

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Роль питания в современных условиях значительно повышается. Происходит ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах. Среди наиболее значимых негативных особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие, как: избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов в рационе питания, малое потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и других продуктов, являющихся источником микронутриентов и пищевых волокон. Недостаточность тех или иных пищевых веществ обуславливает нарушения роста и развития детей, прежде всего интеллектуального. Именно поэтому профилактика среди дошкольников анемии, недостаточности йода, витаминов имеет важное социально-гигиеническое значение.

Однако важно понять, что нерациональное пищевое поведение приводит к серьезным и опасным заболеваниям чаще всего не в детском, а уже в зрелом возрасте. Это относится, например, к болезням сердца и сосудов, которые в настоящее время занимают первое место в структуре смертности россиян. Действительно, в возрасте после 40 лет у каждого второго жителя нашей страны уже отмечаются повышенное артериальное давление, признаки атеросклероза сосудов или избыточная масса тела, а нередко и все перечисленные состояния вместе. Эти нарушения здоровья непосредственно связаны с нерациональным питанием. **Между тем та модель пищевого поведения, которая впоследствии приводит человека к указанным нарушениям здоровья, как правило, формируется в дошкольном возрасте.** Особенности пищевого поведения закладываются в детстве и носят довольно устойчивый характер. Скорее всего, дети, которые питаются неправильно, не изменят своим привычкам и когда вырастут.

Почему мы говорим о психологических аспектах организации питания? Потому что неправильная диета детей связана не только с дефицитом витаминов в пище, но и с неадекватным пищевым поведением, которому дети учатся у значимого взрослого окружения. Пищевое поведение может включать индивидуальные пищевые предпочтения, отказ от употребления новой пищи и др.

Как правило, дети находятся в ДОУ 9-10 часов и получают трехразовое питание (завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%. Именно поэтому при организации питания в ДОУ очень важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным. Воспитатель должен приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Известно, что питание - это не только физиологический, но и социально и культурно обусловленный процесс, на который влияют различные факторы; семейные традиции, реклама и др. Следовательно, организация рационального питания должна включать образовательный и воспитательный компоненты. При этом просветительская работа должна охватывать не только дошкольников, но и их родителей, а также персонал ДОО.

Исследование факторов, влияющих на выбор пищи

Проблемой здорового пищевого поведения детей обеспокоены исследователи во многих странах мира. Правда, причины этого различны. В странах с низким социально-экономическим уровнем жизни решаются проблемы недостатка полноценного питания, нехватки витаминов и микроэлементов. В странах с высоким уровнем доходов населения главная проблема - избыточный вес детей.

Исследователями подчеркиваются следующие аспекты.

1. Влияние значимых людей (и взрослых, и других детей) на развитие предпочтений ребенка в еде и связанных с едой привычек. Этот факт совершенно естественный и очевидный: ребенок смотрит, что делает взрослый или старший ребенок, и повторяет его действия, как бы моделируя их. Исследования, подтверждающие влияние значимого другого на пищевое поведение детей, проводились давно: Карл Данкер еще в 1939 г. осуществлял эксперименты, где детям предлагалась пища, которую рекламировали другие дети, незнакомые взрослые и выдуманный герой - Дети копировали поведение знакомых ровесников и выдуманного героя. Пищевое поведение незнакомого взрослого влияния на них не оказывало. Из создания таких моделей, или «копирований по образцу», в дошкольном возрасте формируются многие поведенческие навыки.

2. Роль наглядного научения и моделирования. В одном из исследований эта теория была использована для изменения отношения детей к овощам. Дети из целевой группы были посажены во время обеда на 4 дня рядом с детьми, которые предпочитали другую пищу (фасоль, а не морковь). К концу исследования дети показали изменение во вкусовых предпочтениях, которое продержалось несколько недель.

3. Влияние зрительного обучения также было показано в исследовании, целью которого было изменить пищевое поведение детей, используя видео. Детям, отказавшимся есть определенные фрукты и овощи, демонстрировали фильм, в котором старшие дети ели эту пищу с большим удовольствием и показывали, что это очень вкусная еда. После просмотра фильма большинство детей стали есть овощи и фрукты, подражая героям видеоролика.

4. Исследовалось также влияние родителей на пищевое поведение детей. Американский психолог и диетолог Роберт Клесджес выявил, что дети выбирали разную еду, в зависимости от того, наблюдали за ними родители или нет. Когда детям говорили, что их мамы будут следить за тем, что они едят, они стали выбирать меньше бесполезных и вредных для организма продуктов. Ребенок - существо социальное, его потребности и интересы всегда связаны со взрослым. Образец отношения к той или иной стороне действительности, в

частности к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладает огромной силой.

