



Дети плохо едят:

В чем причина и что делать!?

Л.Л. Быченко

Заместитель заведующего по воспитательной работе

Прием пищи – важный режимный момент в МБДОУ «Буратино». Если воспитанник плохо ест или отказывается от еды, это становится проблемой для воспитателя. Родители высказывают претензии, что ребенок голодный. При этом он посещает детский сад не первый год, уже адаптировался к новым условиям, играет с другими детьми, активен на образовательной деятельности. В чем причина? Что делать воспитателю в этой ситуации? Обратимся за разъяснениями к специалисту. Т.П. Авдулову кандидат Психологических наук. доцент кафедры возрастной психологии.

Одной из неожиданных проблем современного детского сада стала сложность с приемом пищи у детей. Причем она не связана с состоянием здоровья воспитанников или содержанием меню. **Все дело в изменении пищевого поведения.**

Почти в каждой группе, особенно среди детей раннего возраста, есть воспитанники, которые равнодушны или негативно относятся к еде, демонстрируют избирательность и отсутствие аппетита. Вместе с тем они имеют нормативный вес, проявляют активность и включены в жизнь детского сообщества.

Эти дети вызывают недоумение у педагогов и родителей: надо ли что-то предпринимать в таких случаях? Является ли это поведение проблемой или вариантом нормы.

Пример – Родители 3-летнего ребенка обратились за консультацией к педагогу – психологу. Мальчик веселый, активный, подвижный. Но в течении дня он съедает объем пищи в два раза меньше, чем его сверстники. Его не соблазнишь вкусной едой, чтобы отвлечь от изучения обитателей огромной лужи. Сладости не вызывают у него той радости, которую обычно родители используют в качестве поощрения. За едой мальчик

скучает и предпочитает «сухие пайки» хлеб, печенье или фрукты. Равнодушие к еде он демонстрирует и в группе детского сада.

Таким образом, родители и воспитатели становятся свидетелями меняющегося отношения к пище. Еда перестает приносить базовое удовольствие и удовлетворять биологическую потребность ребенка.

Что влияет на пищевое поведение

Факторов, которые влияют на изменение пищевого поведения, много. Условно их можно разделить на факторы нарушения и факторы развития. Это позволит говорить о позитивных и негативных вариантах нестандартного пищевого поведения.

Что относится к факторам нарушения пищевого поведения? В первую очередь, это **негативный эмоциональный фон развития. Пища** – базовая, естественная потребность человека и самая первая и простая форма удовольствия. Соответственно, нарушение пищевого поведения – это оторванность от своих потребностей, когда ребенок на базовом уровне оказывается не в контакте с собой.

Дети уже в младенческом возрасте могут потерять аппетит в связи с эмоциональными проблемами, например, развитием депрессии на фоне отсутствия близкого взрослого. Они постепенно отказываются от еды, теряют активность. Ведь через положительное, эмоционально насыщенное взаимодействие по поводу пищи ребенок получает подтверждение любви, первые ощущения своего тела и опыт восстановления эмоционального благополучия с помощью еды. Этим способом справляться с переживаниями не пренебрегают большинство взрослых.

Еще один базовый фактор, который негативно влияет на пищевое поведение, - **специфический ранний сенсорный опыт**. Он формируется у детей раннего возраста в отношении всех органов чувств, т.ч. вкусовых ощущений. Простейшие кирпичики ощущения ложатся в основу сложного здания восприятия информации, и развитию мозга может идти только с опорой на этот фундамент.

Соответственно, если в раннем возрасте ребенок питался преимущественно баночной едой, у него фиксируется в своеобразном базовом «каталоге» вкус брокколи с курицей, груши с яблоком и т.д. То есть общий вкус смешанных между собой продуктов в специфической обработке. И когда в детском саду ребенку предлагают отдельно брокколи или курицу, эти вкусы оказываются чужими.

