

Особливості формування харчової поведінки дітей

Однією з найбільш вагомих причин погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку є порушення структури харчування та зниження його якості. Чимало захворювань та патологічних станів, зокрема дефіцити або надлишки мінеральних речовин та вітамінів, призводять до порушення як фізичного, так й інтелектуального розвитку дітей. Тому профілактика та корекція порушень харчової поведінки дошкільників мають важливе соціально-гігієнічне значення.

Харчування — це не лише фізіологічний, а й соціально та культурно зумовлений процес, тому організація раціонального харчування містить психологічні компоненти.

Харчова поведінка як складова способу життя людини охоплює пошук, вибір, приготування і вживання їжі, а також усі супутні процеси. Формується вона з дитинства, а отже, впливає на стан здоров'я й у дорослому віці.

Оцінюють харчову поведінку дитини як адекватну (гармонійну) або неадекватну (девіантну) залежно від багатьох показників, зокрема від місця, яке займає їжа в ієрархії цінностей дитини, від якісних і кількісних показників, етики та естетики харчування.

Харчова поведінка залежить від таких умов, як:

- ✓ особливості культури;
- ✓ виховання;
- ✓ матеріальні можливості;
- ✓ біологічні особливості.

З-поміж найбільш значущих проявів неадекватної харчової поведінки дітей виокремлюють:

- ☺ надлишкове вживання солі, цукру, насичених жирів;
- ☺ дефіцит мікроелементів у раціоні харчування;
- ☺ недостатнє вживання риби, молочних продуктів, овочів та інших продуктів, які є джерелом харчових волокон.

Так, якщо дитина не снідає, часто вживає солодкі газовані напої, цукерки, напівфабрикати та їжу швидкого приготування великими порціями, це призводить до підвищення маси її тіла, а багаті на жири та бідні на клітковину раціони спричиняють захворювання серцево-судинної системи, ожиріння, рак тощо,

Чинники, що впливають на культуру харчування

Особливості харчової поведінки формуються у дитинстві та мають доволі стійкий характер. Найімовірніше, дитина, яка харчується неправильно, не змінить свою звичку у подальшому житті. Тому для формування адекватної харчової поведінки дошкільників передусім доцільно розглянути ті чинники, що впливають на вподобання у харчовій культурі дітей:

- ❖ харчова поведінка батьків;

- ❖ приклад авторитетних людей;
- ❖ наочне навчання та моделювання;
- ❖ реклама продуктів харчування.

Харчова поведінка батьків

Найбільше впливають на харчову поведінку дитини ставлення до приймання їжі та смакові переваги матері, адже вона є найріднішою людиною і першим зразком для наслідування. З нею дитина частіше спілкується, ділиться враженнями та проводить більше часу, ніж з іншими членами сім'ї.

Результативність виховання батьками як позитивних, так і негативних смакових звичок переважає впливи інших дорослих. Майже завжди поведінка дитини визначається харчовими уподобаннями та культурою її батьків. Наприклад, якщо батьки постійно готують напівфабрикати або купують готову їжу, то цілком логічно, що дитина звикає до такого харчування та залюбки їсть такі продукти. Так формується замкнуте коло, бо з часом батьки переконуються, що саме це й є улюбленою їжею їхнього малюка.

Приклад авторитетних людей

Харчова поведінка авторитетних для дитини людей, наприклад дорослих або інших дітей, впливає на розвиток вибірковості в їжі. Цей факт цілком природний та очевидний: дитина дивиться, що робить дорослий або старша дитина, і наслідує їхні дії.

Тож з огляду на те, що «копіювання за зразком» є основним способом формування моделей поведінки і більшості навичок дитини в дошкільному віці, оточення має дотримуватися правил етикету і культури харчування. Слід зауважити, що харчова поведінка незнайомих дорослих на харчову поведінку дітей майже не впливає.

Науково та експериментально доведено, що змінити харчову поведінку дитини можна завдяки впливу наочного навчання та моделювання. Наприклад, якщо дитині, яка відмовляється їсти певні овочі, показати тематичний відеоролик, у якому старші діти, персонажі казок чи фантастичні герої їдять ці овочі залюбки, то вона змінить ставлення до цих продуктів харчування. Після перегляду фільму більшість дошкільників, наслідуючи дії героїв, починають вживати овочі від яких відмовлялися.

