йодною недостатністю, можуть бути повністю ліквідовані за умов вживання населенням ендемічних регіонів продуктів, збагачених йодом. Природним джерелом вмісту значної кількості йоду є морська капуста та продукти, виготовлені з її використанням. Багато йоду містять морська риба, консерви з неї, нерибні продукти моря (мідії, м'ясо кальмарів, креветок, морського гребінця, м'ясо морських тварин). Але найбільш простим, дешевим, що особливо важливо для малозабезпечених верств населення, та випробуваним засобом є введення до раціону свого харчування йодованої кухонної солі (у 10 г такої солі міститься 190 мкг йоду, а добова потреба людини в йоді становить 200 - 220 мкг). Йодована кухонна сіль є в будь-якому магазині.  Йодна недостатність істотно впливає на розумовий розвиток дітей.  Тема. ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ УДОМА  Перед кожним прийомом їжі стіл сервірують згідно з меню. З двохрічного віку дітей привчають користуватися серветкою. На четвертому році життя навчають користуватись виделкою, а на п'ятому - негострим ножем. Дітей привчати сідати за стіл охайними, з чистими руками, сидіти за столом правильно і користуватися столовими приборами (згідно з вимогами навчальної програми). Руки необхідно мити безпосередньо перед тим, як сідають за обідні столи, і після приймання їжі.  З 4-річного віку дітей навчають чергувати у групі під час приймання їжі з використанням санітарного одягу (фартушки, косинки, ковпаки), сервірувати столи, збирати використаний посуд.  Організовуючи харчування, необхідно дотримувати принципів наступності єдності вимог у ДНЗ і в родині. Питання раціонального харчування дітей слід включати у тематику батьківських зборів, консультацій для батьків, висвітлювати в інформаційних куточках.  Для правильної організації годування дитини вдома особливо у вихідні дні й святкові дня батьки мають знати режим і специфіку харчування в ДНЗ, тому щодня в інформаційних куточках необхідно вивішувати меню із зазначенням виходу страв.  Для частування дітей у дні народження, інші свята можна використовувати приготовлені у закладі пиріг, пиріжки або принесені батьками фрукти, ягоди, цукерки, печиво (промислового виробництва). З метою попередження захворюваності на гострі кишкові інфекції та харчових отруєнь дітей суворо заборонено приносити у ДНЗ кремові вироби (торти, тістечка), морозиво, напої, зокрема солодкі газовані.  Для збереження апетиту не рекомендується годувати дитину вдома вранці перед відвідуванням ДНЗ, за винятком яблука, моркви, овочевого соку у кількості 50 - 100 г. Якщо дитина поснідала вдома, то їй не слід снідати вдруге.  Заборонено саджати дітей за столи до завершення сервірування. В ясельних групах годування дітей, які можуть їсти самостійно організують так, щоб вони не чекали на їжу. Їх годують невеликими групами, водночас по 3-4 дитини за столом, після вживання першої страви дітям необхідно відразу подавати другу страву тощо. Велика кількість залишків на тарілках (понад 15% від об'єму порції) може свідчити про погане самопочуття дитини, низьку смакову якість страви, помилки у режимі харчування (скорочені інтервали між прийомами їжі тощо).  Тема. ЯКОЮ МАЄ БУТИ ДОМАШНЯ ВЕЧЕРЯ?  Багато батьків намагаються вдома доповнити харчування дітей жирною їжею та солодощами: цукерками, вершками, ковбасою, а іноді й нагодувати перед сном повним домашнім обідом. І те, й інше завдає організму дитини шкоду.  У дитячих закладах діти отримують достатню кількість вуглеводів, жирів, а білків, особливо тваринного походження, - інколи недостатньо. Тому батькам необхідно регулярно цікавитися меню і відповідно доповнювати вечерю дітей продуктами, що містять тваринний жир (молоко, сир, яйця, риба), якщо вони були відсутні в меню.  Найдешевшим і найціннішим носієм білків є сир, тому батькам потрібно турбуватися, щоб частіше готували дитині страви з нього на вечерю. Корисний також мед. Мед з молоком, кисломолочними продуктами підвищують гемоглобін.  Необхідно привчати дітей їсти з хлібом кефір і молоко, у такий спосіб збагачується амінокислотний склад їжі.  