



ЄВГЕНІЯ МАРКОВЕЦЬ

нутриціолог

- 9 РОКІВ ДОСВІДУ У ФІТНЕСІ
- 7 РОКІВ В НУТРИЦІОЛОГІЇ
- КМС ПО ГАНДБОЛУ
- РАДНИЦЯ ПО ДИТЯЧОМУ ХАРЧУВАННЮ
- АВТОРКА КНИГИ
“КОРИСНИХ СНІДАНКІВ ТА ДЕСЕРТІВ”



це я :)

Професійна спортсменка

- вид спорту гандбол
- грала в команді вищої ліги
- навчалась в ХДАФК

ЧОМУ ЦЯ ТЕМА ВАЖЛИВА?



- *ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ ФОРМУЮТЬСЯ У ДИТИНСТВІ*
- *ВОНИ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я НА ВСЕ ЖИТТЯ*
- *БАТЬКИ МАЮТЬ НАЙБІЛЬШИЙ ВПЛИВ*



ЩО
НАЙЧАСТІШЕ
ЇСТЬ ВАША
ДИТИНА
ПРОТЯГОМ
ДНЯ?





ЗДОРОВІ ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ З ДИТИНСТВА:

*ЯК СФОРМУВАТИ ПРАВИЛЬНЕ
ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ БЕЗ
СТРЕСУ І ЗАБОРОН?*

**ЧОМУ ХАРЧУВАННЯ
В ДИТИНСТВІ *ВИЗНАЧАЄ*
ЗДОРОВ'Я НА ВСЕ ЖИТТЯ?**





Перші роки життя - це період,
коли формуються не тільки
органи і системи організму,
а й харчова поведінка людини.

*Дослідження показують, що харчові звички,
які сформувалися до приблизно 10–12 років,
часто зберігаються на все життя.*

Харчування впливає на:



01 Фізичний розвиток

- ріст
- формування кісток
- м'язовий розвиток

Дитячий організм росте швидко і потребує багато поживних речовин, а не просто калорій.

02 Розвиток мозку

*Мозок дитини активно розвивається.
Для цього потрібні:*

- білки
- омега-3 жирні кислоти
- залізо
- йод
- вітаміни групи В

*Дефіцит деяких речовин може впливати на пам'ять,
концентрацію, навчання.*

03 Імунітет

Повноцінне харчування допомагає організму:

- боротися з інфекціями
- швидше відновлюватися
- підтримувати здорову мікрофлору кишечника.

04 Профілактика хвороб у майбутньому

Харчові звички в дитинстві впливають на ризик:

- ожиріння
- діабету
- серцево-судинних захворювань

УЯВІМО
ТАРІЛКУ
ПОДІЛЕНУ
НА ЧАСТИНИ...



1/4

Фрукти та ягоди

1/4

Продукти із
цільного зерна

1/4

Білкова їжа

2/3

Овочі + жири



*після основного прийому можна дати смаколик

ПРАВИЛЬНА ВЗАЄМОЗАМІНА ПРОДУКТІВ

БІЛКИ

- риба та рибні котлети
- усі морепродукти
- м'ясо кролика, індика, курки, телятина
- кур. котлети, кур. відбивні, фарширований перець, голубці
- сир кисломолочний, сирники, сирна запіканка
- яйця в будь-якому вигляді
- сочевиця, варена квасоля, соя
- субпродукти: печінка, серце і т.п.



ЖИРИ

- сири будь-які
- авокадо
- оливки
- горіхи
- сметана
- масло вершкове
- олія
- печінка тріски

ПОВІЛЬНІ ВУГЛЕВОДИ

- всі каші:
- макарони твердих сортів пшениці
- картопля
- хліб, хлібці, лаваш,
- кукурудза



ШВИДКІ ВУГЛЕВОДИ

- фрукти
- ягоди
- солодощі
- випічка



ПРАВИЛЬНІ ГРАМИ НУТРИЄНТІВ

БІЛКИ

- М'ясо / риба / морепродукти, сир кисломолочний, яйця -80-100 гр. готового продукту або 1 яйце (інколи 2, якщо без м'яса)

Молочні продукти:

- молоко/йогурт - 150-200 мл.
- сир кисломолочний 70-100 гр.;