Важливо правильно обирати ілюстративний матеріал та засоби наочного навчання, уважно ставитися до вибору мультиплікаційних фільмів та дитячих програм, щоб сформувати адекватну харчову поведінку дитини і не порушити її впливом негативних персонажів чи маркетингових навіювань

Реклама продуктів харчування

Що більше часу дитина проводить біля телевізора чи комп'ютера, то більше реклами вона сприймає. Засоби маніпулювання свідомістю стимулюють бажання дитини вживати саме ту їжу чи напої, які пропонує в напрочуд яскравій формі реклама. До того ж перегляд телевізора протягом кількох годин

на день значно змінює харчову поведінку дитини — збільшується калорійність та кількість їжі, яку вона з'їдає.

Зазвичай дитина обирає їжу, схожу на домашню, та ту, що рекламують: цукерки, шоколад, чіпси, фаст-фуд тощо. Дитяче харчування в дошкільному закладі відрізняється від цих пріоритетних для дитини продуктів і страв, що спричиняє додаткові труднощі в процесі адаптації до умов дитячого садка та подальшого формування харчової поведінки.

Якщо вдома прийнято сервірувати стіл та прикрашати страви, то дитина частіше надаватиме перевагу домашній їжі, а не тій, що рекламують.

Коли дитина має вільний доступ до їжі, то вона частіше обирає «заборонені» продукти, рідко — дозволені й корисні. Особливо, якщо батьків немає поряд. Тому коли необхідно підвищити привабливість певного продукту або страви для дитини, один зі способів це зробити — створити ситуацію їх штучного дефіциту.

Вплив неофобії на харчову поведінку дитини.

Неофобія — це природний захисний механізм, що дає змогу дитині уникнути вживання в їжу незнайомих та нових продуктів. Неофобія притаманна дитині від народження, проте протягом підліткового віку її вплив слабшає, поступаючись місцем експериментуванню з новими продуктами, напоями тощо.

Пік неофобії припадає на вік від двох до шести років. До того ж хлопчики перебірливіші в їжі, ніж дівчатка.

Виокремлюють такі причини неофобії: персональні (генетичні) чинники; харчові сімейні та етнокультурні традиції; соціальні впливи в організованому дитячому колективі. Окрім того, неофобія пов'язана із зовнішніми чинниками, зокрема різноманітністю доступної дитині їжі. Уподобання нового продукту збільшує бажання дитини скуштувати й інші незнайомі раніше страви.

Подолання неофобії залежить від харчової поведінки оточення, а особливо — батьків. Спостерігаючи за тим, як інші їдять незнайомі страви, дитина поступово позбавляється страху перед новим. При цьому спостереження за оточенням впливає на дитину сильніше, ніж умовляння та розмови про їжу. Щоб позбутися неофобії, дітям зазвичай необхідно приблизно 15 разів спробувати новий продукт.

Також неофобія пов'язана з тим, хто купує незнайомі для дитини продукти (батьки чи інші дорослі), і чи може дитина ці продукти назвати. Неможливість ідентифікувати продукт призводить до відмови дитини від нього. Упізнавання продукту й уявлення про його властивості сприяє підвищенню довіри та ймовірності його вживання.

Дуже важливо сформувати в дитини уміння правильно обирати продукти харчування, орієнтуючись не лише на їх смакові особливості, а й на якість, харчову і поживну цінність.

Отже, звички, набуті в дитинстві, переходять і в доросле життя людини, тому формування стійких моделей адекватної харчової поведінки дитини важливе для збереження її здоров'я в майбутньому.

Захворювання, до яких призводить нераціональне харчування:

- анемія;
- атеросклероз;
- хвороби органів травлення;
- хвороби щитовидної залози;
- гіпертонічна хвороба;
- надлишкова маса тіла та ожиріння;
- карієс;
- кишкові інфекції;
- інвазії та харчові отруєння;
- кишковий дисбактеріоз;
- метаболічний синдром;
- злоякісні новоутворення;
- подагра;
- остеопороз;
- цукровий діабет.

