

## ***Здоровое питание детей – психологические аспекты***

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей. Одной из причин этого является нарушение структуры питания и снижение его качества. Среди наиболее значимых негативных особенностей пищевого поведения детей можно назвать избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, малое потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и фруктов.

Следует отметить, что многие заболевания, развивающиеся во взрослом возрасте, связанные с неправильной моделью пищевого поведения вырабатываются в детстве. И этому дети учатся у значимых взрослых. Пищевое поведение может включать индивидуальные пищевые предпочтения, отказ от употребления новой пищи и т.д.

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. Он исследовал рекламу пищевых продуктов, в которой участвовали незнакомые для ребёнка взрослые, знакомые дети и выдуманные герои. Дети

охотнее подражали пищевым привычкам знакомых сверстников и выдуманных героев. Пищевое поведение незнакомого взрослого влияния на них не оказывало. Из создания таких моделей, или «копирования», в дошкольном возрасте формируются многие поведенческие навыки и привычки.

Американский психолог Роберт Клэсджес выявил, что дети меньше выбирают бесполезной и вредной еды, если перед началом исследования им говорили, что за ними будут наблюдать их мамы. Ребёнок – существо социальное. Его потребности и интересы всегда связаны со взрослым. Для ребёнка наиболее значимым и близким человеком является конечно же мама. С ней ребёнок чаще общается, делится впечатлениями, её больше, чем остальных членов семьи слушается. Отцы в иерархии межличностных отношений в семье занимают второе место. Бабушек и дедушек дети обычно слушаются в 3% случаев, а в 50% - капризничают. Поэтому решающее влияние на формирование как вредных, так и полезных пищевых привычек у ребёнка оказывает именно мама. Основа поведения ребёнка определяется представлениями и поведением родителей и, если они часто готовят полуфабрикаты или едят готовую еду, ребёнок чаще её ест дома, следовательно, он больше к ней привыкает. В результате, родители уверены, что это и есть его любимая еда.

Было также доказано, что внимание взрослого повышает желание ребёнка есть здоровую пищу. 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 влияет на выбор еды или тех продуктов, которые дети видят на экране. Известно, что просмотр телевизора несколько часов в день значительно изменяет пищевое поведение в сторону увеличения калорийности и объёма съеданной за день пищи.

Однако в семьях, где принято сервировать стол и украшать блюда, чаще предпочитают домашнюю еду рекламируемой, дети имеют больше «любимых» блюд и продуктов.

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.

Информация о составе и вкусе продукта положительно влияет на поведение ребёнка и его отношение к еде. На успешное преодоление неофобии также влияет и поведение окружающих, их привычки, связанные с едой. Важно подчеркнуть, что наблюдение ребёнка за значимыми другими оказывает более сильное воздействие на ребёнка, чем их уговоры и разговоры о еде. Готовность детей пробовать новые продукты тесно связана с поведением родителей. Исследования показали, что для преодоления неофобии детям обычно необходимо около 15 проб нового продукта. Важно так же, чтобы ребёнок мог идентифицировать продукт, мог назвать его.

Следует помнить, что привычки, приобретённые в детстве, переходят и во взрослую жизнь, и их влияние на здоровье уже взрослого человека очень велико. А значит, понимание устойчивых моделей пищевого поведения ребёнка важно для сохранения здоровья ребёнка в будущем.

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**