

Дети плохо едят: в чем причина и что делать

В каждой группе детского сада есть воспитанники, которые равнодушны или негативно относятся к еде, демонстрируют избирательность и отсутствие аппетита.

Что же влияет на нарушение пищевого поведения?

1. ***Негативный эмоциональный фон.*** Дети могут потерять аппетит в связи с эмоциональными проблемами, например, развитием депрессии на фоне отсутствия близкого взрослого. Они постепенно отказываются от еды, теряют активность. Такие дети, как правило, не физически изможденные, а эмоционально истощенные, депривированные дети. За проблемой питания стоит проблема близких эмоциональных связей в семье, отвергающая социальная среда и ограниченные возможности удовлетворения других, не менее важных потребностей: в общении, новой информации, совместной деятельности.
2. ***Специфический ранний сенсорный опыт.*** Он формируется у детей раннего возраста в отношении всех органов чувств, в том числе вкусовых ощущений. Простейшие кирпичики ощущений ложатся в основу сложного здания восприятия информации, и развитие мозга может идти только с опорой на этот фундамент. Соответственно, если в раннем возрасте ребенок питался преимущественно баночной едой, у него фиксируется в своеобразном базовом «каталоге» вкус брокколи с курицей, груши с яблоком и т. д. То есть общий вкус смешанных между собой продуктов в специфической обработке. И когда в детском саду ребенку предлагают отдельно брокколи или курицу, эти вкусы оказываются чужими.

Вкусовые предпочтения отчасти образуются под влиянием рациона матери во время беременности, но базовый каталог формируется до 3 лет. Если в рационе ребенка не было разнообразия «чистых» вкусов, то в дальнейшем он предпочитает ограниченный набор продуктов. Структура пищи тоже задает предпочтения. Например, мясо отличается вкусом в баночном и натуральном варианте. Поэтому многие «баночные» дети не любят традиционную пищу детского сада и часто отказываются от нее.

3. ***Предпочтение будущей мамой сладких продуктов в период беременности*** также откладывает отпечаток на вкусы ребенка. Практически половина потребляемой

дошкольником энергии тратится на функции мозга. Наиболее простой способ получить эту энергию – потребление глюкозы, которая является важнейшим «топливом» для нервных клеток (нейронов). «Подружившись» с сахаром еще в материнской утробе, ребенок отказывается вырабатывать энергию из других веществ.

4. *Негативное влияние культурных стереотипов*, которые предъявляют специфические требования к внешнему виду. Конечно, в 2 года ребенок не думает о фигуре и калориях, но определенные модели отношения к еде он уже начинает впитывать из социального окружения. Стремительный рост ребенка в дошкольном возрасте требует значительного потребления жиров. Его нахождение и развитие в культурной среде, одержимой похудением, играет негативную роль. Ограничения в еде и низкокалорийные диеты опасны для физического и психического здоровья ребенка и могут привести к нарушению деятельности мозга.

Существуют критерии оценки негативного и позитивного характера пищевого поведения ребенка. На их основании следует принимать решение о необходимости профилактической или коррекционной помощи.

Критерии оценки нормативности пищевого поведения:

- отсутствует дефицит веса и роста;
- ребенок физически активен, подвижен;
- не нарушен режим сна и бодрствования;
- показатели психического развития, включая познавательное развитие, соответствуют возрастной норме;
- ребенок проявляет положительный эмоциональный фон, отсутствуют симптомы эмоциональных нарушений;
- ребенок общается со взрослыми и стремится к совместной деятельности.

Оценивать проблему с едой необходимо применительно к каждому конкретному ребенку: хватает ли ему той энергии, которую он получает. Ведь у каждого своя интенсивность обмена веществ и свои потребности в еде. Пищевое поведение должно быть естественным, позитивно окрашенным, при этом оно может быть очень индивидуализированным и отражать особенности становления личности.

Таким образом, пищевое поведение – это отражение общего контакта личности с самой собой, окружением, показатель естественности и благополучия развития, понимания себя и своих потребностей.

В современной культуре приема пищи можно наблюдать значительные изменения по сравнению с прошлыми поколениями. Ценность этого процесса снизилась. Нивелировалось ее коммуникативное, объединяющее начало, когда совместная трапеза была центром единения семьи, временем взаимной, психотерапевтической поддержки в неспешной беседе.

Недавние исследования английских ученых показали, что в семьях, где приняты совместные обеды или ужины, подростки вступают во взрослую сексуальную жизнь существенно позже, тогда как в семьях, не объединенных вокруг стола, сексуальная жизнь детей начинается с 14–15 лет. Очевидно, что действующим фактором является не регулярность питания и не калорийность домашних обедов, а те эмоциональные связи, которые укрепляются в совместной трапезе и беседе.

