

# Практика харчування дітей у розрізі профілактики ожиріння

Одеській національний медичний університет  
Кафедра пропедевтики педіатрії  
2024

# Мета та завдання

- Знати:
- Визначення ожиріння
- Визначення готовності до введення прикормів у дитини
- Різні типи початку введення прикормів
- Основні принципи введення прикормів
- Харчова вибірковість

# Загальні ознаки готовності до введення прикорму

- дитина може сидіти з мінімальною підтримкою
- дитина має добрий контроль над м'язами шиї і голови, може утримувати своє положення на час прийому їжі (приблизно 15 хвилин)
- дитина здатна брати предмети до рук з сидячого положення та підносити їх до рота
- наявність харчового інтересу – дитина з цікавістю спостерігає за батьками під час прийому їжі, тягнеться за їжею, відкриває рота

## Head & Neck Control



ready



not ready

# Традиційний метод – батьки самі годують дитину їжею у вигляді пюре

+

- Чистота та акуратність
- прийом їжі займає менше часу
- менше харчових відходів
- споживання більшого об'єму їжі

-

- залежність дитини від батьків
- повільніший розвиток оральної мускулатури
- контроль апетиту з боку батьків, а не дитини
- ризик повністю витіснити молочні годування
- більший ризик формування харчової вибірковості
- відсутність рольової моделі в особі батьків
- готові дитячі пюре коштують дорожче, ніж звичайні продукти для самостійного приготування їжі
- менше веселощів

# Baby-Led Weaning (BLW, самоприкорм) – дитина їсть самостійно пальчикову їжу з початку прикорму, минаючи етап пюре

+

-

- розвиток незалежності у дитини
- можливість практикувати навички, важливі для психомоторного розвитку
- дитина сама контролює свій апетит
- простота
- різноманітність, що може запобігти розвитку харчової вибірковості
- менші матеріальні витрати
- дитина є частиною сімейного прийому їжі
- більша мобільність сім'ї
- веселощі!

- безлад
- більше харчових відходів
- більше вірогідності поперхнутися та викликати блювотний рефлекс
- початково споживання меншого об'єму їжі

# Комбінований метод – трохи того, трохи ТОГО

+

- деяка ступінь незалежності дитини
- споживання більшого об'єму їжі
- менше безладу
- дитина є частиною сімейного прийому їжі
- можливість практикувати навички, важливі для психомоторного розвитку
- різноманітність, що може запобігти розвитку харчової вибірковості

-

- дитина може бути спантеличена різними умовами харчування
- менший контроль дитиною власного апетиту
- довший прийом їжі та деякий безлад

Вибір методу введення прикорму –  
рішення батьків дитини, яке ми маємо  
підтримувати!



# Baby-Led Weaning



# Основні принципи

- дитина їсть у спокійному середовищі, без зайвих відволікаючих факторів
- дитина має сидіти зі спиною повністю у вертикальному положенні (ні в якому разі не напівлежачі!)
- бажано, щоб стільчик для годування мав підставку для ніг
- дитина на 100% їсть самостійно: бере їжу до рук та кладе її до рота
- не тиснути на дитину!

# Proper alignment

@solidstarts



## Improper alignment

@solidstarts



## Corrected alignment

@solidstarts



# Безпека

- батьки постійно знаходяться поряд з дитиною, не залишають її на самоті
- їжа, що несе великий ризик вдавнитися, має даватися дитині у безпечній формі або вилучена з раціону дитини
- заборонені продукти:
  - сіль
  - доданий цукор, сік
  - мед
  - непастеризовані молочні продукти, погано термічно оброблені продукти
  - риба, що містить високу концентрацію ртуті (тунець, риба-меч, акула, королівська макрель, іспанська скумбрія)

**Поперхнутися**  
**(викликати блювотний рефлекс)**

- дитина може голосно плакати, кричати
- кашель
- можливо блювання
- на обличчі можуть бути гримаси невдоволення
- колір шкіри не змінений
- дитина не потребує допомоги, не можна намагатися дістати їжу з рота пальцями!