ЖИРИ

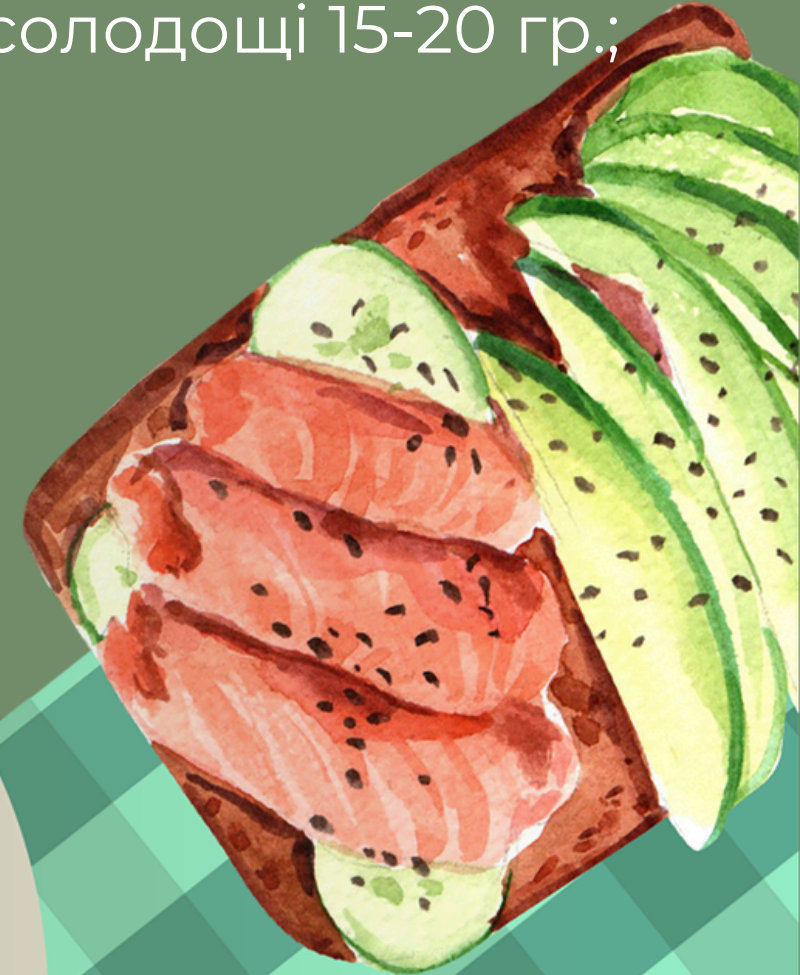
- сири будь-які до 20 гр.;
- авокадо 30-50 гр.;
- оливки 3-5 шт.;
- горіхи 15-20 гр.;
- сметана 10-20 гр.;
- масло вершкове 5 гр.;
- олія 0.5 - 1 ч.л.;
- печінка тріски 15-30 гр.;

ПОВІЛЬНІ ВУГЛЕВОДИ

- Каші, макарони, картопля - 120-150 гр. в готовому вигляді;
- Хліб - 30-50 гр.;

ШВИДКІ ВУГЛЕВОДИ

- Фрукти 100-150 гр. за один раз;
- солодощі 15-20 гр.;



3

НАЙПОШИРЕНІШІ
ПОМИЛКИ БАТЬКІВ



НАЙПОШИРЕНІШІ ПОМИЛКИ БАТЬКІВ:



Змушування доїдати.
“Поки не доїси — не підеш з-за столу”

Це порушує природне відчуття голоду і ситості.

У результаті дитина:

- або починає переїдати
- або починає протестувати проти їжі.



Солодке як нагорода.
“Якщо поїси суп - отримаєш цукерку”.

Це формує думку, що:

- **солодке** - цінніше за нормальну їжу.



НАЙПОШИРЕНІШІ ПОМИЛКИ БАТЬКІВ:



Надлишок солодких напоїв

Вони містять багато цукру і майже не дають відчуття ситості.



Постійні перекуси

Коли дитина постійно щось їсть:

- печиво
- батончики
- снеки

апетит до основної їжі зникає.



Їжа при гаджетах

Відсутність свідомих прийомів їжі та насолоди від неї.



4 ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК



ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК



Регулярний режим

Оптимально:

- 3 основні прийоми їжі
- 1–2 перекуси

Режим допомагає організму регулювати апетит.



Батьки - приклад!

Якщо батьки не їдять овочі - дитина теж не буде.



Сімейні прийоми їжі

Коли сім'я їсть разом:

- діти наслідують батьків
- краще пробують нові продукти.



Залучення дитини до приготування

Навіть маленька участь:

- помити овочі
 - перемішати салат
- підвищує інтерес до їжі.*



Повторне знайомство з продуктами!

Дитина може відмовитися від нового продукту 10–15 разів.

Це нормально!

СОЛОДОЦІ ФАСТФУД ПЕРЕКУСИ



*ПОВНА ЗАБОРОНА
ПРАЦЮЄ ПОГАНО...*

КРАЩЕ - БАЛАНС!





СОЛОДОЩІ

Можуть бути:

- 1 раз на день
- після основної їжі.

Краще обирати:

- домашню випічку
- чорний шоколад
- десерти з фруктами.



