



Консультація для батьків

«Формування культури харчування»

Із раннього віку слід постійно контролювати дотримання дитиною режиму харчування, створюючи певний ритуал приймання їжі. Варто пояснювати дитині, що під час харчування уся її увага має бути зосереджена на їжі.

Можна підвищувати обізнаність дитини щодо продуктів харчування ігровими методами:

розгадувати загадки про їжу;

проводити бесіди-розміркування;

вводити дошкільника в проблемні ситуації, де він має зробити самостійний харчовий вибір.

Слід формувати смакові звички та культуру поведінки дитини за столом доброзичливим тоном, виражаючи віру в її потенційні можливості.

Батькам слід знати, що діти дошкільники вразливі, надто довірливі, легко піддаються навіюванню і наслідують дії та вчинки дорослих, тому формування культури харчування залежить від правильності харчової поведінки дорослих.

Занепокоєння дорослих, підкреслена увага до того, скільки з'їла дитина, впевненість, що треба їсти більше, або відсутність необхідного контролю за режимом і якістю харчування дитини призводять до порушення харчової поведінки в бік установаження умовно-рефлекторних механізмів психічної потреби в їжі.

Чого найбільше бажають батьки своїм малюкам? Бути здоровими і розумними. Якщо діти не зовсім такі, шукають причини: погане здоров'я — наслідок поганої екології, поганої спадковості, поганих лікарів; важко вчитися — погані вчителі, нема здібностей, лінь тощо... А тим часом дитячі дієтологи та лікарі твердять: винуватцем поганого здоров'я та поганої успішності може бути... харчування дитини.

ХАРЧУВАННЯ

- Пам'ятайте, що раціональне харчування — одна з основних умов здоров'я людини, її довголіття, плідної праці.
- Поєднуйте у їжі, в правильному співвідношенні речовини, які входять до складу тканин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду.
- Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати свою дитину
- споживати всі пропоновані їй страви, навіть ті, які вона не любить, але які для неї необхідні й корисні.
- Не підгодовуйте дитину в проміжках навіть тоді, коли вона попросить їсти. Ласкаво поясніть, що їсти треба у відведений для цього час.
- Давайте тільки ту кількість їжі, яку дитина з'їдає із задоволенням.



- Утримуйтесь від розмов про те, що дитина мало або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.
- Дотримуйтесь навичок гігієни харчування і виробляйте їх у дітей.
- Пам'ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися виделкою, ложкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.
- Підкреслюйте необхідність добре пережовувати їжу, не вживати надто гарячої чи холодної страви, не відкушувати великих шматочків, жувати із закритим ротом.
- Не забувайте, що найкориснішими є ті овочі і фрукти, які властиві нашому регіону, ростуть у наших садах.
- Серйозним недоліком харчування є «прихований голод» – дефіцит йоду, який може привести до незворотніх процесів в організмі дитини. Вживання в їжу йодованої солі – вихід з даної ситуації.
- Їжу завжди тримайте закритою, особливо в літній період.
- Не слід вживати в їжу продуктів глибокого замороження, незнайомих грибів, продуктів з великим вмістом солі, недостатньо прожарені або проварені м'ясо, рибу, сиру воду.

Особливості формування харчової поведінки дітей

Неадекватна харчова поведінка дитини призводить до виникнення неінфекційних захворювань. Щоб запобігти їх розвитку, слід формувати культуру раціонального харчування із самого дитинства. Які ж психологічні чинники впливають на вибір того чи того продукту харчування та на механізми формування харчових звичок і переваг у дітей дошкільного віку?

Однією з найбільш вагомих причин погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку є порушення структури харчування та зниження його якості. Чимало захворювань та патологічних станів, зокрема дефіцити або надлишки мінеральних речовин та вітамінів, призводять до порушення як фізичного, так й інтелектуального розвитку дітей. Тому профілактика та корекція порушень харчової поведінки дошкільників мають важливе соціально-гігієнічне значення.

Харчування — це не лише фізіологічний, а й соціально та культурно зумовлений процес, тому організація раціонального харчування містить психологічні компоненти.

Харчова поведінка як складова способу життя людини охоплює пошук, вибір, приготування і вживання їжі, а також усі супутні процеси. Формується вона з дитинства, а отже, впливає на стан здоров'я й у дорослому віці.

Оцінюють харчову поведінку дитини як адекватну (гармонійну) або неадекватну (девіантну) залежно від багатьох показників, зокрема від місця, яке займає їжа в ієрархії цінностей дитини, від якісних і кількісних показників, етики та естетики харчування.



