

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



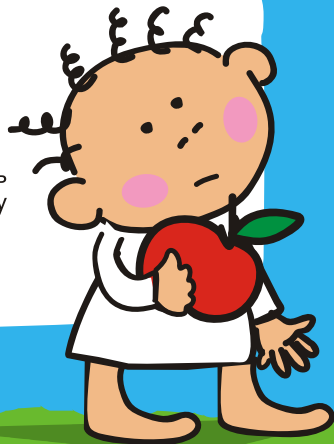
unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

ФОРМИРОВАНИЕ 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. Уже в два года ребенок начинает приобретать первые пищевые привычки, и именно с двух до пяти лет он становится капризен в отношении пищи. 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.



1

Специалисты считают, что в основе нарушений пищевого поведения чаще лежат проблемы психологического характера, такие как страх, депрессия, появление которых связано с негативным влиянием родителей, сверстников, средств массовой информации. Значительную роль играет непосредственно качество еды и даже рацион матери во время беременности. Западными учеными было проведено исследование, в ходе которого была установлена достоверная связь между употреблением женщинами во втором и третьем триместрах беременности определенных «полезных» продуктов и пищевыми предпочтениями детей впоследствии.

В большинстве случаев ответственность за пищевые нарушения у детей лежит на родителях. Возможностей совершить ошибку, формируя пищевое поведение у ребенка, – великое множество, они подстерегают мам и пап буквально на каждом шагу. Однако можно выделить некоторые основные факторы, влияющие на риск формирования неправильного пищевого поведения:



2



Личный пример. Для периода до 4-летнего возраста главенствующее положение среди факторов занимает влияние семьи и, прежде всего, матери. Как эмоциональное, так и рациональное отношение мамы к тому или иному продукту определяет нередко отношение ребенка к данному виду пищи. Приверженности матери в еде могут ограничивать набор продуктов, которые предлагаются ребенку. Довольно странно ожидать от ребенка любви к блюду, о котором мама неоднократно отзывается как о невкусном, отказывается есть сама и т.д. Пока ребенок полностью признает свою зависимость от родителей, он, возможно, и будет через силу глотать «невкусное, но полезное», а вот к переходному возрасту можно ожидать неприятных сюрпризов. Нелепо ожидать, что если расстроенная мама привыкла заедать беду куском торта, дочь в подобной ситуации пойдет в спортзал.

Дети впечатлительны, чрезвычайно доверчивы и внушаемы. Поэтому если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, «что он ничего не ест, мало ест», «не любит овощи», то они сами провоцируют ребенка к излишней разборчивости в еде, что крайне отрицательно влияет на его аппетит.



Перекладывание своих проблем на ребенка. Увы, иначе не назовешь такую, например, довольно обычную в быту картину: малыш сидит на стульчике, рядом мама с тарелкой в руках пытается запихать в рот малыша побольше каши, причем делает это, явно торопясь куда-то, постоянно подгоняя кроху. Ребенок давится, не успевает за маминой скоростью, мама, соответственно, злится и теряет всю чуткость к потребностям малыша. Очень важно не воспринимать кормление как достижение цели скармливания малышу нужного количества старательно приготовленной каши или пюре. Часты случаи, когда мама даже бьет ребенка за то, что тот отказался есть пюре, ведь маме так обидно выбрасывать еду в мусоропровод.

Перекармливание детей всегда чревато последствиями: скорыми (рвота, вздутие животика), и отсроченными (анорексия, булимия, ожирение, нервные расстройства, болезни желудочно-кишечного тракта).



Родителям стоит раз и навсегда усвоить – ребенок, как, впрочем, и взрослый, никогда не оценит тех усилий, которые ему лично не принесли ничего хорошего. Как бы ни было жалко денег и времени, затраченных на приготовление пищи – ребенок не несет ответственности за размеры своего желудка, которые далеко не беспредельны, или за отсутствие чувства голода, если мама делает слишком маленькие перерывы между кормлениями. Если ребенок не съедает всего приготовленного, надо или уменьшать порции, или стараться кормить его, когда он проголодается, соблюдая, конечно же, разумные пределы.

В эту же категорию можно включить расценивание собственного ребенка как предмета похвалы при общении с подругами и знакомыми. Малыш не должен расплачиваться своим здоровьем и спокойствием за то, что соседский Вадик любит шпинат, а маленькая Леночка – само послушание и кушает все, что дадут.