Формировать здоровое отношение ребенка к еде можно и нужно

5 принципов формирования здорового отношения к еде

1. Создавать условия для комфортного общения во время еды, поддерживать атмосферу доброжелательности.
2. Формировать у ребенка умение получать естественное удовольствие от еды.
3. Включать в рацион разные продукты, предпочтительно не в смешанных вариантах и различающихся по структуре и способам обработки.
4. Поддерживать позитивную самооценку, никогда не устанавливать негативную связь между едой и внешностью ребенка, не подвергать сомнению его положительные представления о своей внешности.
5. Не допускать критические комментарии в отношении внешности ребенка, а оптимизировать его меню с целью коррекции веса

Рекомендации по профилактике и коррекции нарушений пищевого поведения у детей.

1. Играйте с ребенком на тему еды

- Пробуждайте познавательный интерес и воображение ребенка, задавайте новые акценты, обращая внимание на запах и внешний вид пищи.

- Организуйте сюжетно-ролевые игры на тему еды: «Ресторанчик», «Обед», «Торжественный банкет», «День рождения» и т. д.

- Включайте тему еды в игровые ситуации. Например: машинки «проголодались» и отправились на заправочную станцию «подкрепиться».

- Сделайте прием пищи продолжением игрового взаимодействия. Предложите детям совершить «путешествие» в другие страны, где существуют иные традиции приема пищи.

2. Организуйте прием пищи как совместную деятельность

- Садитесь за стол вместе с детьми и подсказывайте им, как пользоваться столовыми приборами, брать хлеб, отламывать вилкой кусочки, вытирать рот и руки салфеткой и т. д.

- Обсуждайте вкусовые качества еды.

- Напоминайте правила поведения за столом, поощряйте правильные действия ребенка во время приема пищи.

- Создавайте дружескую атмосферу, хорошее настроение, обеспечивайте комфортное взаимодействие всех сидящих за столом.

3. Пробуйте еду

- Не заставляйте ребенка есть, предлагайте пробовать еду в качестве интересного познавательного эксперимента.

- Проведите игру в дегустацию: предложите попробовать блюдо и угадать, из каких продуктов оно приготовлено.

- Предложите отгадать «вкусовые» загадки или попробовать еду с закрытыми глазами.

- Обсуждайте с ребенком запах еды, т. к. большую часть вкуса определяют рецепторы, ответственные за различение запахов.

- Вводите новое блюдо в рацион ребенка правильно: предложите ему подержать во рту или понюхать новый продукт, заедая его вкусным десертом или съев небольшой кусочек любимой пищи до экспериментов с новыми блюдами.

4. Сделайте пищу привлекательной

- Украшайте блюда.

- Используйте нестандартную сервировку стола: поделки из салфеток, бумаги и других материалов, сделанные дошкольниками.

- Включайте альтернативные варианты приема пищи. Например, проведите национальный праздник с угощением. Атрибутика таких мероприятий задаст основную ноту, а небольшая вариативность меню довершит социокультурное погружение.

- Используйте творчество. Творчество и кулинария – сферы пересекающиеся. Блюдам можно придать забавную, необычную форму или добавить простое украшение.

5. Не заставляйте есть, но регулярно предлагайте

- Настраивайте детей на обед, возвращаясь с дневной прогулки: обсудите, как все проголодались, попросите прислушаться к своему организму, рассказать, что чувствует.

- Добивайтесь того, чтобы ребёнок сам стремился сесть за стол и поесть.

- Уменьшите порции, чтобы сформировать у ребенка ощущение завершенности процесса, способности позитивно «справиться» с едой. Большие объемы пищи нередко пугают, тогда как просьба добавки заразна.

- Постепенно выходите на нормативные порции.

6. Стимулируйте физическую активность

- Поддерживайте физическую активность, подвижность детей, создавайте условия для разнообразных движений, обеспечивающих здоровый обмен энергией.

- Обсуждайте во время выполнения физических упражнений телесные ощущения и впечатления, чтобы ребенок «знал» свое тело, чувствовал его состояние.

7. Не обсуждайте вес и фигуру

- Никогда не поднимайте и не поддерживайте обсуждение с ребенком проблемы питания, веса, похудения.

- Не переносите взрослые культурные стереотипы на детей.

8. Синхронизируйте питание дома и в детском саду

- Старайтесь кормить ребенка дома в то же время, что и в детском саду.

- Приблизьте домашнее меню к меню детского сада. Сделайте еду привычной, узнаваемой.

9. Учитывайте индивидуальные предпочтения

- Помните, что ребенок имеет право на индивидуальный выбор и без веских оснований отдавать предпочтения одним продуктам и не любить другие. Этот выбор продиктован как интуитивными потребностями в определенных веществах, так и своеобразием личности.

- Не навязывайте ребенку свои вкусовые предпочтения.