

Консультация для родителей

подготовила воспитатель группы " ПОДСОЛНУХИ" Станицкая Ю.А.



Дети плохо едят : в чем причина и что делать.

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

Поти в каждой группе 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 из практики.

Родители 3-летнего ребенка обратились за консультацией к педагогу-психологу. Мальчик веселый, активный, подвижный. Но в течение дня он съедает объем пищи в два раза меньший, 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 развития. Это позволит говорить о **позитивных** и **негативных вариантах** нестандартного пищевого поведения.

Что относится к **негативным** факторам нарушения пищевого поведения?

К первому фактору можно отнести - **признаки нестабильного психоэмоционального состояния** ребёнка, причиной которых могут стать стрессовые ситуации: неприятности в детском саду, какие-то драматические события и др., в которых ребёнок поучаствовал. Сюда же относится тревожность.

Еще один базовый фактор, который негативно влияет на пищевое поведение, - специфический **ранний сенсорный опыт**. Он формирует у детей раннего возраста вкусовые ощущения. Простейшие кирпичики ощущений ложатся в основу сложного здания восприятия информации, и развитие 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. Базовый каталог формируется до 3 лет. Если в рационе ребенка не было разнообразия «чистых» вкусов, то в дальнейшем он предпочитает ограниченный набор продуктов.

Предпочтение будущей мамой сладких продуктов в период беременности также откладывают отпечаток на вкусы ребенка. Практически половина потребляемой дошкольником энергии тратится на функции мозга. Наиболее простой способ получить эту энергию – потребление глюкозы, которая является важнейшим «топливом» для нервных клеток (нейронов). «Подружившись» с сахаром еще в материнской утробе, ребенок отказывается вырабатывать энергию из других веществ, тем более что поначалу в материнском молоке жиров и сахара достаточно. И наоборот, младенцы, которых кормили молочными смесями с горьковатым привкусом (на основе, например, сои), позитивнее воспринимают разнообразные овощи.

К третьему фактору относится **культура приготовления и употребления пищи в семье**. Не так мало семей, где не принято регулярно завтракать, обедать и ужинать. Многие занятые люди питаются в основном вне дома и часто фастфудами. Естественно дети перенимают эту культуру питания. В таких семьях также распространены вредные привычки: есть перед телевизором, не готовить пищу дома, а питаться полуфабрикатами.

Еще один фактор риска - **ригидные пищевые установки семьи**. Например “Надо съесть всё!” Обязательно. Или, наоборот, “Когда захочет, тогда поест”.

К нарушению пищевого поведения приводят так же: **нарушение семейной иерархии**, когда ребёнок в семье главный и отвергает любые родительские требования, в том числе связанные с едой; **отсутствие последовательной родительской позиции**, когда ребёнок теряет ориентацию и перестаёт понимать, что можно, а что нельзя: “Ты не хочешь есть сейчас, ну тогда

перекусим по дороге “и т.д. К печальным результатам приводит и **гиперопека** со стороны родителей. Родитель в любой момент готов завязать, принести, покормить: “А вдруг не справится?”.

К факторам нарушения также относится негативное влияние **культурных стереотипов**, которые предъявляют специфические требования к внешнему виду. Многолетние исследования доказали, что дети, которых сажали на диету или подвергали насмешкам в детстве, в подростковом возрасте демонстрировали серьезные нарушения пищевого поведения, в несколько раз чаще страдали ожирением или анорексией (нервным расстройством, проявляющемся в патологической худобе и отказе от питания). Поэтому, категорически неверно переносить взрослые комплексы на детей.

Что относится к **позитивным** факторам развития пищевого поведения?

Как ни странно, но позитивные моменты в современном обществе также влияют на пищевое поведение. В первую очередь, это 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 сталкиваются с голодом, недоеданием. Семьи не «добывают» еду, она стала безусловной данностью и присутствует в жизни фоном, не выступая на первый план в качестве самоцели или стратегической задачи.

Дети не расходуют энергию на тяжелые болезни, типичные для первой половины XX в. И более ранних исторических периодов. Медицина дала возможность победить массовые тяжелые заболевания. Раньше, например, корь, дифтерия и другие болезни ослабляли или даже истощали организм ребенка на многие месяцы. Питание рассматривалось в качестве основного лечебного мероприятия. Главной заботой родителей становилось выкармливание, выхаживание больного ребенка.

Изменился характер питания. Жирная, содержащая большое количество углеводов пища не требует от организма непрерывной работы, но обеспечивает большие объемы калорий.

Еще один фактор развития – опережающее интеллектуальное развитие и доступность различных видов деятельности. Уже в раннем детстве ребенок черпает удовлетворение не в сытости и покое, а в интеллектуальном развитии и освоении различных видов деятельности.