ПЕРЕКУСИ

Здорові варіанти:

- фрукти
- йогурт без цукру
- горіхи
- сир
- овочі



ФАСТФУД

Іноді можливий, але
**не повинен бути
регулярною
частиною раціону.**

МОЯ **ДИТИНА**
НІЧОГО **НЕ ЇСТЬ...**



ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ!



АПЕТИТ У ДІТЕЙ ЗМІНЮЄТЬСЯ І ЦЕ НОРМАЛЬНО!





*Багато дітей мають **“улюблені”**
і **“неулюблені”** продукти.*

Що допомагає:

- спокійна атмосфера
- відсутність тиску
- пропонування різних продуктів.

ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ, ЯКЩО Є:

- *значна втрата ваги*
- *сильна слабкість*
- *відмова від більшості продуктів*

ЗДОРОВЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ



ЗДОРОВЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ



ПРИКЛАД ТАРІЛКИ

Сніданок:

Каша + яйце + авокадо або сир + овочі + ягоди/фрукти;
Або ліниві вареники + сметана + фрукти/ягоди (але
слідкувати за поведінкою та тривалістю ситості)

Перекус:

Фрукти + горіхи; Або горіхи + пастила чи печиво;

Обід:

Суп/борщ + шматочок хліба, м'ясо тушковане + каша +
овочі + вода/компот + солодощі по бажанню

Полуденок:

Сирники + фрукти + чай/какао; Або фрукти + печиво;

Вечеря:

Каша/макарони/картопля + риба, креветки або м'ясо +
овочі + ягоди/фрукти;

ДІТИ ЇДЯТЬ НЕ ТЕ, ЩО
ЇМ ГОВОРЯТЬ - А ТЕ,
ЩО БАЧАТЬ!

НАВІЩО ЗДАВАТИ
АНАЛІЗИ?



АНАЛІЗИ:



- Дозволяє вчасно виявити захворювання на ранніх стадіях.
- Допомагає оцінити ріст, розвиток і роботу органів.
- Дає можливість запобігти ускладненням.
- Допомагає лікарю підібрати правильне лікування або профілактику.



Аналізи раз на 6 міс.:

01 Загальний аналіз крові

Виявляє:

- анемію
- запальні процеси
- інфекції
- стан імунної системи

Що показує:

- рівень гемоглобіну
- кількість еритроцитів
- лейкоцитів
- тромбоцитів

02 Загальний аналіз сечі

Дозволяє оцінити:

- роботу нирок
- стан сечовидільної системи
- наявність інфекцій або запалення

03 Аналіз калу

Допомагає виявити:

- паразити (глисти)
- проблеми з травленням
- дисбактеріоз

04 Аналіз крові на глюкозу

Потрібен для:

- раннього виявлення ризику цукрового діабету
- оцінки обміну речовин

05 Аналіз крові на феритин і залізо

Навіщо:

- визначення запасів заліза
- профілактика залізодефіцитної анемії

Аналізи:

06 Вітамін D

Допомагає оцінити:

- розвиток кісток
- роботу імунної системи

Дефіцит може спричинити:

- слабкість
- проблеми з кістками
- часті застуди

07 Гормони щитоподібної залози Т3 і Т4

Допомагають виявити порушення роботи щитоподібної залози, що можуть впливати на:

- ріст
- розвиток
- концентрацію уваги

КОЛИ ПОТРІБНО
ЗДАТИ АНАЛІЗИ
ПОЗАПЛАНОВО?

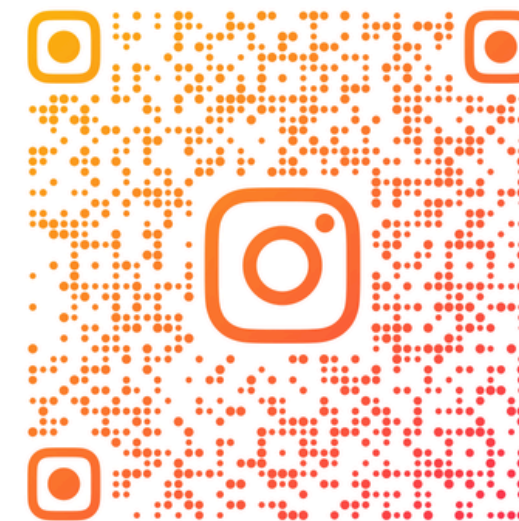


Якщо у дитини є:

- постійна втома
- блідість
- часті інфекції
- поганий апетит
- різка зміна ваги

ЄВГЕНІЯ МАРКОВЕЦЬ

нутриціолог



@YEVHENIIA.MARKOVETS



yevheniia.markovets

**ДЯКУЮ
ЗА УВАГУ!**