

Формирование навыков здорового пищевого поведения.

Все недостатки, которые родители хотят устранить в своих детях, коренятся к ним самим.

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, сложилось исторически. Во времена войн, неурожаев, эпидемий, тяжёлых болезней, стихийных бедствий больше шансов на выживание было у людей, накопивших в теле жировые запасы. Таким образом, всё больше становилось людей с генетической или сформированной предрасположенностью к ожирению.

В современной России, как и в других развитых странах мира, ситуация диаметрально изменилась: исчезла угроза голода. Сейчас сохраняют здоровье и долго живут те, кому не надо таскать на себе бесполезный запас жира. Теперь он вреден и опасен, в том числе и для последующих поколений. Ведь избыточный вес вызывает различные хронические заболевания, ослабляет иммунитет и сокращает продолжительность жизни.

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 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 самое 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 пережёванной, поглощается без удовольствия и осознания её 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 пережёвывать, а не переживать.

Заедание стресса.

Примерно 20-30 % населения России постоянно, а 70 % периодически, отмечают у себя раздражительность, тревожность, душевную и телесную 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 съесть 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 и пищевым.

Еда от скуки.

Приём пищи для многих людей стал приятным способом провести досуг или не выполнять работу, которую делать не хочется. Во время частых перекусов человек замечает, как съедает большое количество мучного и сладкого.

Что нужно делать для нормализации пищевого поведения?

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

- Научитесь сами и научите ребёнка контролировать своё поведение в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Это пригодится ему в будущем не только в отношении питания, но и в других ситуациях.
- Проанализируйте пищевые традиции своей семьи. Постарайтесь выявить ошибки в организации питания. Издревле считалось: духовный смысл потребления пищи — это принятие заботы Бога. Разве можно принимать эту заботу, отвлекаясь на телевизор, пустые разговоры или чтение газет, в суете и спешке?
- Не ограничивайте ребёнка в еде. Это вызывает напряжение в отношениях с родителями и протест, который проявляется перееданием при первой же возможности, чтобы доказать себе и другим, что он сам управляет своей жизнью. Кроме того, пищевые ограничения тревожат человека на подсознательном и биологическом уровне («голод надвигается») и вынуждает организм делать жировые запасы.
- Если ребенок наелся, не заставляйте его (да и взрослого тоже) доедать всё, 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. В прежние времена, когда больной выздоравливал и начинал прибавлять в весе, близкие с радостью говорили: «Он поправился!» Применяя слово «поправился» по отношению к нарастанию избыточного веса у здорового ребенка, взрослый неосознанно формирует у него желание поправиться и дальше. С другой стороны, говорит ребёнку, что он толстеет, тоже нельзя. Это его обижает, расстраивает и может травмировать психологически. Найдите подходящие слова, например: «Платье тебе стало тесновато, может быть, у тебя появился лишний вес?»
- И наоборот, когда ребёнок избавляется от избыточного веса, не надо применять слово «Худеть» и говорить: «Хорошо, что ты худеешь. Тебе надо ещё похудеть». Словом «худеет» в давние времена называли зло, всё плохое и неприятное. Всем известны выражения «худеет-бедно», «а то хуже будет», «болезнь-худоба». Отрицательное значение слова «худеть» формирует соответствующее отношение к процессу нормализации веса. Надо говорить не «похудел», а «стал стройным», «избавился от ненужного жира».
- Помогите ребенку научиться получать полноценное удовольствие от пищи, и он не

будет переедать. Любое животное, например кошка, прежде чем что-то съесть, внимательно рассмотрит пищу, тщательно обнюхает её, потрогает лапой, затем унесёт в укромное место, где ничто не будет ей мешать, и, не торопясь попробует еду на вкус.

