

«Психологические аспекты организации питания детей»



Педагог-психолог:
Горбачева М.А.

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты» - один из вариантов всем известной мудрости.

То, как мы едим, что и в каких количествах – это величина не только физиологическая, но и во многих аспектах психологическая.



Среди значимых *негативных* особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие, как:

Избыточное потребление соли;

Насыщенных жиров;

Сахара;

Малое потребление рыбы;

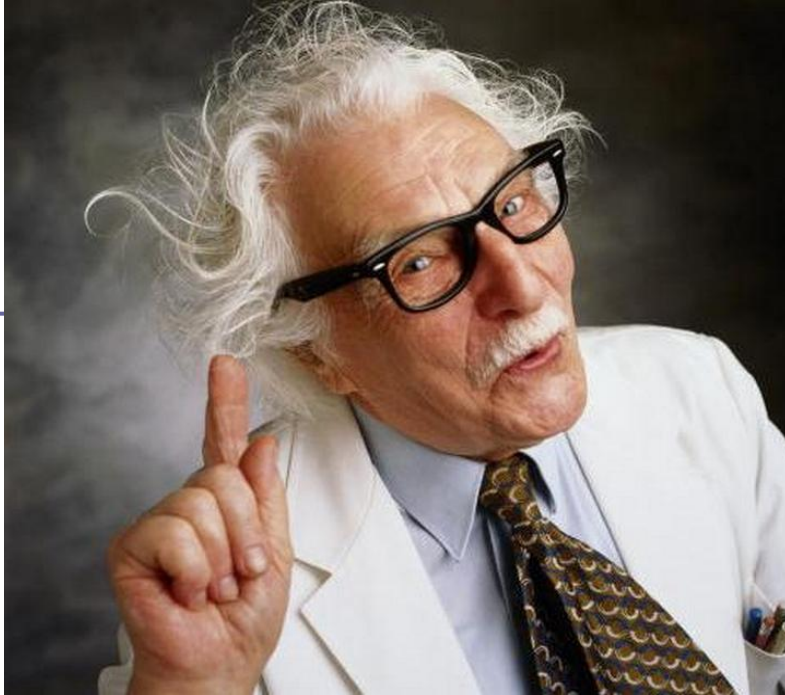
Малое потребление молочных продуктов; -
овощей и фруктов....



**Заболевания, связанные с
нерациональным питанием:**

- Анемия (малокровие, снижение гемоглобина в крови);
- Атеросклероз (холестериновые отложения на стенках сосудов);
- Болезни органов пищеварения; -
Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия);
- Избыточная масса тела и ожирение;
- Кариес зубов;
- Кишечные инфекции;
- Некоторые злокачественные новообразования (рак толстой кишки) и др.





Учёные выяснили, что на формирование пищевых привычек детей в первую очередь влияют значимые для них люди (и взрослые, и другие дети). Этот факт экспериментально подтвердил ещё в 1939 году Карл Данкер.

Ребёнок – существо социальное. Его потребности и интересы всегда связаны со взрослым. Для ребёнка наиболее значимым, близким человеком является мать.



Если мы хотим повысить привлекательность какого-либо продукта для ребёнка, нужно создать его искусственный дефицит или трудности получения того продукта или блюда, к которому желательно приучить ребёнка. Угрозы, наказания, заключение договоров (съешь..., получишь то-то, пойдёшь гулять) не эффективны в формировании полезных пищевых привычек.



Исследования показали, что реклама в СМИ, интернете влияет на выбор еды или тех продуктов, которые дети видят на экране.



Дети, в чьих семьях принято сервировать стол и украшать блюда, чаще предпочитают домашнюю еду рекламируемой.

Важным фактором, меняющим пищевое поведение ребёнка, является **неофобия**. **Неофобия** – защитный механизм, позволяющий ребёнку избежать употребления в пищу незнакомых и неопознанных продуктов.

Этот механизм присутствует с рождения и в норме, значительно ослабевая, переходит во взрослую жизнь. Мальчики более избирательны в еде, чем девочки. Пик неофобии приходится на 2-6 лет

У неофобии много причин :

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

Для преодоления неофобии детям обычно необходимо около 15 проб нового продукта.

«Как не надо кормить ребенка».

- 1) **НЕ принуждать.** Пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом. Если ребенок не хочет есть, - значит ему в данный момент есть не нужно! Пища, равнозначная лекарству (лук, морковь, яблоко, лимон, молоко) может предлагаться настойчивее.
- 2) **НЕ ублажать.** Разнообразие – да, но никаких изысков.
- 3) **НЕ потакать, но понять.** У ребенка могут быть прихоти. Ест мел – организм «просит» кальция и т. п. Посоветуйтесь с врачом. При диатезах и аллергиях должны быть пищевые запреты.
- 4) **НЕ тревожиться и НЕ тревожить.** Никакой тревоги поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Пусть попросит сам, когда захочет.
- 5) **НЕ навязывать.** Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения.
- 6) **НЕ торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде – всегда вредна. Если приходится спешить, то пусть ребенок лучше не доест, чем проглотит, не дожевав.
- 7) **НЕ отвлекать.** Телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.



5 правил правильной еды:

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. детей. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребенок имеет **право** на свои собственные привычки, вкусы.

Правило 4. Ребенок имеет **право** знать о своём здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов, есть плохие повара.

*"В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок".*

Авиценна

Привычки, приобретённые в детстве, переходят и во взрослую жизнь. А значит, понимание устойчивых моделей пищевого поведения ребёнка важно для сохранения здоровья ребёнка в будущем.

