

# ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ТА ВИКЛИКИ

**Ганжа Анна Олександрівна**

Здобувач вищої освіти медичного факультету  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Дяченко Марина Сергіївна**

PhD, асистент кафедри педіатрії №2  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Вступ:** Харчування відіграє ключову роль у забезпеченні здоров'я та добробуту дітей. Вплив дієти, харчових звичок та харчових добавок на їх здоров'я є предметом інтенсивного дослідження та обговорення особливо в період з 4 до 8 років. У цій роботі ми розглянемо не лише основні аспекти харчування та його вплив на здоров'я дітей дошкільного віку, але й виклики з якими вони зустрічаються, такі як ожиріння, алергії та харчові недоліки.

Вплив дієти на здоров'я дітей дошкільного віку. Правильне харчування відіграє надзвичайно важливу роль у забезпеченні оптимального здоров'я дітей на всіх рівнях їх розвитку. Дослідження Smith, R., & Smith, J показали, що споживання достатньої кількості фруктів та овочів є ключовим фактором у підвищенні імунітету та запобіганні розвитку хронічних захворювань [1]. Особливо важливою є роль антиоксидантів, вміст яких високий у фруктах та овочах, у зменшенні ризику серцево-судинних захворювань та підтримці здоров'я серця. Наприклад, регулярне споживання ягід, які багаті антиоксидантами, такими як поліфеноли, антоціани та вітамін С, може сприяти зниженню ризику розвитку серцевих захворювань [3]. Більш того, вивчення впливу регулярного споживання фруктів та овочів на дітей також підтверджується в різних популяційних групах. Наприклад, дослідження проведене серед дітей дошкільного віку показало, що діти, які споживали більше фруктів та овочів, мали значно менше випадків застуд та грипу порівняно з тими, хто споживав менше цих продуктів [5]. Отже, важливо підкреслити, що включення різноманітних фруктів та овочів до дієти дітей є ключовим для підтримання їхнього оптимального здоров'я, сприяє зміцненню імунної системи та має потенціал знижувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Проблема ожиріння серед дітей є серйозним викликом для громадського здоров'я і вимагає негайних заходів для запобігання та лікування. Недостатня фізична активність та неконтрольоване споживання висококалорійної їжі вважаються основними факторами, що сприяють розвитку цієї проблеми серед дітей. Дослідження Daniels et al. показало, що ожиріння може мати серйозні наслідки для здоров'я дітей [5]. Наприклад, діти, які страждають від ожиріння, мають значно вищий ризик розвитку діабету 2 типу у майбутньому в порівнянні з нормальноваговими дітьми. Крім того, ожиріння у дитинстві також асоціюється з ризиком розвитку атеросклерозу, що може призвести до серцево-судинних захворювань у дорослому віці. Ці дослідження підкреслюють необхідність системних заходів для боротьби з проблемою ожиріння серед дітей. Важливо сприяти активному способу життя серед дітей та підтримувати здоровий спосіб харчування у сім'ях і школах. Також впроваджувати програми з попередження ожиріння та надавати підтримку дітям і сім'ям, які вже стикаються з цією проблемою.

Харчові алергії та недоліки також є серйозними проблемами для дітей. Згідно з дослідженнями Sicherer, S.H., & Sampson, H.A. алергічні реакції на харчові продукти можуть призвести до анафілаксії та інших серйозних ускладнень [4]. Деякі діти також можуть страждати від харчових недоліків, таких як залізо чи вітаміни, що може виникати через обмежену різноманітність дієти або погане харчування.

Висновки. Збалансоване харчування є важливим елементом забезпечення здоров'я дітей. Правильне харчування сприяє їхньому оптимальному росту та розвитку, підтримує імунну систему та запобігає розвитку хронічних захворювань. Проте, для вирішення проблем, таких як ожиріння, алергії та харчові недоліки, необхідна спільна робота батьків, медичних працівників та громадських організацій.

#### **Список використаних джерел:**

1. Smith, R., & Smith, J. (2017). The impact of fruit and vegetable consumption on health: A systematic review. *Journal of Nutrition & Food Science*, 7(5), 1-10.
2. Daniels, S.R., Arnett, D.K., Eckel, R.H., Gidding, S.S., Hayman, L.L., Kumanyika, S., ... & Williams, C.L. (2015). Overweight in children and adolescents: Pathophysiology, consequences, prevention, and treatment. *Circulation*, 111(15), 1999-2012.
3. Mozaffarian, D., Hao, T., Rimm, E.B., Willett, W.C., & Hu, F.B. (2011). Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *New England Journal of Medicine*, 364(25), 2392-2404.
4. Sicherer, S.H., & Sampson, H.A. (2014). Food allergy: Epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and treatment. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 133(2), 291-307.
5. United States Department of Agriculture. (2021). Dietary Guidelines for Americans. Retrieved from <https://www.dietaryguidelines.gov/>