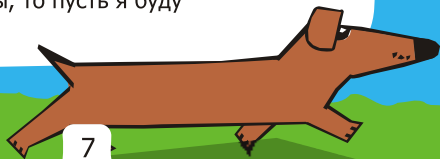
Отсутствие согласия в семье. Все родственники должны демонстрировать единодушие во всем, что касается ребенка. Если было решено ограничить потребление сладостей – ни в коем случае нельзя украдкой давать их ребенку, стоит отлучиться тому родственнику, который занимает наиболее твердую позицию в этом вопросе. Решение о времени приема и количестве еды, которую положено съесть ребенку, должно приниматься единогласно. Нельзя допустить ситуаций, когда мама кормит, пока ребенок ест, а бабушка устраивает песни и пляски вокруг малыша, пытаясь впихнуть «еще ложечку за дядю Васю». Ребенок может окончательно дезориентироваться в существующей реальности, а детям гораздо больше, чем взрослым, нужна уверенность в каких-то простейших непреложных истинах.

Конфликты в семье, негативное отношение к детям формируют у последних ощущение собственной неполноценности, протестное поведение. Последствиями этого могут стать и расстройство пищевого поведения.



Недостаточно теплые отношения с родителями и проблемы с отделением от них приводят к неустойчивости самооценки и трудностям при формировании зрелой, взрослой личности. Отсюда склонность к перфекционизму (стремление к совершенству), зависимость от одобрения окружающих. Часто пациентки с нарушением пищевого поведения описывают себя как «неудачниц», делающих все «недостаточно хорошо». Даже много работая или учась, они никогда не бывают довольны собой в достаточной для удовлетворения сделанным степени, не уверены в собственной ценности и значимости.

Желание быть совершенными идет из недостаточно сформированного и независимого образа себя. Невозможность быть лучшей во всех сферах жизни вызывает у пациенток с нарушением пищевого поведения страх и тревогу, а единственная арена, на которой возможны реальные изменения – это тело. Контролируя свой вес, пациентка с анорексией говорит себе: «Я контролирую свою жизнь, я – не неудачница!» У больных булимией желание совершенства принимает иное направление, когда дело касается еды – если я не могу быть хороша в сфере поддержания диеты, то пусть я буду отвратительна.



Именно в силу перфекционизма больных с нарушением пищевого поведения способ коррекции веса через диету так малоэффективен в большинстве случаев: как правило, долго продержаться на диете не удастся, и сбой в режиме принятия пищи приводит к усилению чувства вины и дискомфорта, которые устраняются только с помощью еды, отчего круг «еда – вина – еда» замыкается.

Причиной проблемы питания может быть не только излишний, но и недостаточный контроль. Включенный телевизор или компьютер, игрушки, болтовня за едой – все это отвлекает ребенка и мешает ему правильно относиться к приему пищи. Крайне важно дать ребенку понять, что еда требует его внимания в определенный момент времени.



Как родители могут заметить отклонения в пищевом поведении у своих детей?
К косвенным признакам имеющихся проблем пищевого поведения могут относиться:

- апатия;
- сонливость;
- утрата интереса к играм;
- проблемы в общении со сверстниками (возможно, имеют место издевки сверстников над излишним или недостаточным весом ребенка);
- отказ от бутербродов в школу;
- падение успеваемости;
- агрессия ребенка во время приема пищи и не только;
- нежелание идти на дни рождения или другие праздники;
- еда через силу.

Если процесс развития нарушений зашел достаточно далеко, лучше обратиться к помощи специалистов — педиатров, диетологов, психотерапевтов, однако основную роль в помощи ребенку должны сыграть именно родители. Если у ребенка проявились явные или скрытые признаки нарушения питания, не стоит откладывать решение проблемы в долгий ящик.

Стоит также всегда помнить о том, что **предотвратить — лучше, чем лечить**. Вот правила, которые помогут сформировать у ребенка полезные привычки, связанные с едой:



Придерживаться здорового питания — готовить полезную для здоровья пищу (злаки, овощи, фрукты, морепродукты, продукты, 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.

Не ругать ребенка за плохой аппетит. Еда не должна становиться центральной проблемой в доме.

Не кормить ребенка насильно, не упрекать его в недоедании.

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, дожидитесь, когда он потянется к ней, не кладите пищу в рот 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.

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.

Принимать пищу нужно за общим столом – семейные традиции важны для ребенка.

Есть еще 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?

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

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.



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.

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.

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 и 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.



Если ребенок достаточно взрослый, чтобы пользоваться столовыми приборами, не стоит поощрять еду руками. Лучше, если ребенок будет соблюдать правила этикета, подражая взрослым.

1 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.

2 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, развейте свои сомнения. В любом случае не впадайте в панику.



Литература:

К.С. Ладодо, Т.Э. Боровик, Н.Н. Семенова, А.В. Суржик. "Формирование правильного пищевого поведения". У. Эграс. "Расстройства пищевого поведения".

Врач-психотерапевт УЗ «ГКДПНД»

Е.В. Навицкая
студентка 4 курса МГМУ
М.Н. Навицкая