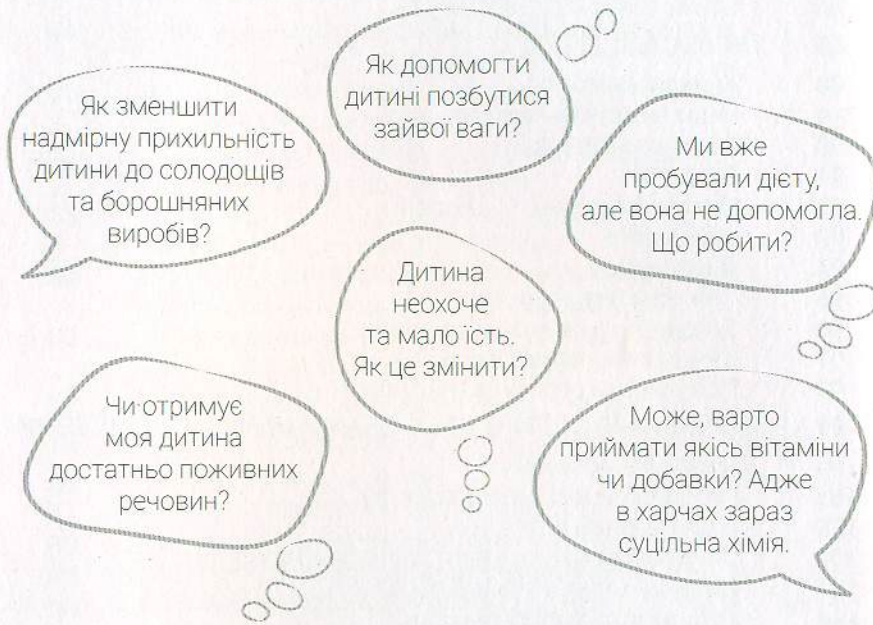


ВСТУП

Батьки моїх маленьких пацієнтів часто запитують мене як дитячого лікаря:



У пошуках відповідей на ці та багато подібних запитань я завжди з вдячністю згадую слова Алли Захарівни Яковлевої — завідувачки відділення в обласній дитячій клінічній лікарні Харкова, де я починав свій лікарський шлях: «Якщо дитина незрозуміла, порахуй їй харчування».

30 років лікарської практики та сотні складених раціонів — і для здорових дітей, і для тих, хто має певні порушення харчування — спонукали мене до написання цієї книжки. Сподіваюся, вона допоможе вам, шановні батьки, легко визначати кількість і характер їжі, потрібної саме вашій дитині.

ЧОМУ САМЕ ЗА МАМИНОЮ ДОЛОНЕЮ

Щоб зрозуміти, як вирішувати проблеми з харчуванням дитини або як впливати на її здоров'я через їжу, потрібно з'ясувати, що саме і скільки вона їсть.

ЇЖА — ЦЕ БІЛЬШЕ, НІЖ КАЛОРІЇ

Одна з поширених помилок у розумінні правильного харчування — це оцінювати їжу тільки за кількістю калорій. Калорії (а точніше кілокалорії) — одиниці вимірювання умовної теплової енергії, яка утворюється під час розщеплення в організмі спожитих продуктів.

Проте одна й та сама кількість калорій може надходити з різних джерел. Наприклад, близько 85 кілокалорій міститься як у 50 грамах вареної курки без шкіри, так і в одному яблуці середніх розмірів. Тож сама по собі кількість кілокалорій не визначає корисність їжі. Значно важливішими є джерела калорій, тобто те, з яких саме поживних речовин вони надходять — із білків, жирів чи вуглеводів. Під час математичного розрахунку раціону беруть до уваги вміст цих поживних компонентів, а потім порівнюють отримані результати з нормами добових потреб людини.

Але проведення такого аналізу займає багато часу. Щоб спростити цей процес, фахівці канадської компанії Precision Nutrition запропонували практичне рішення — метод оцінювання харчування дорослої людини за допомогою певного еталону — розмірів її власної долоні. Цей підхід отримав назву «правило долоні».

«ПРАВИЛО ДОЛОНІ»

Щоб спростити розрахунок харчування, всі продукти умовно поділяють на групи – за переважанням у них поживних речовин:

білки: м'ясо*, птиця, риба, молочні продукти, яйця, бобові;

вуглеводи: крупи (без бобових), хліб, макаронні та інші борошняні вироби, картопля, батат, кукурудза, фрукти, баштанні, солодоці;

овочі: овочі (крім картоплі, батату) та столова зелень;

жири: вершкове масло, рослинні олії, вершки, горіхи, насіння.

