

## ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ІММІГРАНТІВ

### *Пілотний проект щодо нових шляхів інтеграції у провінції Вітербо*

Університет LUMSA – Факультет Формацийних Наук

Регіон Лаціо – Відділ Соціальних Політик

Харчування є первинною потребою, що невід’ємно пов’язана з існуванням людини.

Ми їмо, бо з допомогою їжі отримуємо те, що нам необхідне для життя: енергію та основні поживні речовини. Енергія є необхідна для будь-якої діяльності нашого тіла. Єдина енергія, що «людський механізм» здатний використовувати, міститься в харчах.

Щодня нам необхідна певна їх кількість, яка є різною в залежності від людини, відповідно до статі, віку, та діяльності, що вона виконує. Поживні речовини – це речовини, що виконують в організмі специфічні завдання, забезпечуючи ріст, функціонування тіла та підтримку здоров’я людини.

Такими поживними речовинами є:

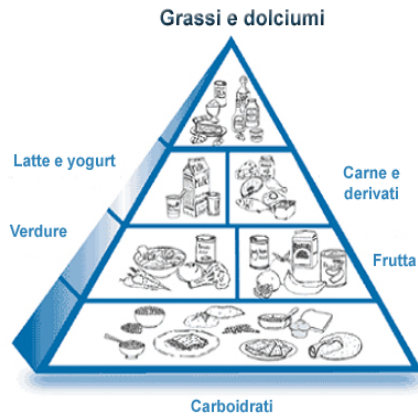
- вуглеводи
- білки
- жири
- вітаміни та мінерали
- вода

Різні поживні речовини є в тій чи іншій кількості у всіх харчових продуктах: всі поживні речовини у необхідній кількості не містить жоден продукт, тому немає «комплексного» і «перфектного» продукту, який би сам міг задовольнити всі наші харчові потреби. З іншого боку немає також «незамінного» продукту, оскільки кожен з них має поживні цінності, але які містяться також і в інших продуктах. Отож, найпростіший і надійний спосіб забезпечити, у необхідній кількості, співвідношення всіх необхідних поживних речовин, є **якомога більше урізноманітнювати вибір та вдало комбінувати різні продукти**. Така поведінка дозволить не лише найкраще задовольнити смаки і запобігти монотонності у їжі, але також уникнути небезпеки порушення рівноваги поживних речовин та можливих наслідків у порушенні метаболізму.

Інструмент, що використовується для практичного та безпосереднього зазначення правильного способу харчування відображає наступна символічна

## ХАРЧОВА ПІРАМІДА

Фігура 1. базується на розподілі харчових продуктів за їх приналежністю до різних груп, необхідних для людського організму



Grassi e dolciumi = Жири та солодощі  
 Latte e yogurt = Молоко та йогурт  
 Carne e derivati = М'ясо та його похідні  
 Verdure = Овочі  
 Frutta = Фрукти  
 Carboidrati = Вуглеводи

В основі фігури 2. є продукти, які необхідно споживати щодня, тоді як на вершині – розміщені продукти, споживання, яких має бути помірним.



Bevande = Напої  
 acqua 6 bicchieri al giorno = вода 6 склянок на день  
 vino 1 bicchiere scarso a pasto = вино 1 неповна склянка під час їжі  
 mensile = місячне  
 settimanale = тижневе  
 quotidiano = щоденне

## ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА ВАГА

Не забувайте контролювати вагу вашого тіла, вести активний спосіб життя. Вага тіла є наявним доказом енергетичної рівноваги між споживанням та затратою калорій. Енергія, яку організм отримує із поживними речовинами використовується тілом, як під час відпочинку, так і під час фізичної діяльності.

## ХАРЧОВІ ПОРУШЕННЯ ТА ПАТОЛОГІЇ

### Надмірна вага та ожиріння

Основною причиною ожиріння є малорухомий стиль життя та, кількісно і якісно, неправильні харчові звички. У випадку надмірної ваги необхідно надавати перевагу низькокалорійним продуктам, таким як овочі та фрукти, комплексні вуглеводи та продукти багаті на волокна злакового походження з висівками. Такий харчовий вибір дозволить збільшити відчуття ситості, зменшивши споживання калорій. Звичайно, необхідно пам'ятати, що правильне харчування йде в парі з фізичною діяльністю.

### Діабет

Діабет типу 2, або ж інсуліно-незалежний, є найбільш поширена форма діабету в світі. Він з'являється в дорослому віці, здебільшого, як наслідок неправильного харчування. Рекомендується споживання комплексних вуглеводів, надаючи перевагу бобовим та крупам, бажано інтегральним (з висівками). Продукти з висівками, як і овочі постачають харчові волокна, які модулюють засвоєння цукрів запобігаючи після їжі появі раптового підвищення рівня цукру в крові. Щодо простих вуглеводів, то необхідно контролювати співвідношення фруктів, молока і цукру.