Вкусовые предпочтения отчасти образуются под влиянием рациона матери во время беременности, но базовый каталог формируется до 3 лет.

Если в рационе ребенка не было разнообразия «чистых» вкусов, то дальнейшем он предпочитает ограниченный набор продуктов. Поэтому многие «баночные» дети не любят традиционную пищу детского сада и часто отказываются от нее.

Предпочтение будущей мамой сладких продуктов в период беременности также откладывает отпечаток на вкусы ребенка. Практически половину потребляемой дошкольником энергии тратится на функции мозга. Наиболее простой способ получить эту энергию – потребление глюкозы, которая является важнейшим «топливом» для нервных клеток. (нейронов).

К факторам нарушения относится **негативное влияние культурных стереотипов**, которые предъявляют специфические требования к внешнему виду. Конечно, в 2 года ребенок не думает о фигуре и калориях, но определенные модели отношения к еде он уже начинает впитывать из социального окружения.

В дошкольном возрасте активно формируются представления о себе, образ тела, самооотношение. При этом нормативная самооценка дошкольника завышена. Ребенок нередко повторяет: «Я самый красивый! Я самый умный! Я самый добрый» Причинно – следственная связь очевидна.

ФАКТОРЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Факторы нарушения	Факторы развития
Насильственное кормление; Негативно эмоциональный фон развития	Снижение биологической роли пищи
Специфический ранний сенсорный опыт	Опережающее интеллектуальное развитие и доступность различных видов деятельности
Культурные стереотипы	Развитая воля и самоорганизация

Что относится к факторам развития пищевого поведения? Позитивные моменты в современном обществе влияют на пищевое поведение. Экономическое благополучие Медицинские, социальные, культурные, семейные факторы в совокупности привели к снижению биологической роли пищевого поведения детей. Еда давно не в дефиците, и несколько поколений не сталкивается с голодом, она стала безусловной данностью и присутствует в жизни фоном, не выступая на первый план в качестве самоцели или стратегической задачи.

ИНТЕРЕСНО

В современной культуре приема пищи можно наблюдать значительные изменения по сравнению с прошлыми поколениями. Ценность этого процесса снизились. Нивелировалось ее коммуникативное, объединяющее начало, когда совместная трапеза была центром единения семьи, временем взаимной, психотерапевтической поддержки в неспешной беседе.

Недавние исследования английских ученых показали, что в семьях, где приняты совместные обеды или ужины, подростки вступают во взрослую сексуальную жизнь существенно позже, тогда как в семье не объединенных вокруг стола, сексуальная жизнь детей начинается с 14 – 15 лет. Очевидно, что действующим фактором является не регулярность питания и не калорийность домашних обедов, а те эмоциональные связи, которые укрепляются в совместной трапезе и беседе.

5 Принципов формирования здорового отношения к еде

- 1. Создавать условия для комфортного общения во время еды, поддерживать атмосферу доброжелательности;**
- 2. Формировать у ребенка умение получать естественное удовольствие от еды;**
- 3. Включать в рацион разные продукты, предпочтительно не в смешанных вариантах и различающихся по структуре и способам обработки;**
- 4. Поддерживать позитивную самооценку, никогда не устанавливать негативную связь между едой и внешностью ребенка, не подвергать сомнениям его положительные представления о своей внешности;**
- 5. Не допускать критические комментарии в отношении внешности ребенка, а оптимизировать его меню с целью коррекции веса.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. ИГРАЙТЕ С РЕБЕНКОМ НА ТЕМУ ЕДЫ

! Пробуждайте познавательный интерес и воображение ребенка, задавайте новые акценты, обращая внимание на запах и внешний вид пищи;

! Организуйте сюжетно-ролевые игры на тему еды: «Ресторанчик», «Обед», «Торжественный банкет», «День рождения» и т.д.

