

Формирование правильного пищевого поведения у детей

Пищевое поведение человека – это совокупность привычек и способов реагирования, касающихся питания. Сюда относятся вкусовые предпочтения, диета, режим питания. Пищевое поведение формируется под воздействием культурных, социальных, семейных, биологических факторов на протяжении всей жизни человека. Правильное питание является залогом крепкого здоровья и, соответственно, качества жизни. С раннего возраста идет формирование предпочтений в еде, поведения в отношении еды.

Именно поэтому так важно с самого детства развить у ребенка «правильное», здоровое пищевое поведение и исключить появление болезненных его форм, таких как переедание, недоедание, склонность «наедаться до отвала», неумение дозировать порции, тяга к тому или иному виду продуктов, отсутствие того или иного продукта в рационе, пищевые страхи.

В большинстве случаев ответственность за пищевые нарушения у детей лежит на родителях. Возможность совершить ошибку, формируя пищевое поведение у ребенка, - великое множество, они подстерегают мам и пап буквально на каждом шагу. Вот правила, которые помогут сформировать у ребенка полезные привычки, связанные с едой:

1. Придерживаться здорового питания - готовить полезную для здоровья пищу (злаки, овощи, фрукты, морепродукты, богатые белками). Откажитесь или уменьшите в рационе ребенка жирное, копченое и мучное. Уменьшите потребление сладкого – аппетит малыша улучшится. Объясните ребенку преимущества здоровых продуктов по сравнению с фаст-фудом.
2. Не ругать ребенка за плохой аппетит. Еда не должна становиться центральной проблемой в доме.
3. Не кормить ребенка насильно, не упрекать его в недоедании.
4. Приблизительно в год-полтора ребенок начинает есть самостоятельно. Этот благоприятный момент нельзя упускать и не надо продолжать кормить малыша с ложки. Не стоит бояться, что в этот период он будет не доедать и похудеет. Каждый ребенок рождается с таким аппетитом, который должен сохранить ему здоровье и обеспечить нормальные темпы роста. Если же вы продолжаете кормить ребенка с ложки, то поднося ее ко рту малыша, дождитесь, когда он потянется к ней, не кладите пищу сами. Не принуждайте ребенка съедать все, что лежит на тарелке. Вообще, аппетит в этом возрасте трудно предсказать, но ни один здоровый малыш не будет добровольно морить себя голодом.
5. По возможности приучать ребенка к режиму питания: за столом, в определенное время. Перекусы разрешены, но стоит следить за тем, чтобы они

не снижали аппетит во время основных приемов пищи.

6. Принимать пищу нужно за общим столом – семейные традиции важны для ребенка. Еще есть одна причина, почему полезно есть в коллективе. К 4-5 годам дети начинают экспериментировать в еде. То, что раньше вызывало неприятие, неожиданно начинает нравиться и даже становится любимым блюдом. Все едят салат из свеклы, почему бы и мне не попробовать?

7. Проследите, чтобы ребенок не перенимал отрицательные пищевые привычки у вас (не ел прямо из холодильника, не ел во время просмотра телепередач, не ел ради утешения и др.).

8. Еда должна быть привлекательной и вкусной – ребенку во всем важна игра. Он должен принимать участие в составлении меню, в покупках продуктов и даже в приготовлении – например, мытье фруктов и овощей может пойти на пользу аппетиту.

9. Готовить пищу как можно разнообразнее. Питание должно учитывать вкусы и пристрастия ребенка, а не его родителей – не ограничивайте меню ребенка только той пищей, которая нравится вам. Проявляйте изобретательность в оформлении блюд. Не готовьте повторно те блюда, которые малыш есть отказывается, этим вы провоцируете новые сражения за столом.

10. Не ругать ребенка за столом. Место принятия пищи должно ассоциироваться с положительными эмоциями. Если нужно сделать замечание – надо выйти из-за стола, лучше в соседнюю комнату.

11. Не потакать всем капризам. Большая ошибка взрослых, если ребенок отказывается от еды, - сразу предлагать ему альтернативу. Потакая капризам, вы скоро будете готовить ребенку отдельно. А если сумеете избежать альтернатив, частично или даже полностью капризы прекратятся. Первые проблемы с питанием чаще возникают, когда малышу от года до двух лет. Родителям в этот период очень важно правильно отреагировать на упрямство. Если мама начинает сердиться или выражать тревогу, это только подольет масла в огонь. Замечено, чем больше раздражается и настаивает мама, тем меньше ребенок ест.

12. Нельзя использовать пищу как средство манипуляции. Недопустимо поощрение или наказание едой. Не подкупайте сладостями, чтобы заставить есть овощи или мясо, иначе сладости быстро превратятся в самую желанную еду.

Отказ от еды может быть следствием болезни или различных тревог. Ребенок может потерять аппетит из-за многих проблем – например, во время болезни. Как правило, аппетит исчезает в конце этого периода. Мамы начинают пичкать «всем полезным», считая, что это ускорит выздоровление, но организм ребенка еще не оправился после недуга и требуется время для восстановления и сил, и аппетита. Отказ от еды может быть следствием различных тревог: например, ревности к младшему брату или сестре, поступления в детский сад, каких-то страхов. Нужно

устранить первоначальную причину, и желание есть обязательно появится.

Если вы волнуетесь, что ваш ребенок мало ест, попробуйте точно оценить количество съеденного, записывайте вид блюд и количество ложек в день, неделю. Покажите записи педиатру, обсудите, развеите свои сомнения. В любом случае не впадайте в панику.