Рекомендації

щодо психологічних аспектів організації харчування дітей

Приймання їжі — це єдиний пізнавальний процес, під час якого дитина в буквальному сенсі «куштує» навколишній світ. Вона має усвідомлено та позитивно ставитися до цього, адже приємні враження та емоції сприяють ліпшому засвоєнню продуктів харчування. Сформувавши раціональну культуру харчування дитини та сприяти її ефективній організації у дошкільному навчальному закладі допоможе дотримання рекомендацій щодо формування адекватної харчової поведінки дитини, дій у разі відмови дитини від їжі, поліпшення апетиту дитини та особливостей її харчування під час вступу до дитячого садка.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ У ДІТЕЙ

Харчування — це одна із найважливіших функцій, яка забезпечує життєдіяльність нашого організму. Процес харчування у людини поряд з біологічною функцією виконує також соціальні, психологічні функції. Їжа може бути формою спілкування, джерелом позитивних емоцій, засобом

відсторонення від власних проблем. Розрізняють декілька видів їжі за психологічним фоном, який їжа формує:

- ✓ їжа, яка дає почуття впевненості і захищеності (молоко);
- ✓ їжа, яка дає почуття фізичної сили і міці (м'ясо);
- ✓ їжа, яка підкреслює високий соціальний статус (кав'яр та червона ікра);
- ✓ їжа дорослих, яка заборонена для дітей (кава).

Виникнення харчових розладів пов'язане не тільки з органічними, але й із психологічними, соціальними факторами, самі ж харчові розлади відносять до психосоматичних.

У дошкільному віці підвищений або знижений апетит дитини психологи більш за все пов'язують з дисгармонійними сімейними стосунками, неправильною поведінкою батьків, їх неправильним уявленням про здорове харчування. Часто батьки, діти яких страждають порушенням харчової поведінки, не можуть правильно організувати режим харчування дитини. Помилкою також може бути неправильне використання продуктів харчування, які не відповідають віку дитини, догодовування в проміжках часу між основними прийомами їжі, надмірне вживання солодощів. Батьки іноді не враховують фізіологічних можливостей дітей, пропонуючи їм надмірну кількість харчів. Процес харчування може бути пов'язаний із негативними емоціями (конфлікт між мамою (татом) та дитиною, обмеження свободи дитини, вимагання ідеальної чистоти, ультиматуми, погрози). Знизити апетит дитини може критика батьків на її адресу за обіднім столом. Діти можуть відмовитись від харчування через пригнічений стан. У багатьох випадках відмова від їжі є для дитини засобом привертання уваги до себе батьків та близьких.

Неадекватне виховання батьками, які нехтують дитиною або схильні до гіперопіки, постійно все забороняють або все дозволяють, не вчить дитину адекватно реагувати на внутрішні стимули голоду і насичення їжею, тому уявлення про здорове тіло не може у неї розвиватись.

Конфлікти між мамою (татом) та дитиною можуть також сприяти розвитку ожиріння. Нерідко діти починають вживати велику кількість їжі в тому випадку, якщо вони відчують себе кинутими, якщо їм недостатньо любові, тепла. У даному випадку їжа є джерелом позитивних емоцій. Діти переїдають, схильні до надмірної ваги або страждають від ожиріння саме в тих сім'ях, де відсутня культура харчування, правильне уявлення про здорове харчування. Дуже часто дітей примушують з'їдати все, апелюючи до того, що не можна викидати харчі. Пізніше для багатьох дітей переїдання стає звичкою.