Мінімальні порції будь-яких твердих продуктів визначають, порівнюючи їх із розміром долоні, кулака, жмені чи пальців дорослої людини. Потрібно прагнути, щоб сумарна кількість таких порцій упродовж дня відповідала рекомендованим нормам. Ці норми залежать від статі, віку, рівня фізичної активності людини, а також мети (схуднення, набору чи підтримання ваги).

Точність «правила долоні» становить близько 95% порівняно з класичним математичним методом підрахунку харчування. Такого показника більш ніж достатньо для об'єктивної оцінки раціону, не будучи фахівцем із дієтології й не перетворюючи приготування їжі на математичний квест.

ЗА ДИТЯЧОЮ ДОЛОНЕЮ ЗАПЛУТАЄМОСЯ

Простота і точність оцінювання харчування дорослої людини за допомогою власної долоні сприяла зростанню популярності цього методу. Одним із найбільш успішних прикладів його використання вважають скандинавську діету С'юзі Венгель (The Scandi Sense Diet). А от ідея оцінювати харчування дитини за розмірами її власної долоні не прижилася – і ось чому.

* Тут і далі словом «м'ясо» позначатимемо м'ясо різних тварин, крім птиці та риби.

По-перше, всі варіанти «правила долоні» розробляли для дорослих чоловіків і жінок задля контролю маси тіла (насамперед уникнення її збільшення). Але ж діти мають геть інші потреби: потрібно рости, розвиватися, тож співвідношення білків, жирів і вуглеводів у їхньому раціоні суттєво відрізняється від дорослих.

По-друге, розмір долоні дорослої людини – сталий, тоді як дитячі долоньки швидко змінюються. Тож можна легко заплутатися.

По-третє, чи надовго вистачить вашого терпіння щоразу звірятися з долонею дитини, коли готуєте вдома чи вирішили перекусити у піцерії? А якщо в родині двоє дітей чи більше?

Власною рукою «відміряти» буде простіше, але за зовсім іншими, дитячими нормами.

«ПРАВИЛО ТАРІЛКИ»

Певною альтернативою «правила долоні» стало «правило тарілки». Цей метод розробили науковці з Гарварду у 2000 році. За цим методом тарілку для кожного прийому їжі умовно поділяють на чотири частини: 1/4 – продукти із групи білків, 1/4 – вуглеводи, 2/4 (половина тарілки) – овочі та фрукти. Для чоловіків та жінок пропонують тарілки різних діаметрів, щоб порції відповідали їхнім добовим потребам.

Цей метод справді зручний, оскільки чверті та половина тарілки вже самі по собі створюють природні межі порцій. Нічого не потрібно вимірювати, просто насипайте їжу у «правильну» тарілку.

Та попри популярність серед дорослих, «правило тарілки» не прижилося у дитячому харчуванні. Причини цього, гадаю, у такому:

- діаметр тарілки повинен відповідати віку, статі та статури дитини, адже для організму, який постійно росте, важливий не лише баланс продуктів, а і їхня кількість;

- перекуси, яких діти часто потребують, складно оцінити за правилом тарілки;
- метод не враховує різницю між продуктами однієї групи. Наприклад, м'ясо та яйця можуть займати однакову чверть тарілки, але міститимуть різну кількість білка;
- висока вибірковість харчової поведінки дітей, особливо раннього та дошкільного віку. Їм непросто тривалий час дотримуватися «меж» тарілки;
- не враховано рідкі страви (молоко, супи);
- незручно оцінювати готові складні страви (бургери, пельмені, плов тощо);
- поза домом потрібно ходити з власною «дитячою» тарілкою, оскільки ніхто, крім вас, у ній не зацікавлений. До того ж із найкращими намірами («ой, яка худенька», «щоб були сили, треба побільше їсти») дорослі насипають дитині значно більші порції, ніж потрібно.