### Серцево-судинні захворювання

Чисельні харчові звички вважаються основою розвитку цих патологій: особливо недостатня кількість споживання овочів і фруктів та надмірна кількість споживання продуктів, що містять насичені жири, холестерин та сіль. Насичені жирні кислоти, особливо ті, що містяться в жирах тваринного походження, піднімають в крові рівень так званого «поганого холестерину». Тому походження жирів під час дієти має бути рослинним: перевагу слід надавати оливковій олії. В той же час рекомендується зменшити кількість вживання смажених продуктів, натомість збільшити вживання риби. Менша кількість вживання солі – це ще один важливий харчовий чинник у попередженні судинних хвороб, оскільки високий кров'яний тиск є одним із основних факторів, пов'язаних з інфарктом.

### Рак

Існує безліч факторів, що спричиняють розвиток раку, але прийнято вважати, що в індустріалізованих країнах факторами дієти можна пояснити близько 30% випадків розвитку цього захворювання. Серед факторів, що збільшують ймовірність захворювання на рак, слід згадати надмірну вагу та ожиріння, вживання алкоголю, консервованого та соленого м'яса. Найосновніший фактор попередження раку – це споживання овочів та фруктів.

## **ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ГРУДНОМУ ГОДУВАННІ ДИТИНИ**

**Світова Організація Здоров'я (OMS) та UNICEF заохочують годування грудьми дитини хоча б до 4-6 місяців життя, після чого материнське молоко повинно доповнюватися іншими продуктами. Материнське молоко є особливим і здатне забезпечити потреби дитини. Воно постачає необхідні антитіла, що охороняють від інфекцій, добре перетравлюється, є стерильне та готове до вживання і має відповідну температуру. На думку психологів, годування немовляти грудьми творить тісний символічний зв'язок між матір'ю та дитиною, в якому дитина чується впевнено і захищено. Є дуже важливо, щоб під час годування дитини грудьми, харчування матері було різноманітним; це робить більш легшим процес відлучення від грудей, оскільки привчає дитину споживати різні поживні речовини.**

Тривале годування дитини виключно грудним молоком (до року і більше) не забезпечує потребу у всіх основних поживних речовинах для правильного тілесного розвитку. Також є помилково використовувати коров'яче молоко у віці до 6<sup>о</sup> місяців, як замітник молока матері та/або штучних сумішей, оскільки рівень його травлення є нижчий і з'являється небезпека алергічних реакцій. Відлучення дитини від грудей є без сумніву дуже делікатним моментом у розвитку дитини, оскільки, з психологічної точки зору це є момент розриву символічного зв'язку мати-дитина.

Вдало здійснене відлучення дитини від годування грудьми оберігає її від алергій і непереносимості окремих продуктів.

Спочатку (приблизно на 5<sup>о</sup> місяці життя) одне грудне годування замінюється першою добавкою, приготованою з овочевого бульйону (500 грам води, морква, кабачок, картопля. Страва вариться доки вода не зменшиться вдвічі, тоді відціджується). До овочевого бульйону можна додати рисовий крем.

Через місяць також і вечірнє годування грудьми замінюється звичайним, маючи таким чином два годування грудьми і два звичайних. В такий спосіб, дитина отримує всі необхідні для правильного тілесного розвитку поживні речовини: кальцій, що міститься в молоці потрібен для кісток, білки у м'ясі – для м'язового апарату, залізо, що міститься в м'ясі та овочах для синтезу гемоглобіну крові, фрукти та овочі забезпечують необхідну кількість вітамінів та мінералів.

### **Харчування дитини**

Правильне харчування дитини застерігає її в дорослому віці від багатьох хвороб.

Оскільки, в більшості випадків, діти іммігрантів та й самі жінки-іммігранти намагаються адаптуватися до харчових звичок мешканців Заходу, вони ризикують захворіти на класичні дегенеративні хвороби, спричинені способом харчування, багатим на білки, жири і вуглеводи.

Кількість їжі, необхідна для здорової дитини, щоб здійснювати життєво важливі функції, визначається самою дитиною: існує механізм інстинктивної авторегулювання, що керується певними центрами, присутніми у мозку, які через стимул голоду і відчуття насиченості спонукає дитину регулювати в автономний спосіб, необхідну для споживання, кількість їжі. Також і в період годування грудьми не радять строгий метод точного визначення кількості їжі. Зазвичай дозволяється, щоб немовля споживало молока стільки, скільки потребує; навіть кількість грудних годувань може змінюватися відповідно до індивідуальних потреб немовляти.

Надто суворі установки щодо розкладу годувань та кількості їжі можуть пошкодити такому природному авторегулюванню. Краще привчати вже старшу дитину дотримуватися розкладу харчування на прикладі дорослих, в такий спосіб, прийом їжі стає ритуальною нагодою єднання сім'ї, важливого для правильного психологічного розвитку.

Traduzione di Oleksandr Horodetskyy