Правила здорового харчування:

- ✓ звертайте увагу не тільки на знижений апетит дитини, а й на підвищений;
- ✓ намагайтесь знайти причину такого апетиту, пов'язати її з особливостями взаємодії батьків та дітей;
- ✓ не забувайте та враховуйте смакові переваги, дитини;
- ✓ під час вибору місця для харчування дитини важливо створити сприятливу обстановку, забезпечити помірний контроль за прийомом їжі,

- врахувати потреби дитини, надати їй можливість проявити самостійність, свободу;
- ✓ будьте послідовні, батьки повинні висувати однакові вимоги до процесу харчування дитини, але їх має бути обмежена кількість;
 - ✓ не використовуйте їжу як винагороду (або покарання). Батьки купують дитині солодощі (чи інші привабливі продукти), щоб примусити дитину поводитися так, як цього хочуть вони, а дитина дуже швидко починає розуміти, що криками, істериками, плачем вона майже завжди може розраховувати на отримання солодощів;
 - ✓ будьте в міру вимогливі, лагідні, спокійні, пояснюйте дитині значення здорового харчування, будьте-для неї прикладом, уникайте емоційної дистанції з дитиною, живіть її життям, інтересами, не допускайте неприйняття та байдужості.

Література:

1. Практичний психолог: дитячий садок №9, 2013.

1. Психологічне здоров'я дошкільників/укл. Прищепа Т.І., Харків «Основа», 2010р.

Пам'ятка

Формування адекватної харчової поведінки дитини

☺ Із раннього віку слід постійно контролювати дотримання дитиною режиму харчування, створюючи певний ритуал приймання їжі.

☺ Варто пояснювати дитині, що під час харчування уся її увага має бути зосереджена на їжі.

☺ Можна підвищувати обізнаність дитини щодо продуктів харчування ігровими методами:

- розгадувати загадки про їжу;
- проводити бесіди-розмірковування;
- вводити дошкільника в проблемні ситуації, де він має зробити самостійний харчовий вибір.

☺ Слід формувати смакові звички та культуру поведінки дитини за столом доброзичливим тоном, виражаючи віру в її потенційні можливості.

☺ Батькам слід знати, що діти вразливі, надто довірливі, легко піддаються навіюванню і наслідують дії та вчинки дорослих, тому формування культури харчування залежить від правильності харчової поведінки дорослих.

☺ Занепокоєння дорослих, підкреслена увага до того, скільки з'їла дитина, впевненість, що треба їсти більше, або відсутність необхідного контролю за режимом і якістю харчування дитини призводять до порушення харчової поведінки в бік установаження умовно-рефлекторних механізмів психічної потреби в їжі.

Пам'ятка

Дії у разі відмови дитини від їжі

- ☺ Не можна змушувати дитину їсти або доїдати, тиснути на неї, навіювати почуття вини. Це формує негативне ставлення до процесу вживання їжі та до дорослого, який спонукає дитину доїдати.
- ☺ Не слід обіцяти дитині щось в обмін на повністю з'їдену страву на кшталт: «Якщо з'їси - куплю...», «Їж, а то Марійка з'їсть», «Не будеш їсти, не підеш на прогулянку», оскільки це знижує цінність їжі та значущість процесу її вживання.
- ☺ Не варто вмовляти, залякувати дошкільника та відволікати його іграшками, читанням книг, іграми, для того щоб він з'їв порцію. Це призводить до порушення харчової поведінки.
- ☺ Не можна перегодовувати дитину, адже вона з'їдає стільки, скільки потребує її організм у певному віці.
- ☺ Слід зрозуміти причину поганого апетиту дитини або надто гострого реагування на їжу. Часто відмова їсти і погіршення апетиту залежать не від якості або смаку страв, а від інших чинників, серед яких нежить, погане відчуття запахів, некомфортні умови перебування, конфліктні чи стресові ситуації.
- ☺ Варто проконсультуватися з педіатром, якщо дитина страждає на часті дисбактеріози. Надмірну перебірливість в їжі може спричиняти неприємний досвід вживання страв чи продуктів, після яких у дитини з'являлися больові відчуття.
- ☺ Можна застосовувати прийом «активного слухання», якщо дитина відмовляється від їжі через втому або засмучення. У такому разі дорослий показує дитині, що розуміє її переживання, «чує» її. Слід запропонувати допомогу, озвучивши відчуття, стан дитини: «Ти стомився, тобі сьогодні складно, тому я тобі допоможу, давай погодую». Або можна відтермінувати прийом їжі: «Не хочеш їсти, тому що засмучений (розгніваний), — відпочинь (заспокойся, хай пройде образа), поїси пізніше». Результатом мудрої, стриманої поведінки дорослого стане те, що дитина передумає та почне їсти.