5. Важным фактором, меняющим пищевое поведение ребенка, является неофобия. **Неофобия- боязнь употребления в пищу новых продуктов и блюд.** Неофобия - естественный защитный механизм, позволяющий ребенку избежать употребления в пищу незнакомых и неопознанных веществ. Этот механизм присутствует с рождения и в норме, значительно ослабевая, переходит во взрослую жизнь. Пик неофобии приходится на 2-6 лет, а к подростковому возрасту она значительно уменьшается, уступая место экспериментированию с новыми продуктами, напитками, табачными изделиями.

У неофобии много причин:

- персональные (генетические) факторы;
- пищевые семейные и этнокультурные традиции;
- социальные влияния в организованном детском коллективе; и др.

Можно сказать, что неофобия связана с внешними факторами - такими, как разнообразие доступной ребенку еды. Употребление одного нового продукта в случае, если он понравился ребенку, увеличивает желание пробовать другие незнакомые ранее блюда. На успешность преодоления неофобии очень влияет поведение окружающих людей и их привычки, связанные с едой. Наблюдая за тем, как другие едят незнакомые ему ранее блюда, ребенок постепенно избавляется от страха перед новым. Важно подчеркнуть, что наблюдение за значимыми другими оказывает более сильное воздействие на ребенка, чем их уговоры и разговоры о еде. Исследования показали, что для преодоления неофобии детям обычно необходимо около 15 проб нового продукта. Неофобия связана с тем, покупают ли данные продукты родители ребенка, и способен ли он их назвать. Если ребенок не может назвать продукт, то он вероятнее всего откажется от него. Называние продукта и его свойств способствует повышению доверия и вероятности употребления его в пищу.

Рекомендации по психологическим аспектам организации питания детей

1. Приход ребенка в детский коллектив почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем младше ребенок, тем тяжелее он переносит период привыкания. Часто у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, уменьшается общая сопротивляемость заболеваниям. В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если он не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время кормите его, даже если остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае не заставляйте - это усилит отрицательное отношение к коллективу. Опыт показывает, что такую постепенную адаптацию ребенка к вкусовым особенностям пищи в детском саду можно осуществить всего лишь в течение двух-трех недель.

2. Доведите до сведения родителей, что не следует кормить ребенка завтраком до прихода в детский сад. Это снижает аппетит и способствует формированию отрицательного отношения к процессу употребления пищи.

3. Хорошо, если вы едите вместе с детьми то, что предлагается в ДООУ, т. к. поведение значимого взрослого, которым является воспитатель, влияет на поведение ребенка. Дети склонны копировать действия взрослых, поэтому важно, чтобы они видели, что их воспитатель с удовольствием ест пищу, которую предлагают им.

4. Вводите новые блюда в рацион детей в игровой форме, тактично и терпеливо убеждая, объясняя полезность разумного приема тех или иных продуктов, развивая вкус к пище, осознанную мотивацию (почему надо есть именно такое количество пищи). Вы можете:

- дать информацию о составе блюда, способе приготовления, его вкусе и пользе для здоровья;
- вовлечь детей в разговор о блюде или его компонентах;
- попробовать блюдо на глазах у детей.

Эти действия помогут преодолеть неофобию, будут способствовать появлению у детей доверия к новому блюду. Эти же действия будут эффективны и в отношении «непопулярных» продуктов. Приучать малышей к ним следует, давая небольшие порции. Известно, что страх перед новым блюдом уменьшается, если ребенок может его назвать, знает, чем было это блюдо до того, как попало в тарелку, как оно выросло, перерабатывалось и т. д. В таком контексте можно обсуждать пищу растительного происхождения, а не животного.

5. Ребенка, который отказывается есть, посадите во время приема пищи за стол к детям, которые едят хорошо. Влияние мнения сверстников, роль наглядного научения и стремление копировать поведение окружающих могут оказывать существенное влияние на пищевое поведение ребенка.

6. Откажитесь от попыток заставить ребенка есть или доедать. Прессинг и внушение чувства вины способствуют формированию отрицательного отношения к процессу употребления пищи в целом, а значит, могут лишь усугубить ситуацию. «Сделки» - обещание ребенку чего-то в обмен на полностью съеденный обед - снижают ценность еды в его глазах и значимость всего процесса употребления пищи. Вредны уговоры, запугивания, обещания типа: «Если поешь (не будешь много есть) - куплю...», «Ешь, а то Маша съест», «Не будешь есть, не пойдешь на прогулку», - а также отвлечения на игрушки, чтение книг, игры, используемые для того, чтобы ребенок съел всю порцию.

Профессор ДА Кисель писал: «Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста».

7. С психологической точки зрения любое действие, поступок имеют мотив или причину. Попробуйте понять причину плохого аппетита или чрезмерного «увлечения» детьми едой. Если малыш систематически отказывается от еды, аппетит его резко ухудшился - это не обязательно связано с качеством или

вкусом пищи. это может быть если ребенок заболевает, не выспался, дома был конфликт или другая стрессовая ситуация. Если дети чрезмерно избирательны в пище, которую им предлагают дома и в детском саду, это может быть следствием некоторых форм дизбактериоза, при которых ребенок опытным путем исключает те виды продуктов или блюда, после которых у него болит живот.