**Вдавитися**  
**(обструкція дихальних шляхів)**

- дитина не плаче, не кричить
- дихання утруднене
- втягіння міжреберних проміжків
- вираз жаху на обличчі
- стридор
- шкіра обличчя ціанотична або дуже бліда
- дитина потребує НЕГАЙНОЇ допомоги!

# Як підготувати їжу?

- їжа має бути м'якої консистенції (легко розчавлюється між пальцями)
- розміри шматочків мають бути достатньо великими, щоб дитині було зручно їх брати і утримувати; після того, як в дитини з'явиться пінцетний захват, їжу можна давати маленькими шматочками



Для дитини не потрібно готувати окремі страви!  
Вона їсть те саме, що і вся сім'я, з деякими  
модифікаціями



# Харчова вибірковість



# Ознаки харчової вибірковості в дитини

- часте невдоволення під час їжі – крики, плач, боротьба
- дитина відмовляється їсти їжу, що їй подали, вимагаючи ту, якій надає перевагу
- не куштує та не досліджує нову їжу
- не їсть деякі категорії продуктів або навіть їжу певної текстури або кольору
- їсть декілька видів продуктів
- дитина має чіткі правила та стереотипи навколо їжі
- зниження маси тіла або зайва вага

# Основні причини розвитку

- деякі особливості з боку дитини – захворювання (захворювання дихальної, серцево-судинної систем, захворювання шлунково-кишкового тракту, що супроводжуються болем та проблемами із перистальтикою, алергічні захворювання, РАС, РДУГ), порушення психомоторного розвитку (порушення сенсорного сприйняття, затримка розвитку, в тому числі затримка розвитку оральної моторики, гіпер-/гіпотонія м'язів), особливості темпераменту (висока чутливість, тривожність)
- тривожна, контролююча поведінка батьків по відношенню до дитини
- попередній негативний досвід, пов'язаний із прийомом їжі
- мала різноманітність текстур, смаків, кольорів їжі, пролонговане годування батьками з ложки

# Які можливі наслідки харчової вибірковості?

- здоров'я та розвиток – зниження споживання харчових продуктів, обмежене споживання мікронутрієнтів, особливо заліза та цинку, клітковини, зниження/підвищення ІМТ, закреп, затримка фізичного розвитку, розвитку великої та дрібної моторики, зниження загальної фізичної активності
- поведінка – зниження концентрації уваги, здатності до навчання, розвиток тривожного розладу особистості, депресії, унікаючої поведінки
- постійний стан стресу у сім'ї

# Як же запобігти розвитку харчової вибірковості?

- притримуватись принципів “чуйного годування” із самого початку
- пропонувати дитині велике різноманіття їжі та смаків
- батьки мають моделювати поведінку за столом
- давати дитині можливість та час навчатися навичкам жування
- встановлювати певні кордони під час прийому їжі

# Перелік літератури

- Педіатрія у двох томах / Аряєв М.Л., Котова Н.В.; за редакцією Аряєва М.Л., Котової Н.В. – Одеса.: ОНМедУ. – 2014. .
- 4. Загальний догляд за здоровими і хворими дітьми. – навч. посібник - І.Л. Бабій, Н.О. Нікітіна, К.А. Калашнікова. – Одеса: ОНМедУ, 2016.
- Шадрін О.Г. Гастроентерологія дітей раннього віку: Навч.-метод. посібник / О.Г. Шадрін, О.М. Муквіч. – К., 2020.
- Наказ МОЗ України № 59 від 29.01. 2023 « Уніфіковані клінічні протоколи медичної допомоги дітям із захворюваннями органів травлення»
- Самур П.К., Кінг К. Харчування в педіатрії. – Львів: Медицина світу, 2012.

Смачних та веселих трапез!