Пример из консультативной практики.

Родители привели сына на консультацию к педагогу-психологу. Ребенку 4 года. Он фактически не потребляет мяса, очень избирателен во фруктах и овощах, но с удовольствием ест супы и каши. Его любимая еда – макароны и печенье. Мальчик очень активен и физически, и познавателью. Общий уровень психического развития опережает возрастную норму. Положительный эмоциональный фон, высокий уровень развития, физическая активность позволяет говорить о

благополучном развитии и отсутствии необходимости дополнительно кормить ребенка или повышать калорийность пищи.

Переживание радости, счастья, удовлетворенности связано с развитием, движением вперед. Поэтому изменения пищевого поведения наблюдаются у детей развитых, открывших для себя когнитивные удовольствия. Впрочем, радость от физической активности доступна всем детям и является не менее естественным удовлетворением, чем еда. В таком случае надо спокойно относиться к ситуациям, когда ребенок ест меньше, чем хотелось заботливым родителям.

Как определить характер пищевого поведения ребенка.

Существуют критерии оценки негативного и позитивного характера пищевого поведения ребенка. На их основании следует принимать решение о необходимости профилактической или коррекционной психологической помощи.

Критерии оценки нормативности пищевого поведения:

- отсутствует дефицит веса и роста;
- ребенок физически активен, подвижен;
- не нарушен режим сна и бодрствования;
- показатели психического развития, включая познавательное развитие, соответствуют возрастной норме;
- ребенок проявляет положительный эмоциональный фон, отсутствуют симптомы эмоциональных нарушений;
- ребенок общается со взрослыми и стремится к совместной деятельности .

Оценивать проблему с едой необходимо применительно к каждому конкретному ребенку: хватает ли ему той энергии, которую он получает. Ведь у каждого своя интенсивность обмена веществ и свои потребности в еде. Пищевое поведение должно быть естественным, позитивно окрашенным, при этом оно может быть очень индивидуализированным и отражать особенности становления личности.

Для современных дошкольников более характерна проблема избыточного веса и переедания, нежели недоедания. Когда мы видим истощенных детей, то, как правило, это не физически изможденные, а эмоционально истощенные, депривированные дети. За проблемой питания стоит проблема близких эмоциональных связей в семье, отвергающая социальная среда и ограниченные возможности удовлетворения других, не менее важных потребностей: в общении, новой информации, совместной деятельности.

Таким образом, **пищевое поведение** – отражение общего контакта личности с самой собой, окружением, показатель естественности и благополучия развития, понимания себя и своих потребностей. В ситуации негативного социального окружения пища становится символом негативизма, отказа от себя или, наоборот, примитивной формой самоутешения.

Формировать здоровое отношение ребенка к еде можно в ДОО и семье. Справиться с негативным пищевым поведением можно только совместными усилиями педагога-психолога, воспитателей и родителей.

Принципы формирования здорового отношения к еде.

- создавать условия для комфортного общения во время еды, поддерживать атмосферу доброжелательности;
- формировать у ребенка умение получать естественное удовольствие от еды;
- включать в рацион разные продукты, предпочтительно не в смешанных вариантах и различающихся по структуре и способам обработки;
- поддерживать позитивную самооценку, никогда не устанавливать негативную связь между едой и внешностью ребенка, не подвергать сомнению его положительные представления о своей внешности;
- устранение непродуктивных пищевых установок и вредных привычек в семье.

Что можно сделать, чтобы организовать питание более грамотно.

1. Установить режим питания 3-х, 4-х разовый без перекусов.
2. Уменьшить порции, чтобы объем порций не пугал ребёнка.
3. Приучить есть за аккуратно сервированным столом. Еда - процесс, требующий к себе уважения.
4. Запретить играть с едой.
5. Убрать сладкое и любую нежелательную для ребёнка еду из свободного доступа.

Снимаем тревожность.

Для анорексичных детей еда - враг. Они её боятся. давятся ей, их тошнит. Сначала рассказываем малышу о , для чего нужна еда, какие вещества в ней содержатся,зачем он и нужны. Потому что у детей на самом деле очень скудные представления о смысле питания. Лучше давать какую - то конкретную, а не абстрактную информацию: “ Для чего нужно есть? - Для того, чтобы вырасти большим”. Ребёнок этого не видит. Он поел и совсем не вырос. Он в этом сомневается.

Можно дать ребёнку задание: например, стать экспертом кулинарии. Попросить пробовать разные блюда, ставить им оценки и описывать свои ощущения. Хорошо помогает игра,когда с завязанными глазами нужно попробовать кусочек и отгадать, что это за продукт. Дети начинают включаться в игру и понимать, что еда - это не страшно и не отвратительно, а даже интересно.