8. Если ребенок отказывается от еды, потому что устал или расстроен, подход должен быть иным - в психологии он назван «активное слушание», когда взрослый дает понять ребенку, что догадывается о его переживании (состоянии), «слышит» его. Предложите помощь, озвучив чувство, состояние ребенка, объясните свои действия: «Ты устал, тебе сегодня трудно, я помогу тебе, давай покормлю», Или предоставьте ребенку «отсрочку» в действии: «Не хочешь кушать, потому что устал (расстроен, рассержен), отдохни (успокойся, пусть пройдет обида), поешь позже». Часто следствием вашего мудрого, сдержанного поведения будет то, что ребенок «передумает» и начнет есть.

9. По возможности не сажайте детей во время приема пищи спиной к двери, т. к. такое положение в пространстве способствует появлению тревожности, а она, в свою очередь, снижает аппетит. Потребность в безопасности - это главная, базовая потребность, и от ее удовлетворения зависит все остальное, в том числе и желание приема пищи.

10. Можно повысить аппетит ребенка, посадив его рядом с теми детьми, с которыми он чаще всего играет. Люди всех возрастов едят лучше и с большим удовольствием, когда находятся в компании друзей - это справедливо и для детей.

11. Приятная музыка, которая нравится детям, также способствует повышению аппетита, задает определенный ритм действиям. Но музыка не должна быть очень быстрой и громкой, чтобы не отвлекать на себя все внимание ребенка. Во время приема пищи оно должно быть сосредоточено на еде.

12. В помещении, где дети едят, не должно быть душно и жарко. Это тоже может снижать аппетит.

13. Не вынуждайте детей сидеть за столом в ожидании еды - это быстро вызывает утомление и отрицательно сказывается на восприятии ребенком процесса употребления пищи,

14. Избегайте отрицательных эмоций во время кормления детей, а также ссор и неприятных разговоров между сотрудниками ДООУ в это время. Недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой. Обстановка должна быть спокойной и доброжелательной.

15. Крайне отрицательно влияют на аппетит, формирование вкусовых привычек грубые ошибки, допускаемые взрослыми в процессе формирования культуры поведения ребенка за столом, например одергивания типа: «не чавкай», «как ты держишь вилку?!», «не кроши», «у тебя не руки, а крюки» и т. д. Важен дружелюбный тон общения, равно как и вера в потенциальные возможности ребенка. Если вы хотите показать ему, как надо есть, - его способ держать вилку можно изменить мягкими движениями, вполголоса

комментируя свои действия, и в заключение похвалить его за правильные манеры.

16. Для положительного восприятия ребенком процесса приема пищи важно создание и соблюдение особого ритуала. С одной стороны, это обеспечивается определенным режимом питания в ДООУ. С другой - обучением ребенка правильному поведению за столом и развитием навыков самостоятельности, культуры еды. На третьем году ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом - вилок, на пятом - можно и ножом.

Чем увереннее и легче ребенок владеет столовыми приборами, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и легче он с ней «справляется». От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходят не сразу.

17. Если вы приучаете ребенка к полной, красивой сервировке стола - удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, к скатерти или салфеткам, то решаете одновременно и задачу воспитания положительного отношения к еде. Чем старше группа, тем сложнее должен быть процесс принятия пищи. Необходимо больше столовых приборов, элементов сервировки, а также ритуалов, связанных с едой (пожелание приятного аппетита, благодарность за обед и проч.).

18. Ребенок должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить тех, кто сервировал стол, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (как и перед едой).

19. Дети дошкольного возраста впечатлительны, чрезвычайно доверчивы и внушаемы. Поэтому если взрослые (воспитатели или члены семьи) допускают при ребенке частые разговоры о том, «что он ничего не ест, мало ест», «привередлив в еде», сами подают пример излишней, чрезмерной разборчивости в пище - это отрицательно влияет на аппетит ребенка.

21. Прием пищи для ребенка - важнейший познавательный процесс. Практически это единственный акт, во время которого ребенок в буквальном смысле смешивается с пространством, поглощая отдельные его элементы «пробуя его на вкус». Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к этому процессу. Осознанность и приятное предвкушение пищи «готовят» организм к тому, чтобы она была усвоена с пользой. В связи с этим интересны такие приемы, как: загадывание детям загадок о продуктах, беседы-рассуждения, введение ребенка в проблемную ситуацию, в которой он должен сделать самостоятельный выбор.

Заключение

Исследованиями подтверждается, что привычки, приобретенные в детстве, переходят и во взрослую жизнь. Подтвердилось также влияние детского питания на состояние здоровья взрослого человека. А значит, понимание устойчивых моделей пищевого поведения ребенка важно для сохранения здоровья ребенка в будущем.

