

# ***Психологические аспекты организации питания детей***

## ***1. Влияние особенностей пищевого поведения человека на его здоровье***

В наши дни наблюдается ухудшение здоровья детей в результате комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах. Во-первых, увеличилось в рационе питания потребление соли, сахара, насыщенных жиров, малое потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и др. Многие заболевания, в том числе недостаток тех или иных пищевых веществ, обуславливают нарушение роста и развития детей, прежде всего интеллектуального (умственного). Вот некоторый список заболеваний, связанных с нерациональным питанием:

- + анемии, болезни пищеварения и щитовидной железы,**
- + избыточная масса тела и ожирение,**
- + кариес зубов, инвазии и пищевые отравления.**
- + дисбактериоз, рак толстой кишки,**
- + остеопороз, подагра, сахарный диабет,**
- + болезни сосудов и сердца (у взрослых после 40 лет)**

Неправильная диета детей связана с дефицитом витаминов в пище и неадекватным пищевым поведением (пищевыми предпочтениями, отказом от употребления новой пищи), которое формируется в дошкольном возрасте. Питание обусловлено семейными традициями, рекламой и др. социально-культурными факторами.

2. ***Факторы, влияющие на выбор пищи***, различны: пол ребёнка, возраст, материальное благосостояние семьи. На вкусовые предпочтения ребёнка влияет наглядный пример, которому дети подражают - привычки значимых для ребёнка взрослых (родителей, др. членов семьи) и ровесников, средства массовой информации (реклама, телепередачи). Чем больше времени дети смотрят телевизор, тем чаще они одолевают родителей просьбами приобрести им еду, которую они видят на экране. К тому же выявлено, что чем больше дети сидят у телевизора, тем меньше двигаются, ведут менее активный образ жизни и нередко – более тучные, чем сверстники. В то же время, дети, в чьих семьях принято сервировать стол и украшать блюда, чаще предпочитают домашнюю еду рекламируемой. Если ребёнок предпочитает дома ту еду, которая рекламируется, он, как правило, отказывается от незнакомой ему еды (той, например, которую предлагают в детском саду, дома так никогда не готовят). И наоборот, домашнюю еду чаще любят те дети, которые готовы попробовать что-то новое. Получается, что если ребёнок и его родители следуют рекламе, пищевое поведение ребёнка перестаёт быть гибким и в детском саду предпочитают рекламируемую еду. Привычки, заложенные в детстве, как правило, сохраняются и с возрастом.

К избыточной массе тела приводят:

- **скудная диета, включающая употребление сладких напитков, конфет, пирожных, полуфабрикатов.**
- **регулярный пропуск завтрака или его бесполезный для организма состав**
- **диеты, в которых много жира и мало клетчатки, фруктов и овощей, приводят впоследствии к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и раку и др. недугам**

### ***3. Роль родительского контроля в формировании пищевого поведения***

Повышает желание ребёнка есть здоровую пищу внимание родителей к рациону питания и вознаграждение за употребление полезных (овощей) продуктов, если таким вознаграждением не является лакомство (конфета, торт). Поскольку еда, которая достаётся в награду, оценивается как более вкусная и привлекательная, и с возрастом такое «стимулирование» приведёт всё равно к отказу употреблять навязываемую родителями еду. Эффективно ставить ребёнка в ситуацию выбора: предложить одновременно овощное рагу и пюре из картофеля, и гречу; яблоко, персик и грушу. Ребёнок осознаёт, что съесть надо, а вот что съесть, он выберет сам.

В случае отказа от еды, как правило, родители склонны наказывать детей, или уговаривать или заключают с ребёнком сделку («Съешь – получишь...») или ничего не делают. Если родители уговаривают ребёнка или заключают сделку, но не ругают, не заставляют силой, то в таких случаях дети предпочитают домашнюю пищу как дома, так и вне его. Заключение договора («Съешь-пойдёшь гулять») менее эффективно. Если родители не реагируют на отказ от еды, то на домашней ситуации это никак не отражается, т.е. дети едят домашнюю еду дома, но вне его - отказываются. Помните поговорку «Запретный плод – сладок»?! Если мы хотим повысить привлекательность продукта или блюда, один из способов сделать это – создать ситуацию искусственного дефицита или трудность получения блюда, к которому желательно приучить ребёнка. Попытки ограничить употребление ребёнком «нездоровой» еды могут привести к обратному результату.

(по материалам одноимённой статьи авторов: зам. директора НИАЦ «Социальное питание» врача-гигиениста А.В.Мосова, д-ра мед.наук В.Н. Касаткина и науч.сотр. Е.А.Савчук)

***Педагог-психолог МДОУ №3 Вишнякова Татьяна Петровна.***