! Включайте тему еды в игровые ситуации. Например: машинки «проголодались» и отправились на заправочную станцию «подкрепиться»;

! Сделайте прием пищи продолжением игрового взаимодействия. Предложите детям совершить «путешествие» в другие страны, где существуют иные традиции приема пищи.

2. ОРГАНИЗИРУЙТЕ ПРИЕМ ПИЩИ КАК СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

! Садитесь за стол вместе с детьми и подсказывайте им, как пользоваться столовыми приборами, брать хлеб, отламывать вилкой кусочки, вытирать рот и руки салфеткой;

! Обсуждать вкусовые качества еды;

! Напоминайте правила поведения за столом, поощряйте правильные действия ребенка во время приема пищи;

! Создавайте дружескую атмосферу, хорошее настроение, обеспечивайте комфортное взаимодействие всех сидящих за столом.

3. ПРОБУЙТЕ ЕДУ

! Не заставляйте ребенка есть, предлагайте пробовать еду в качестве интересного познавательного эксперимента;

! Проведите игру в дегустации: предложите попробовать блюдо и угадать, из каких продуктов оно приготовлено;

! Предложите отгадать «вкусовые» загадки или попробовать еду с закрытыми глазами;

! Обсуждайте с ребенком запах еды, т.к. большую часть вкуса определяют рецепторы, ответственные за различение запахов;

! Вводите новое блюдо в рацион ребенка правильно: предложите ему подержать во рту или понюхать новый продукт, заедая его вкусным десертом или съев небольшой кусочек любимой пищи до экспериментов с новыми блюдами

4. СДЕЛАЙТЕ ПИЩУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ

! Украшайте блюда;

! Используйте нестандартную сервировку стола: поделки из салфеток, бумаги и других материалов, сделанные дошкольниками;

! Включайте альтернативные варианты приема пищи. Например, попросите родителей помочь организовать этнический полдник или

провести национальный праздник с угощениями. Атрибутику таких мероприятий задаст основную ноту, а небольшая вариативность меню довершит социокультурное погружение;

! Стимулируйте работников кухни к творчеству, ведь творчество и кулинария – сферы пересекающиеся. Блюдам можно придать забавную, необычную форму или добавить простое украшение

5. НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ЕСТЬ, НО РЕГУЛЯРНО ПРЕДЛАГАЙТЕ

! Настраивайте детей на обед, возвращаясь с дневной прогулки: обсудите, как все проголодались, попросите прислушаться к своему организму, рассказывать, что они чувствуют;

! Добивайтесь того, чтобы дети сами стремились сесть за стол и поесть;

! Уменьшите порции, чтобы сформировать у ребенка ощущение завершенности процесса, способности позитивно «справиться» с едой. Большие объемы пищи нередко пугают, тогда как просьба добавки заразительна;

! Постепенно выходите на нормативные порции

6. СТИМУЛИРУЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

! Поддерживайте физическую активность, подвижность детей, создавайте условия для разнообразных движений, обеспечивающих здоровый обмен энергией;

! Обсуждайте во время выполнения физических упражнений телесные ощущения и впечатления, чтобы ребенок «знал» свое тело, чувствовал его состояние

7. НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ВЕС И ФИГУРУ

!. Никогда не поднимайте и не поддерживайте обсуждения с ребенком проблемы питания, веса, похудения;

! Не переносите взрослые культурные стереотипы на детей

8. СИНХРОНИЗИРУЙТЕ ПИТАНИЕ ДОМА И В ДЕТСКОМ САДУ

! Старайтесь кормить ребенка дома в то же время, что и в детском саду;

! Приблизьте домашнее меню к меню детского сада. Сделайте еду привычной, узнаваемой

9. УЧИТЫВАЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

! Помните, что ребенок имеет право на индивидуальный выбор и без веских оснований отдавать предпочтения одним продуктам и не любить другие. Этот выбор продиктован как интуитивными потребностями в определенных веществах, так и своеобразием личности;

! Не навязывайте ребенку свои вкусовые предпочтения.