У домашню вечерю обов'язково включають фрукти, овочі й соки, щоб доповнити денне харчування в дитячому закладі вітамінами, мінеральними солями і мікроелементами (наприклад, морквяний, томатний, виноградний, сливовий соки; яблука або інші фрукти).  Багато каротину міститься в моркві, в організмі він перетворюється на вітамін А. Морква має бути щоденним продуктом у харчуванні дитини, особливо в зимово-весняний період.  **Орієнтовне меню домашньої вечері**   |  |  | | --- | --- | | **І варіант** | **ІІ варіант** | | * Томатний сік - 100 г; * яйце або вінегрет; * салат або картопляне пюре з зеленим горошком - 200 г; * молоко, здобна булочка або білий хліб з медом; * фрукти | * Морквяний сік - 50 - 100 г; * сирок дитячий або сир - 100 г; * кефір - 200 г (з хлібом); * яблуко або апельсин |     Тема. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ  Харчування дітей має бути диференційованим за величиною разового і добового об'єму їжі залежно від віку. Обсяг їжі залежить від апетиту. Якщо у дитини хороший апетит, то зловживати цим не варто, не можна привчати її до надмірного харчування. Якщо апетит знижений, і дитина не завжди з'їдає пропоновану їй їжу в достатній кількості, їй можна тимчасово організувати п'ятий прийом їжі як додаткову вечерю о 21:00 або ранній сніданок, якщо дитина прокидається дуже рано. Загальний об'єм їжі на цілий день складає в середньому: для дітей 3-5 років (1500-1700 мл), 7 років (1800-2000 мл). Обсяг кожної порції легко розрахувати. У середньому на обідню порцію припадає 1/3 від добового обсягу їжі. Щоб розрахувати обсяг інших прийомів їжі, потрібно від загального обсягу відняти обсяг обідньою порції та поділити на 3.  **Калорійність харчування**  Зріст, розвиток, рух, обмін речовин та інші життєво важливі процеси вимагають постійного притоку енергії, що утворюється в організмі безперервно в результаті біологічного окислення харчових речовин. Одиницями її вимірювання є кілокалорії (ккал) або кілоджоулі (кДж). Потреба дитячого організму в енергії становить у віці 3-7 років 1500-2000 ккал. Добова калорійність харчування дітей має відповідати цим цифрам і правильно розподілятися між окремими прийомами їжі. Для дітей у віці 3 років і старше доцільним є такий розподіл:  •   на сніданок - 25 % добової калорійності;  •   на обід - 35 -  40 % ;  •   полуденок - 10 - 15 %;  •   вечеря - 25% .  Необхідно стежити за тим, щоб страви, багаті па білки (м'ясо, риба, яйця), діти отримували в першу половину дня, тобто на сніданок і обід, а на вечерю вживали круп'яні, овочеві, сирні та молочні продукти. Страви з м'яса і риби багаті на білки, жири, тому вони можуть порушувати нервову систему і сон дитини.  **Продукти харчування**  Раціональне повноцінне харчування дошкільнят забезпечується, як і у дорослої людини, широким асортиментом продуктів тваринного і рослинного походження. Винятком є жирні сорти м'яса і птахів (гуси, качки), а так само гострі приправи (оцет, гірчиця, хрін, гіркий перець) і пряна їжа.  Цінність продуктів тваринного походження (молоко і молочні продукти, м'ясо, м'ясні вироби та субпродукти, риба, яйця) полягає насамперед у тому, що вони є джерелами повноцінних, легкозасвоюваних білків, а так само цілої низки вітамінів, мінеральних речовин.  Цінність продуктів рослинного походження полягає в їх багатстві на  різноманітні вуглеводи, адже вони є найважливішим джерелом вітамінів, особливо аскорбінової кислоти і рутина, вітаміну Е і багатьох інших корисних речовин.  З-поміж продуктів тваринного походження важливе місце належить молоку і молочним продуктам. Діти у віці 3-4 років мають отримувати щодня не менше ніж 0,5 л молока, зокрема кисломолочні продукти (з урахуванням молока, що використовують на каші або інші молочні страви). До високобілкових молочних продуктів належать: свіжий сир, сирна паста, дитячі сирні сирки, тверді сири, З-поміж молочних продуктів, багатих на жир, особливо корисними для дітей є вершки і сметана, що можуть використовуватися для заправки супів і салатів, зокрема як підлива до сирників і вареників. Сир, вершки, сметана і сир, на відміну молока і кисломолочних продуктів, що мають щодня включатися в раціон дітей, можна використовувати через один-два дні, але відповідно в більшій кількості.  