Харчова поведінка залежить від таких умов, як:

- ✓ особливості культури;
- ✓ виховання;
- ✓ матеріальні можливості; біологічні особливості.

З-поміж найбільш значущих проявів неадекватної харчової поведінки дітей виокремлюють:

- надлишкове вживання солі, цукру, насичених жирів;
- дефіцит мікрелементів у раціоні харчування;
- недостатнє вживання риби, молочних продуктів, овочів та інших продуктів, які є джерелом харчових волокон.

Так, якщо дитина не снідає, часто вживає солодкі газовані напої, цукерки, напівфабрикати та їжу швидкого приготування великими порціями, це призводить до підвищення маси її тіла, а багаті на жири та бідні на клітковину раціони спричиняють захворювання серцево-судинної системи, ожиріння, рак тощо,

Чинники, що впливають на культуру харчування

Особливості харчової поведінки формуються у дитинстві та мають доволі стійкий характер. Найімовірніше, дитина, яка харчується неправильно, не змінить свою звичку у подальшому житті. Тому для формування адекватної харчової поведінки дошкільників передусім доцільно розглянути ті чинники, що впливають на вподобання у харчовій культурі дітей:

- харчова поведінка батьків;
- приклад авторитетних людей;
- наочне навчання та моделювання;
- реклама продуктів харчування.

Харчова поведінка батьків

Найбільше впливають на харчову поведінку дитини ставлення до приймання їжі та смакові переваги матері, адже вона є найріднішою людиною і першим зразком для наслідування. З нею дитина частіше спілкується, ділиться враженнями та проводить більше часу, аніж з іншими членами сім'ї.

Результативність виховання батьками як позитивних, так і негативних смакових звичок переважає впливи інших дорослих. Майже завжди поведінка дитини визначається харчовими уподобаннями та культурою її батьків. Наприклад, якщо батьки постійно готують напівфабрикати або купують готову їжу, то цілком логічно, що дитина звикає до такого харчування та залюбки їсть такі продукти. Так формується замкнуте коло, бо з часом батьки переконуються, що саме це й є улюбленою їжею їхнього малюка.



Рекомендації щодо психологічних аспектів організації харчування дітей

Приймання їжі — це єдиний пізнавальний процес, під час якого дитина в буквальному сенсі «куштує» навколишній світ. Вона має усвідомлено та позитивно ставитися до цього, адже приємні враження та емоції сприяють ліпшому засвоєнню продуктів харчування. Сформуванню раціональної культури харчування дитини та сприяти її ефективній організації у дошкільному навчальному закладі допоможе дотримання рекомендацій щодо формування адекватної харчової поведінки дитини, дій у разі відмови дитини від їжі, поліпшення апетиту дитини та особливостей її харчування під час вступу до дитячого садка.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ У ДІТЕЙ

Харчування — це одна із найважливіших функцій, яка забезпечує життєдіяльність нашого організму. Процес харчування у людини поряд з біологічною функцією виконує також соціальні, психологічні функції. Їжа може бути формою спілкування, джерелом позитивних емоцій, засобом відсторонення від власних проблем.

Розрізняють декілька видів їжі за психологічним фоном, який їжа формує:

- їжа, яка дає почуття впевненості і захищеності (молоко);
- їжа, яка дає почуття фізичної сили і міці (м'ясо);
- їжа, яка підкреслює високий соціальний статус (кав'яр та червона ікра);
- їжа дорослих, яка заборонена для дітей (кава, вино).

Виникнення харчових розладів пов'язане не тільки з органічними, але й із психологічними, соціальними факторами, самі ж харчові розлади відносять до психосоматичних.

У дошкільному віці підвищений або знижений апетит дитини психологи більш за все пов'язують з дисгармонійними сімейними стосунками, неправильною поведінкою батьків, їх неправильним уявленням про здорове харчування.

Часто батьки, діти яких страждають порушенням харчової поведінки, не можуть правильно організувати режим харчування дитини. Помилкою також може бути неправильне використання продуктів харчування, які не відповідають віку дитини, догодовування в проміжках часу між основними прийомами їжі, надмірне вживання солодощів. Батьки іноді не враховують фізіологічних можливостей дітей, пропонуючи їм надмірну кількість харчів.

Процес харчування може бути пов'язаний із негативними емоціями (конфлікт між мамою (татом) та дитиною, обмеження свободи дитини, вимагання ідеальної чистоти, ультиматуми, погрози). Знизити апетит дитини може критика батьків на її адресу за обіднім столом. Діти можуть відмовитись від харчування через пригнічений стан. У багатьох випадках відмова від їжі є для дитини засобом привертання уваги до себе батьків та близьких.



