

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Основы пищевого поведения закладываются в семье под влиянием родителей и близких родственников, которые при правильном подходе могут приучить питаться рационально даже самого привередливого в еде малыша.

Чаще всего первые проблемы с питанием возникают в конце 1-го и на 2-м году жизни у ребенка. И, если в это время малыш впервые начинает посещать детский сад, в котором новыми являются не только предлагаемые блюда, но и сама обстановка, в которой ребенок принимает пищу, то решение проблемы может затянуться.

В возрасте старше года уменьшается скорость роста ребенка и сокращается потребность в энергии в пересчете на 1 кг массы тела. В то же время ребенок становится более активным и временами настолько устает, что может отказываться от еды.

Следует отметить, что попытки родителей заставить детей доесть до конца порцию пищи могут негативно сказаться на их врожденной способности к регуляции процесса насыщения (опасность развития ожирения в более старшем возрасте), а также привести в дальнейшем к отказу от употребления тех или иных продуктов.

Распространенная проблема, с которой встречаются родители — это негативное отношение ребенка к новым продуктам — **неофобия**. Основной причиной жалоб на то, что «ребенок ничего не ест в садике» являются именно блюда, с которыми малыш встречается впервые (особенно, если они отсутствуют в домашнем меню), а не «плохое меню», как кажется родителям. У некоторых детей неофобия становится значимой проблемой поскольку часто приводит к невозможности введения в рацион питания необходимых продуктов.



Что же влияет на вкусовые предпочтения ребенка?

- Во-первых, важную роль играет генетическая предрасположенность. Например, есть наследственно-обусловленная непереносимость отдельных продуктов.
- Также на формирование вкусовых привычек ребенка определенное влияние оказывают пищевые привычки матери ребенка во время беременности и в периоде грудного вскармливания. Чем более разнообразным являлся ее рацион, тем проще в дальнейшем ввести ребенку те или иные продукты. Именно поэтому питание беременной и кормящей женщины должно включать все группы продуктов, а ограничения рациона с целью профилактики возможных аллергических реакций у ребенка не всегда являются обоснованными.
- Важно учитывать и национальные традиции в питании, поэтому рацион ребенка раннего возраста должен формироваться из тех продуктов, которые являются характерными для его среды обитания.
- Для ребенка старше 1 года большое значение приобретает внешний вид пищи — красиво оформленные блюда, которые должны обладать приятным ароматом.
- Суточный рацион питания должен быть максимально разнообразным и обязательно включать любимые блюда.
- Новые продукты могут быть предложены ребенку в начале приема пищи, когда он еще голоден: при отказе от нового продукта не стоит на нем настаивать. Продукт, приготовленный в другом виде или добавленный в любимые блюда, можно предложить в следующий раз.
- Начиная с одного года, дети должны постепенно приучаться принимать пищу за обеденным столом совместно со взрослыми, что способствует обретению определенных навыков питания, улучшению аппетита и стимулирует ребенка пробовать новые продукты, когда он видит, что остальные члены семьи едят их с удовольствием.
- При формировании у ребенка культурно-гигиенических навыков огромное значение имеет поведение взрослого как примера для подражания. Поэтому необходимо красиво сервировать стол, использовать удобную и яркую посуду.
- Ребенок постепенно усваивает и соблюдает такие нормы поведения, связанные с приемом пищи, как мытье рук, спокойное поведение, слова благодарности, использование столовых приборов и салфеток, полоскание рта после еды. Для успешного формирования навыков и привычек у ребенка со стороны взрослого требуются обучающие действия, многократное повторение которых приводит к постепенному самостоятельному освоению их ребенком, формированию у него нового умения, перерастающего в привычку.

Большое значение для родителей имеет выбор источника информации об организации питания ребенка. Безусловно, наибольшую пользу приносят объективные сведения, получаемые из медицинских источников.

В Российской Федерации разработаны национальные программы в виде методических рекомендаций по питанию детей первого года жизни и в раннем возрасте (с 1 до 3 лет). Ознакомиться с данными и другими полезными материалами для родителей можно на сайте Союза Педиатров России (СПР).



Роль детского сада в формировании правильного пищевого поведения

Все вышесказанное в полной мере относится к деятельности детского сада.

В составе блюд меню вы не встретите запрещенных продуктов, цикличное 20-дневное меню разработано на 2 возраста (с 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет) и соответствует рекомендуемым нормативам (СанПиН 2.3/2.4.35-90-20 от 27.10.2020 г.). Блюда приготовлены с соблюдением щадящих технологий: варка, запекание, тушение, припускание. Большое количество технологических карт (более 150) позволяет составить разнообразное меню, без повторения одних и тех же блюд в течение нескольких дней. Технологические карты, из которых формируется меню, выбраны из специализированных сборников, разработанных экспертами детского питания. Для пищеблоков детских садов закупаются все необходимые виды сырья: мясо (говядина), печень, птица, рыба, яйца, молочные продукты (молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр, сметана, сливочное масло), овощи, фрукты, разнообразные крупы, компоненты для приготовления напитков (какао, зерновой

кофейный напиток, сухофрукты, крахмал, замороженные ягоды, сок без добавления сахара). Практически ежедневно дети получают свежую выпечку.

В групповых ячейках прием пищи производится на красиво сервированных столах, используется специальная красивая «детская» посуда.

Воспитатели неукоснительно следят за закреплением у воспитанников необходимых навыков: мытье рук перед/после еды, владение ложкой, вилкой, ножом (старшие группы), использование бумажных салфеток во время еды и т.д. Во время приема пищи следят за тем чтобы никто не остался голодным, но никогда не заставляют доедать всю еду, если ребенок отказывается. При этом обязательно рассказывают о пользе блюда, которое предложено детям в этот прием пищи.



АНКЕТА-САМОАНАЛИЗ

Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски