

Формирование навыков здорового пищевого поведения.

*Все недостатки, которые родители хотят устранить
в своих детях, коренятся в них самих.*

Януш Корчак

Врачи бьют тревогу: более половины жителей России, в частности детей, страдают от избыточного веса и соответственно от болезней, развитию которых он способствует. И эта тревожная тенденция продолжает нарастать.

Главной причиной возникновения избыточного веса является неправильное пищевое поведение, которое сформировалось в течение длительного времени, можно сказать, сложилось исторически.

Кроме исторически сложившихся причин формирования неправильного пищевого поведения, существуют традиции питания, которые закладываются в семье. С первых дней жизни дети естественным образом перенимают и усваивают привычки родителей, которые, в свою очередь, унаследовали их от своих предков. Взрослые часто считают, что едят немного, и недоумевают по поводу избыточного веса у себя и своего ребенка, не осознавая, что эта проблема связана не с наследственностью, а с ошибками в организации питания. Рассмотрим некоторые из них.

Еда у телевизора.

При такой системе питания зрительное и слуховое восприятие сконцентрировано на том, что происходит на экране. Вкусовые рецепторы не передают в мозг информацию о качестве и количестве пищи, и насыщение наступает только от чувства переполненности желудка, когда уже «больше не лезет». То же можно сказать и о еде у экрана компьютера, во время чтения книги или газеты.

Разговоры во время еды.

Во время беседы за столом ротовой аппарат переключается на ненужную в это время речевую функцию. Как и во время просмотра телевизора, мозг занят переживанием обсуждаемых событий. Пища в этом случае оказывается плохо пережеванной, поглощается без удовольствия и осознания ее количества и вкуса.

Еда в спешке.

Все мысли и переживания человека связаны с тем, куда и зачем он спешит. Он охвачен беспокойством по поводу возможного опоздания. Органы восприятия вкуса пищи и мозговой центр насыщения в таком состоянии подавлены или вообще выключены.

Обдумывание проблем во время приема пищи.

Вместо восприятия приятного вида, запаха и вкуса пищи человек обдумывает свои дела и проблемы, тем самым «выключая» чувство насыщения, что приводит к перееданию. Во время еды надо пережевывать, а не переживать.

Заедание стресса.

Примерно 20-30 % населения России постоянно, а 70% периодически, отмечая у себя раздражительность, тревожность, телесную и душевную напряженность. В таком состоянии человек, заметив, что желанный телесный и душевный комфорт наступает после еды, осознанно или неосознанно использует пищу не по целевому назначению, а в качестве средства успокоения, улучшения настроения. Поскольку природой пища не предназначена для снятия психологического стресса, в таком состоянии съедать приходится очень много.

Переедание высококалорийной пищи в праздники.

В нашей стране, как и во многих других странах, праздники обычно сопровождаются перееданием вообще и сладостей в частности. К тому же прием алкоголя усиливает аппетит и приводит к снижению контроля за поведением, в том числе пищевым.

Еда от скуки.

Во время частых перекусов человек не замечает, как съедает большое количество мучного и сладкого.

Что нужно делать для нормализации пищевого поведения?

Искоренить перечисленные выше распространенные ошибки и сформировать правильное пищевое поведение помогут следующие рекомендации.

Научитесь сами и научите ребенка контролировать свое поведение в соответствии с изменяющимися условиями жизни.

Проанализируйте пищевые традиции своей семьи. Постарайтесь выявить ошибки в организации питания.

Не ограничивайте ребенка в еде. Пищевые ограничения тревожат человека на подсознательном и биологическом уровне и вынуждают организм делать жировые запасы.

Если ребенок наелся, не заставляйте его доедать все, что лежит на тарелке. После того, как он отказался есть и в перерывах между основными приемами пищи больше ничего ему не предлагайте.

Обратите внимание на слова, с которыми вы обращаетесь к ребенку.

Помогите ребенку научиться получать полноценное удовольствие от пищи, и он не будет переедать. Согласно законам психофизиологии у человека насыщение происходит не только впоследствии наполнения желудка. Множество импульсов поступает в мозговой центр насыщение от зрительного восприятия качества и количества пищи, ее запаха, вкуса, тактильных ощущений, от осознанного отношения к количеству съеденной пищи. Большое значение имеет и развитие у детей зрительных и вкусовых анализаторов. В этом помогут игры «Узнай по вкусу», «Узнай по запаху». Научите ребенка по внешнему виду и запаху определять свежесть продуктов и их качество. Берите его с собой в продуктовые магазины, показывайте, как должны выглядеть свежие фрукты и овощи.

Привлекайте ребенка к сервировке стола. Научите видеть и ценить прекрасное во всем, что их окружает. За красиво накрытым столом человек не будет жадно хватать еду.

Старайтесь найти время для того, чтобы интересно и необычно оформить и подать на стол даже самые простые блюда, создавайте свои мини-натюрморты на тарелке.

С раннего возраста приучайте детей к соблюдению этикета. Прочитайте вместе с ними правила поведения за столом.

Серьезной проблемой нарушения пищевого поведения является пристрастие многих детей и взрослых к сладостям.

Занятые любимым делом люди не склонны к перееданию. Помогите ребенку найти увлечение по душе.

Всем известно: движение – жизнь. Важно, чтобы ребенок получал удовольствие от движения.

Формировать навыки правильного пищевого поведения у всех членов семьи нужно и при нормальном весе, и при здоровых генах. Но перестраивать привычное нелегко.