- Согласно законам психофизиологии у человека насыщение происходит не только вследствие наполнения желудка. Множество импульсов поступает в мозговой центр насыщения от зрительного восприятия качества пищи, её запаха, вкуса. Тактильных ощущений («пальчики оближешь»), от осознанного отношения к количеству съеденной пищи. В соответствии с этими законами прежде чем съесть что-то, надо по возможности с радостью подержать продукт в руках, хорошенько рассмотреть его со всех сторон, почувствовать его запах, а затем попробовать, стараясь ощутить все оттенки вкуса. Родители могут научиться сами и научить детей получать удовольствие от таких ощущений. Когда процесс принятия пищи идёт под контролем и с участием всех систем восприятия, человек осознаёт количество потребляемой пищи и не съедает лишнего.
- Большое значение имеет и развитие у детей зрительных и вкусовых анализаторов. В этом помогут дидактические игры «Узнай по вкусу», «Узнай по запаху», которые часто проводят воспитатели в детских садах.
- 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 овощи и фрукты, предлагайте понюхать разные сорта сыра, хлебобулочные изделия. Объясняйте, что слишком сильный запах и неестественно яркий цвет некоторых продуктов не всегда свидетельствуют об их вкусе и пользе.
- Привлекайте детей к сервировке стола. Научите их видеть и ценить прекрасное во всём, что их окружает: нарядной посуде, блестящих столовых приборах, салфетках и скатерти. Мы любимся натюрмортами, созданными великими художниками, не задумываясь о том, что рассматриваем изображения обычных предметов, которыми пользуемся ежедневно. 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 мини-натюрморты на тарелке.
- С раннего возраста приучайте детей к соблюдению этикета. Прочитайте вместе с ними правила поведения за столом. Вы не только узнаете много нового и интересного для себя, но и поймете, почему настоящие аристократы во все времена были стройными людьми, например, согласно этикету, целый ломоть хлеба не намазывают маслом. Следует отламывать маленькие кусочки и намазывать маслом каждый из них. Этот нехитрый приём приучает не торопиться во время еды, не суетиться за столом, получая удовольствие не только от вкуса пищи, но и от процесса её потребления. К тому же, возможно вам не захочется есть целый ломоть хлеба с маслом, а хватит одного-двух кусочков.
- Родители дома, а воспитатели в детском саду часто говорят детям: «Когда я ем, я глух и нем». Восточная мудрость этому противоречит: «Застолье не столько наслаждение едой и напитками, сколько услаждение словом». Кто же прав? С точки зрения правильного пищевого поведения единственной и необходимой темой разговора во время еды должен стать обмен мнениями и впечатлениями об удовольствии, получаемом от вкуса пищи, её запаха и вида. Эти приятные

ощущения создают хорошее настроение у всех членов семьи, сближают их, помогают отвлечься от повседневных проблем.

- Полезно рассказывать детям, как то или иное растение попало на обеденный стол, как оно росло, получая из земли воду и полезные вещества. Его листья принимали энергию солнца и свежесть воздуха, живительную влагу облаков. Можно рассказать о том, как люди заботились о растении, как мама, папа или повар готовили обед. Пусть ребёнок почувствует пищу как проявление заботы о нём родителей, Солнца, Земли, Воздуха — всего окружающего Мира. Пусть ребёнок учится осознавать, как радостно жить в мире, где столько заботы, а чувство единства с природой даст ему ощущение силы и уверенности в себе.
- Серьёзной проблемой нарушения пищевого поведения является пристрастие многих детей и взрослых к сладостям. Заметим, что организм человека не страдает от недостатка сладкой пищи. Обычно ему не хватает витаминов и микроэлементов. Инстинктивно дети это понимают. Учёными был проведен опыт: дети по одному входили в комнату, где на столе стояли блюда — одно с фруктами, другое с конфетами. Большинство детей отдали предпочтение фруктам.
- Употребление большого количества хлеба и других высококалорийных продуктов даёт организму энергию, но не восполняет его потребность в необходимых для роста и развития веществах. Поэтому вместо торта, печенья, конфет, чая с ненужным сахаром лучше есть фрукты и ягоды. Именно они дают силу и здоровье. Стремясь доставить удовольствие ребёнку, обойдитесь без сладостей, порауйте его интересным разговором, прогулкой, игрой, полезным подарком.
- Занятые любимым делом люди не склонны к перееданию. Помогите найти ребёнку увлечение по душе. Театр, изобразительная деятельность, уход за животными или растениями, путешествия, музыка, танцы не только сделают жизнь ребёнка интереснее, полнее и радостнее, но и помогут ему научиться не сидеть без дела, перекусывая в ожидании обеда или ужина.
- Всем известно: движение — жизнь. Лифт, автомобиль, поезд легко перевезут человека с избыточным весом на нужное расстояние. Когда же человек начинает передвигаться без помощи этих устройств, организм понимает, что все жировые накопления ему придётся «тащить» самому, и старается избавиться от лишних килограммов наиболее удобным для себя способом. Поэтому старайтесь больше двигаться: ходите пешком по лестнице, пройдите лишний раз пешком по дороге из детского сада, отправьтесь с ребёнком в парк или в лес. И конечно, по возможности запишите его в физкультурную группу или спортивную секцию. Важно, чтобы он научился получать 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. При реальных попытках нормализации пищевого поведения вы можете столкнуться с неудачами, ошибками и проблемами. Пусть они не выбивают вас из колеи. Воспринимайте их как полезный опыт и не опускайте руки. Пусть вас вдохновит желание сделать это не только для себя, но и для здоровья детей и следующих поколений своего рода.

Одна из матерей с гордостью сказала: «Мои родители толстые, и я толстая. Так воспитала меня мама, заставляя в детстве много есть. А вот у моих детей нормальный вес. Я их воспитала правильно!»

А.А. Обухов, психотерапевт
(по материалам журнала «Ребенок в детском саду»)