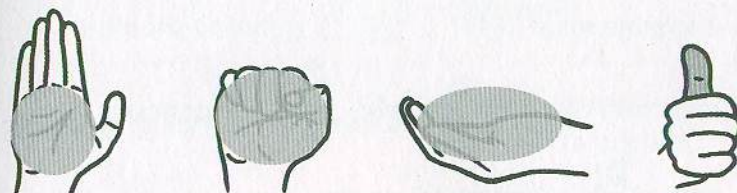
ЗА МАМИНОЮ ДОЛОНЕЮ БУДЕ КРАЩЕ

Мамина долоня — чудовий орієнтир для визначення достатності та різноманіття харчування дитини. Ось кілька аргументів на користь цього підходу:

- харчова цінність порцій, що відповідають розмірам середньостатистичної жіночої долоні, давно добре відома та підтверджена багаторічним досвідом застосування правила долоні;
- розміри жіночих долонь зазвичай відрізняються не так суттєво, як чоловічих. До того ж долоня дорослої людини залишається незмінною;
- потреби дітей у білках, вуглеводах, жирах, овочах та фруктах цілком реально подати у вигляді потрібної кількості порцій продуктів, орієнтуючись саме на розміри жіночої долоні;
- мамина долоня найзручніша ще й тому, що зазвичай саме мама готує, накладає і подає дитині їжу. Бабусяна долоня також годиться.

ГРУПИ ПРОДУКТІВ ЗА ПРАВИЛОМ «МАМИНОЇ ДОЛОНІ»

Порції твердих продуктів ми оцінюватимемо за розмірами жіночої долоні (за її площею та товщиною без урахування пальців). Зручно користуватися також стиснутим кулаком, жменем відкритої долоні з пальцями, окремим пальцем чи фалангою пальця. Не потрібно нічого зважувати, просто порівняйте на око.



Порції рідких продуктів вимірюємо чашкою або склянкою (200–250 мл), чайною або столовою ложкою.



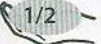



БІЛКИ

За правилом «маминої долоні» до групи «Білки» належать лише ті продукти, які багаті на білки тваринного походження. Бобові віднесені до групи «Вуглеводи».

Педіатри і дієтологи категорично не радять обмежувати споживання білків тваринного походження у харчуванні дітей та підлітків. Адже такі білки мають виняткове значення для юного організму через вміст незамінних амінокислот, всього спектру яких немає в рослинних білках.

Найменша кількість тваринних білків міститься в молоці. Тому найзручніше прийняти за одну порцію білка одну склянку або чашку молока (200–250 мл), в якій міститься в середньому 7 г білка.

Одна білкова порція (близько 7 г білка) в різних продуктах має такий вигляд:

- молоко / кисломолочний напій або 1-5% грецький йогурт без цукру (+1/2 порції вуглеводів)  – одна склянка;
- готовий продукт із м'яса / птиці / риби  – 1/3 долоні;
- сир м'який кисломолочний  – 1/2 жмені;
- 1 куряче яйце ;
- сир твердий тонкий слайс  – 1 долоня;
або  – 1 великий палець руки.










Приклади оцінювання порцій білка у прийомах їжі:

м'ясна котлета в 2/3 долоні = 2 білкові порції;
курячі нагетси розміром у 1 долоню = 3 білкові порції;
1/2 чашки молока = 0,5 білкових порцій;
твердий сир слайсом у 1 долоню для бутерброда = 1 білкова порція;
яєчня з 2 яєць = 2 білкові порції.

ВУГЛЕВОДИ

До групи «Вуглеводи» належать продукти з круп, борошні та макаронні вироби, картопля, бобові, кукурудза, батат і цукор. Крім цукру, усі ці продукти містять переважно складні вуглеводи, що надовго забезпечують нас корисною харчовою енергією та відчуттям ситості.

Одна порція вуглеводів у різних продуктах має такий вигляд:

- каша, готові макаронні вироби, страви з картоплі, бобових, кукурудзи, батату, пластівці (мюслі, гранола) без цукру, будь-які несолодкі борошняні вироби, сухофрукти  – 1 жменя, або  – 1/2 чашки, або  – 1 кулак;
- хліб  – 2 долоні;
- млинці або панкейки середнього розміру  – 2 млинці;
- лаваш тонкий або тортілья  – 2 долоні з пальцями;
- суп із бобових або суп із локшиною (+1/2 порції овочів)  – 1 чашка;
- молоко або кисломолочний напій без цукру (+2 порції білка)  – 2 склянки;
- овочевий суп із додаванням картоплі, крупи або макаронів  – 2 чашки. (+2 порції овочів)

Приклади оцінювання порцій вуглеводів у прийомах їжі:

1,5 жмені готових макаронів = 1,5 порції вуглеводів;
2/3 чашки молочної рисової каші = 1,3 порції вуглеводів;
1 чашка супу гречаного з овочами та картоплею = 0,5 порції вуглеводів;
1 чашка йогурту питного несолодкого = 0,5 порції вуглеводів;
1 шматок хліба в 1 долоню = 0,5 порції вуглеводів;
4 млинці = 2 порції вуглеводів.