Неадекватне виховання батьками, які нехтують дитиною або схильні до гіперопіки, постійно все забороняють або все дозволяють, не вчить дитину адекватно реагувати на внутрішні стимули голоду і насичення їжею, тому уявлення про здорове тіло не може у неї розвиватись.

Конфлікти між мамою (татом) та дитиною можуть також сприяти розвитку ожиріння. Нерідко діти починають вживати велику кількість їжі в тому випадку, якщо вони відчують себе кинутими, якщо їм недостатньо любові, тепла. У даному випадку їжа є джерелом позитивних емоцій. Діти переїдають, схильні до надмірної ваги або страждають від ожиріння саме в тих сім'ях, де відсутня культура харчування, правильне уявлення про здорове харчування. Дуже часто дітей примушують з'їдати все, апелюючи до того, що не можна викидати харчі. Пізніше для багатьох дітей переїдання стає звичкою.

Правила здорового харчування:

- звертайте увагу не тільки на знижений апетит дитини, а й на підвищений;
- намагайтесь знайти причину такого апетиту, пов'язати її з особливостями взаємодії батьків та дітей;
- не забувайте та враховуйте смакові переваги, дитини;
- під час вибору місця для харчування дитини важливо створити сприятливу обстановку, забезпечити помірний контроль за прийомом їжі, врахувати потреби дитини, надати їй можливість проявити самостійність, свободу;
- будьте послідовні, батьки повинні висувати однакові вимоги до процесу харчування дитини, але їх має бути обмежена кількість;
- не використовуйте їжу як винагороду (або покарання). Батьки купують дитині солодощі (чи інші привабливі продукти), щоб примусити дитину поводитися так, як цього хочуть вони, а дитина дуже швидко починає розуміти, що криками, істериками, плачем вона майже завжди може розраховувати на отримання солодощів;
- будьте в міру вимогливі, лагідні, спокійні, пояснюйте дитині значення здорового харчування, будьте-для неї прикладом, уникайте емоційної дистанції з дитиною, живіть її життям, інтересами, не допускайте неприйняття та байдужості.

СІМ ВЕЛИКИХ Й ОБОВ'ЯЗКОВИХ "НЕ"

➤ не примушувати. Зрозуміємо й запам'ятаємо: харчове насильство - одне з найстрашніших насильств над організмом й особистістю, шкода й фізичний і психічний. Якщо дитина не хоче їсти - виходить, йому в цей момент є не потрібно! Якщо не хоче їсти тільки чогось певного, - виходить, не потрібно саме цього! Ніяких примусів у їжі! Ніякого "відгодовування"! Дитина не сільськогосподарська тварина! Відсутність апетиту при хворобі є знак, що організм має потребу у внутрішнім очищенні, сам хоче поголодувати, і в цьому випадку голос інстинкту вірніше будь-якого лікарського приписання.



➤ не нав'язувати. Насильство в м'якій формі: угоди, переконання, наполегливі повторення пропозиції. Припинити - і ніколи більше.

➤ не догоджати. Їжа - не засіб домогтися слухняності й не засіб насолоди; їжа - засіб жити. Здорове задоволення від їжі, звичайно, необхідно, але воно повинне відбуватися тільки від здорового апетиту. Вашими цукерками ви доможете тільки розпещеності й зіпсуття смаку, так само як і порушення обміну речовин.

➤ не квапити. Їжа - не гасіння пожежі. Темп їжі - справа суцього особисте. Поспіх у їжі завжди шкідливий, а перерви в жуванні необхідні навіть корові. Якщо доводиться поспішати в школу або куди-небудь ще, то нехай дитина краще не їсть, чим у метушні й паніці проковтне ще один недожований шматок.

➤ не відволікати. Поки дитина їсть, телевізор повинен бути виключений, а нова іграшка прихована. Однак, якщо дитина відволікається від їжі сам, не протестуйте й не підганяйте: виходить, він не голодний.

➤ не потурати, але зрозуміти. Не можна дозволяти дитині їсти що потрапило й у якому завгодно кількості (наприклад, необмежені дози варення йди морозива). Не повинне бути харчових примусів, але повинні бути харчові заборони, особливо при діатезах й алергіях. Дотримання всіх інших "не" позбавить вас від безлічі додаткових проблем.

➤ не тривожитися й не тривожити. Ніякої тривоги, ні-якого занепокоєння із приводу того, чи поїла дитина вчасно й скільки. Стежите тільки за якістю їжі. Не приставайте, не запитувати: "Ти поїв? Хочеш їсти?" Нехай попросить, нехай жадає сам, коли захоче, так буде правильно - так, тільки так!