

КОНСУЛЬТАЦИЯ

« Формирование пищевых привычек у детей »

Результаты независимых исследований по возрасту формирования пищевых привычек, проведённые американцами, показали, что знаковым в формировании пищевых привычек у ребёнка является возраст до трёх лет. В ходе исследований выяснилось, что пищевые предпочтения, сформировавшиеся в первые три года жизни, остаются довольно стабильными. Продуктовый набор в возрасте трёх лет остаётся аналогичным и в старшем возрасте, лишь несколько меняется процентное соотношение разных продуктов питания в рационе.

Конечно, это не говорит о том, что пищевые предпочтения останутся неизменными на всю жизнь, единожды сформировавшись. Важно поддерживать пищевые привычки и после трёх лет. И в этом не последнюю роль играют социальные факторы.

Часто дети копируют поведение родителей за столом. Большое значение в формировании пищевых привычек имеют детские сады и школы. К сожалению, иногда родители сами могут помешать формированию правильных пищевых привычек у детей. Хотя делают это не преднамеренно и часто из благих побуждений. Типичные ошибки следующие:

- **Чрезмерное внимание и обсуждение при ребёнке того, как он ест, высказывание тревоги по поводу этого.** Это может способствовать возникновению или поддержанию избирательного аппетита у ребёнка. Родителям стоит знать и помнить, что принятие пищи – это физиологический процесс и оценивать его с позиции «хорошо поел», «плохо поел» - не верно.

- **Наставления съесть «полезное», чтобы получить желаемое.** Например, съесть суп, чтобы получить конфету. Данная тактика скорее привьёт любовь к сладкому, чем к супу.

- **Поощрение едой и манипуляции, связанные с едой.** Например, покупка пирожного за хорошее поведение.

- **Насильственное кормление.** Неприемлемо ни в каком возрасте. Исключение составляют психиатрические заболевания ребёнка.

- **Развлечение во время приёма пищи.** Например, просмотр мультиков или игра в телефон. Это чревато попаданием пищи в дыхательные пути при смехе ребёнка. Также это способствует формированию неправильной привычки есть между делом, когда внимание от еды рассеивается, и человек хуже контролирует количество съеденного.

- **Использование не подходящих для ребёнка пищевых продуктов.** Причём как в питании самого ребёнка, так и в питании самих взрослых.

- **Чрезмерная обеспокоенность родителей, что «ребёнок совсем ничего не ест»** и страх, что ребёнок не может самостоятельно регулировать процессы голода и аппетита. Этот взгляд ошибочен. Известно, что дети с раннего возраста обладают способностью регулировать

энергопотребность, и есть, только если они голодны. Дети, которые съедают большие объёмы пищи, едят реже, те же, чьи порции были маленькими, едят чаще.

Если родители активно вмешиваются в естественные саморегулирующиеся процессы «голод-аппетит», то может быть два варианта развития ситуации. Первый: ребёнок соглашается с вмешательством, ломается физиологическая регуляция процесса. Ребёнок принимает модель питания, навязанную в семье. Внешний конфликт отсутствует. Второй: ребёнок сопротивляется вмешательству родителей, активно отказываясь от приёма пищи при отсутствии голода. Внешне – конфликт в семье.

Предлагаем следующие рекомендации по формированию правильных привычек у ребёнка.

1. Полноценный, разнообразный, сбалансированный рацион во время беременности. Особое внимание разнообразию овощей и фруктов.
2. Грудное вскармливание на первом году жизни, при этом правильная организация питания женщины.
3. Своевременный прикорм без добавления сахара и соли.
4. Принятие вкусовых предпочтений ребёнка. При этом не оставлять попыток ввести новые продукты питания в рацион ребёнка. Не стоит заставлять есть «непринятый» продукт, но пусть он периодически появляется на общем столе. Возможно, ребёнок всё же проявит интерес и попробует продукт позже.
5. Давать возможность есть ребёнку тогда, когда он голоден, а не когда вам кажется, что ему пора есть. Изначально необходимо сформировать ребёнку режим приёма пищи, начиная с грудного вскармливания. То есть поставить чувство голода под контроль, чтобы организм правильно работал и чтобы чувство голода наступало к определённому времени. Это не обязательно установленный час, он может колебаться в пределах 20-40 минут в ту и другую сторону. В последствии ребёнок инстинктивно будет следовать сформированному графику.
6. Быть примером правильных пищевых привычек.
7. Использовать новые рецепты, интересно оформлять блюда для ребёнка.
8. Сочетать полезные любимые продукты ребёнка с полезными продуктами, которые он ещё не готов есть в отдельности.
9. Играть в овощи и фрукты, рисовать, лепить их. Это повышает узнаваемость продукта и увеличивает шансы, что ребёнок с желанием съест их. Рассказывать ребёнку интересные истории о полезных нутриентах, содержащихся в продуктах питания: связать пользу продукта с любимым персонажем ребёнка, которому он хочет подражать. Когда ребёнок выстроит логическую цепочку от уникального состава продукта до его воздействия на организм, тогда ему легче будет сформировать для себя правильный стереотип «полезно – значит вкусно».
10. С возрастом расширяйте познания ребёнка, рассказывайте о многокомпонентных продуктах, содержащих консерванты, усилители вкуса, большое количество сахара и соли, жиров и пр. Но не пугайте, а излагайте лишь факты, интересно поданные для восприятия маленького человека с огромной фантазией.

11. Вместе готовить полезные блюда. Как правило, когда ребёнок сам приложил руку к приготовлению блюда, он как минимум проявит любопытство и попробует своё творение.

Формирование правильных пищевых привычек у детей – процесс не простой и не быстрый, иногда родителям нужно взглянуть критично и на своё питание.