З-поміж м'ясних страв перевагу віддають яловичині й телятині, можна використовувати м'ясо курей, курчат, індички, кролика, субпродукти - печінку, язик; нежирну свинину, молоду нежирну баранину. М'ясо та субпродукти є найціннішим джерелом білка, легкозасвоюваного заліза і низки вітамінів групи В.  Крім того, з м'ясних продуктів можна вживати молочні сосиски та варені ковбаси. Але щодня годувати дитину сосисками і ковбасою не можна! Сосиски можна давати дітям 1 раз на 10-14 днів. Не частіше! Дуже корисним продуктом є риба. Слід використовувати нежирні сорти морських і річкових риб - судак, тріску, морський окунь.  У меню дітей м'ясо або риба включають щодня. Протягом 4-5 днів дитині можна готувати страви з м'яса і 2-3 дні з риби. До м'ясних і рибних страв як гарнір доцільно пропонувати не макаронні вироби, а овочі у вигляді відвареної картоплі або пюре (картопляне, бурякове, морквяне), тушкованої капусти, зеленого горошку. До курей краще подавати рис, картопляне пюре. М'ясо з овочевим гарніром засвоюється краще. Добре застосовувати комбіновані гарніри.  Велике значення в харчуванні дітей мають яйця. Однак, не зважаючи на корисність яєць, в їжі дитини зловживати ними не можна, оскільки вони здатні спричинити алергічні реакції. Яйця використовують тільки круто зварені або у вигляді різних страв: омлет, салати з яйцем, сирники тощо.  З-поміж жирових продуктів рекомендується вершкове масло й соняшникову, кукурудзяну, оливкову, соєву олію. Їх краще використовувати в натуральному вигляді: вершкове масло - в бутербродах і готових стравах (кашах, пюре), а олію - у вінегретах, салатах, готових овочевих стравах.  Хліб і хлібобулочні вироби є обов'язковою складовою щоденного раціону дитини. Білка в ньому міститься значно менше, ніж вуглеводів. Найбільш корисний хліб із житнього борошна та пшеничного грубого помелу.  Крупи і макаронні вироби так само становлять основне джерело вуглеводів і менше - білків. У харчуванні дошкільнят використовують рис, гречку, вівсяну кашу і манну крупу.  Цукор і кондитерські вироби обов'язково входять у раціон дітей, рекомендовано давати печиво, вафлі, пастилу, мармелад, фруктову карамель, варення, джем, повидло і мед. Шоколад і шоколадні цукерки підвищують збудливість нервової системи, можуть спричинити алергію. Дітям до 3 років вживати шоколад небажано.  Фрукти, ягоди, овочі та зелень є обов'язковою складовою дитячого харчування. У харчуванні дітей корисно використовувати всі сезонні фрукти, ягоди, овочі та зелень у натуральному вигляді, так само у вигляді соків і пюре. У раціоні харчування щодня мають, бути салати зі свіжих овочів: капусти, моркви, зеленої цибулі, огірків, томатів та ін.  **Питний режим**  У зв'язку з природними втратами води через нирки, шкіру і з повітрям, що видихається, баланс води в організмі має постійно поповнюватися за рахунок рідини, що міститься в їжі, і пиття звичайної рідини - води, чаю, морсу тощо. У дітей через їх високу рухливість втрати води дуже відчутні, тому їх не можна обмежувати  в питті. Але компенсувати брак рідини солодкими напоями не слід, адже це призводить до пригнічення апетиту. Не можна давати багато пити води під час їжі. В інтервалах між вживанням їжі вода має бути доступна для дітей. Зазвичай дають кип'ячену воду, остуджену до кімнатної температури, столову мінеральну воду без газу або слабо заварений чай.  Тема. ЯКІ ПРОДУКТИ КОРИСНІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ  Організація раціонального повноцінного харчування дітей в дошкільному віці багато в чому залежить від батьків, їх уявлень про харчування, від можливостей дошкільних закладів, що відвідуються дітьми. Багато вчених - офтальмологи, педіатри, гігієністи - неодноразово звертали увагу у своїх дослідженнях на роль неадекватного, нераціонального харчування в розвитку захворювання очей та їх ускладненого перебігу у дітей.  Харчування дитини має бути збалансованим, тобто містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мікроелементів.  **Білки**, як найбільш важлива складова нашого організму, необхідні для побудови тканин організму, значно впливають на функцію ЦНС.  **Жири** - складова нашого організму, одне з основних джерел енергії, що відкладаються у вигляді прошарку під шкірою і між внутрішніми органами. Потреба організму у вуглеводах дуже велика і пов'язана з великою рухливістю дитини. Крім білків, жирів і вуглеводів їжа має містити мінеральні речовини.  **Мікроелементи** - складові біологічно активних речовин і беруть участь в обмінних процесах в організмі. Калій постачає киснем кровоносні судини очей, контролює їх стан. Він міститься в меді, бананах, печеній картоплі, олії.  Якщо ваша дитина почала погано бачити в темряві, мружиться, хоча відсутні очевидні порушення зору, то це може спричинити брак *цинку*. Він допомагає очам адаптуватися до яскравого світла, бере участь у роботі сітківки, підтримує нормальний рівень вітаміну А. Цей мікроелемент міститься в морепродуктах (креветки, устриці), оселедцях, печінці, м'ясі, грибах, зернових (висівки, пророслі зерна пшениці, хліб грубого помелу, горіхи). Він краще засвоюється з м'ясних продуктів, ніж з рослинної їжі.  *Кальцій* - основний будівельний матеріал для зовнішньої оболонки очного яблука. Він завжди сполучений з іншим мікроелементом - фосфором. Продукти, що містять водночас кальцій і фосфор, - це яблука, зелений горошок, цільні зерна, свіжі огірки, усі види капусти (особливо цвітна), селера, салат, редиска, сир, білі сири.  Особливу увагу звернімо на *вітаміни*. Важкі захворювання організму спричинені нестачею вітамінів. Для зору особливе значення мають вітаміни А, групи В, С, В, РР. Вітамін А - найбільш затребуваний для очей. Запаси його в організмі незначні, а здатність накопичуватися в дитячому організмі нижче, ніж у дорослих. Вітамін А міститься тільки в продуктах тваринного походження (риб'ячий жир, молочні продукти, вершкове масло, сир, яєчний жовток).  *Вітамін С* - аскорбінова кислота, у тканинах ока його міститься значно більше, ніж у крові. Вітамін С має протизапальну, протиалергійну, антиоксидантну дію. На нього багаті капуста, болгарський перець, броколі й брюссельська капуста, шпинат, зелена цибуля, помідори, цитрусові, шипшина, смородина.  Дієтологи наголошують на значному впливі на зір *вітамінів групи В*. Вони впливають не тільки на самі очі, але і на центри головного мозку, що відповідають за сприйняття зорових відчуттів. *Вітамін В1* міститься в нежирній свинини, печінці, нирках, картоплі, крупах, бобових рослинах.  *Вітамін В2* важливий для нормального функціонування органу зору, є потужним антиоксидантом, бере участь в обміні білків, жирів, вуглеводів, сприяє синтезу зорового пурпуру, забезпечує хороший центральний і колірний зір, підвищує здатність ока до адаптації в темряві.  *Вітамін В6* міститься в печінці, нирках, птиці, м'ясі, рибі, дині, крупах, перці, картоплі.  *Вітамін РР* міститься в яйцях, м'ясі, печінці, молоці, хлібі.  Біологічно активні речовини - *лютеїн та зеаксантин*. Їх уміст у клітковині забезпечує якість зорової роботи, відновлює світлочутливі клітини, підвищує гостроту зору за зниженої освітленості.  З-поміж основних продуктів зору, що містять ці поживні речовини, - чорниця. Крім каротину, в ній є безліч інших корисних для очей речовин. Вона не тільки посилює гостроту зору, але й сприяє збільшенню поля зору, зменшує втому очей. Лікопін нейтралізує вільні радикали. Поряд з іншим каратиноїдами, лютеїн здатний захищати сітківку ока від дії ультрафіолетових променів. Джерелом лікопіну є помідори, томатний соус, кетчуп, томатний сік, солодкий червоний перець, кавун, папайя, будь-які фрукти й овочі червоного кольору.  Знання про правильне харчування дітей і бажання втілити їх у життя - це основа повноцінного розвитку дитини, збереження зорової функції на все життя!  Тема. ЯКІ СОКИ КОРИСНІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МАЛЯТ  Популярні медичні журнали щорічно складають рейтинги найбільш корисних продуктів, зокрема напоїв. Уявлення про їх вплив на організм складають на основі останніх отриманих даних про вміст у них речовин та їх властивості. Найкорисніші напої: гранатовий, чорничний, яблучний соки і журавлинний морс.  **Гранатовий сік**  Гранатовий сік є одним з найбільш корисних і біологічно активних продуктів, містить значну кількість вітамінів С, В1; В2, А, Е, РР, калій, кальцій, залізо, фосфор, магній, натрій. Гранатовий сік підвищує гемоглобін. Якщо регулярно вживати цей напій, то помітно поліпшується самопочуття гіпертоніків, нормалізується робота серця. У гранаті містяться поліфеноли, що сприяють знищенню вільних радикалів, які спричиняють раннє старіння і безліч серйозних захворювань, попереджають розвиток раку та пухлин.  Слід зауважити, що завдяки вмісту значної кількості кислоти, гранатовий сік може негативно впливати на шлунок, тому необхідно вживати його в розбавленому вигляді. Найбільшу користь надає гранатовий сік у поєднанні з морквяним, оскільки вони практично не містять цукру, проте, збагачуючи організм більшістю необхідних елементів.  **Журавлинний морс**  Журавлинний морс містить значну кількість органічних кислот, пектинових речовин і вітамінів. Найбільш корисними для організму з-поміж кислот є бензойна, лимонна, бурштинова і хінна, з-поміж вітамінів - В1, В2, В5, В6, К, РР, калій, фосфор, кальцій, йод, магній, барій, бор, залізо, марганець, молібден, титан, цинк, алюміній. У журавлині міститься унікальне поєднання бетаїну, антоціанів, кахетін, флавонолів, що перешкоджають старіння і загибель клітин, утворення вільних радикалів і розвиток пухлинних тканин. Однією з найбільш важливих властивостей журавлинного соку є бактерицидна, адже він сприяє загоєнню ясен, вбиває бактерії, що спричиняють карієс. Журавлинний морс виводить з організму шлаки і солі важких металів, стимулює розумову і фізичну активність, особливо в поєднанні з ягодами або настоєм шипшини.  **Чорничний сік**  Чорничний сік корисний для організму не менше, аніж журавлинний. Чорниця є «далеким родичем» журавлини, у ній міститься майже той самий набір мікроелементів, проте відсутні бактерицидні властивості, тому зібрані ягоди швидко закисають. Чорниця має унікальну властивість: у ній містяться специфічні сполуки антоціанів з глікозидами. Ці сполуки активізують ферменти сітківки, поліпшуючи зір і сприяючи швидкому пристосуванню очей до роботи в сутінках, темряві або, навпаки, на яскравому світлі. Учені довели, що регулярне вживання чорничного соку сприяє відновленню зору більше ніж на 1,5 діоптрії.  **Яблучний сік**  У яблучному соку міститься велика кількість заліза, що необхідне для нормальної роботи кровоносної системи. Цей простий і водночас унікальний напій морже значно поліпшити дихання та стан легенів навіть у курців зі стажем.  Вживання цих корисних соків допоможе вам зберегти своє здоров'я.  Тема. ВОДА - ДЖЕРЕЛО ЗДОРОВ'Я  Один із важливих елементів, що стосуються культури нашого харчування, - це вода. На жаль, у розмові з батьками дітей, які мають порушення шлунково-кишкового тракту, з'ясовується, що ці мало п'ють. Не тільки діти, але й самі дорослі. Маленькі діти страждають на запори. Надходження достатньої кількості рідини в організм людини - це важлива умова здорового травлення.  Діти і дорослі залежно від віку, а також пори року щодня мають випивати від 1 до 2 л води, крім соків, рідини (супів, чаю). Що це має бути за вода? Це не кип'ячена вода, а вода природна - це вода, що пропускають через фільтроочищувачі, які залишають якісний склад води, тобто достатній вміст кисню, певних мікроелементів, але фільтрують солі важких металів та інші якісь компоненти, що не потрібні організму. Крім того, в фільтрованої воді, пропущеній через бар'єр, зменшено вміст хлору, що несприятливо впливає на організм людини.  Чому ми говоримо саме про некип'ячену воду? На жаль, кип'ячена вода втрачає багато властивостей, необхідних для організму.  І навіщо вода потрібна нашому організму? Вода бере участь у ножному фізіологічному процесі, зокрема як у процесі всмоктування, так і в процесі виділення. Однією з причин досить частих проблем кишечнику, зокрема, запорів у дітей і дорослих, є порушення водного балансу. Організму нічим виводити продукти, шлаки. Шлаки «залежуються» в кишечнику, призводячи до токсичних дій на організм у цілому, адже відомо, що довголіття, молодість, краса, здоров'я залежать здебільшого від роботи кишечнику.  Батькам і дітям потрібно пити живу, не кип'ячену воду. Яку? Використовуйте будь-які фільтри для очищення звичайної, проточної води від небажаних, несприятливих домішок. |
| 2 ONLINE |