

Роль родителей в формировании культуры питания ребенка

Детский и подростковый возраст характеризуются интенсивными процессами роста и развития. Поскольку фундамент здорового человека закладывается в раннем возрасте, следовательно, и здоровые интересы, привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начинать развивать именно в данный возрастной период. Для полноценного роста и развития детей необходимо постоянно восполнять запасы энергии с помощью процесса питания. Под правильным питанием чаще всего диетологи понимают сбалансированный по белкам, жирам и углеводам рацион, в котором присутствуют все необходимые витамины и минералы.

Витамины являются универсальными регуляторами обменных процессов, большинство из них «работает» в каждой клетке. Основные процессы в организме протекают с участием витаминных комплексов. В частности, витамины необходимы для процессов роста, поддержания нормального кроветворения и половой функции, нормальной деятельности нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, желез внутренней секреции, продуцирующих различные гормоны, поддержания зрения и нормальных свойств кожи. Витаминам принадлежит исключительно важная роль в обеспечении адекватного иммунного ответа, в поддержании устойчивости человека к различным инфекциям, воздействию ядов, радиоактивного излучения и других неблагоприятных внешних факторов. Витамины, как и некоторые минеральные вещества, прежде всего магний, являются активными антистрессорными факторами.

Для эффективного роста и развития ребенка требуется интенсивное поступление минералов в организм. Выполнять свои специфические функции витамины и минеральные вещества могут только при нормальном течении их собственного обмена: усвоения в желудочно-кишечном тракте, поступления в ткани, метаболизма в активное или неактивное соединение, выведения из организма.

Полноценное питание наряду с лекарственными препаратами является эффективным методом терапии для ряда заболеваний, большинство из которых начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, нарушение формирования костного скелета и зубов, а также многие другие заболевания, такие как аллергические поражения дыхательной системы и кожи, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта: хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезию желчных путей, язвенную болезнь.

Главной особенностью минерального обмена у детей является процесс поступления в организм минеральных веществ и их выведения, а также неуравновешенность между собой.

Дефицит витаминов вызывает сбои в функционировании многих систем. Гиповитаминоз — недостаток, как правило, нескольких витаминов — еще больше нарушает обменные процессы. Причинные факторы дефицита минеральных веществ в организме делятся на первичные (внешние) и вторичные (внутренние). Первичные факторы обычно связаны с неполноценным или несбалансированным питанием. Среди вторичных причин — нарушения пищеварительной функции и всасывания элементов, неправильная их утилизация в организме и повышенное выведение, а также наследственные нарушения обмена веществ.

Недостаточное, избыточное и однообразное питание ведет к возникновению дистрофических состояний (гипотрофия, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням. Любые дефекты питания, особенно в дошкольном возрасте, могут напомнить о себе в последующих возрастных периодах.

В перечень проблем, возникающих у детей при неправильном питании, можно включить следующие:

- головокружения, утомляемость;
- хрупкость костей;
- низкорослость, замедление роста;
- пониженный иммунитет;
- язва желудка;
- эрозия двенадцатиперстной кишки;
- анемия;
- авитаминоз;
- похудение и др.

Основы здорового образа жизни закладываются у ребенка именно в раннем возрасте. Важнейшую роль в их формировании играет семья. Многие ученые поддерживают мнение, что формирование привычки здорового питания у ребенка дошкольного и младшего школьного возраста — «зона ответственности» его родителей.

Родители способны сформировать у ребенка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания. Воспитание основано на личном примере взрослых, за которыми дети просто повторяют, обучаясь через подражание. Правильно питаться самим и подавать хороший пример детям гораздо важнее, чем много и долго рассказывать о пользе здорового питания.

Вкусовые привычки ребенок приобретает еще в утробе мамы, улавливая аромат продуктов, которыми питается мама в период беременности и грудного вскармливания. Впоследствии эти продукты ребенок проще воспринимает и легче переваривает. Здоровый и разнообразный рацион кормящей мамы способствует приобретению правильных пищевых привычек у ребенка.

Учить ребенка правильно питаться следует уже с того момента, когда он впервые в жизни пробует твердую пищу. Организация питания детей 3–7 лет должна решать задачи обеспечения нормального роста и развития детского организма, подготовки мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима дня, связанному с началом учебы в школе. В дополнение к этому необходимо научиться правильному пищевому поведению, которое заключается в грамотном составлении ежедневного меню, соблюдении режима питания, а также обучении пищевому этикету. Всему этому родители могут научить своего ребенка, чтобы избежать проблем, связанных с неправильным питанием. Если семья является территорией двойных стандартов, то обучения не происходит. Благодаря исследованиям доказано, что в основе причин заболевания желудочно-кишечного тракта у детей дошкольного возраста частично лежат ошибки в формировании пищевого поведения детей в семье, такие как привычка родителей неправильно питаться; отсутствие у родителей правильных и

систематизированных знаний о здоровом, рациональном питании; низкая культура и неправильная организация питания в семье; бесконтрольность в потреблении агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей.

Питание ребенка должно отвечать следующим **основным принципам**:

- питание должно быть разнообразным, сбалансированным;
- питание должно быть регулярным;
- питание должно соответствовать энергозатратам ребенка в течение дня;
- питание должно быть безопасным;
- питание должно вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

Важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор» с учетом его индивидуальных особенностей, возможной непереносимости каких-либо продуктов. Однообразная пища быстро «приедается», что приводит к уменьшению выделения пищеварительных соков, снижению усвояемости пищевых веществ и нарушению жизнедеятельности организма. **Разнообразное и сбалансированное** питание призвано обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. В пищевом рационе должны присутствовать белки животного и растительного происхождения, жиры, углеводы, макро- и микронутриенты. Для того, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню ребенка должны присутствовать разные продукты и блюда: мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи, хлеб. Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, оптимально — на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2–3 дня. Следует избегать одностороннего питания, преимущественно мучного и молочного, являющегося одной из основных причин витаминной недостаточности. Вегетарианство неприемлемо для детей, так как белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития.

Соблюдение пищевого режима очень важно для ребенка, так как редкие приемы пищи с большими интервалами приводят к снижению его умственных и физических способностей, а стремление плотно наесться может стать дурной привычкой. Наоборот, при частых перекусах у ребенка снижается аппетит, и он не успевает проголодаться. **Регулярность** питания заключается в соблюдении оптимальных интервалов между приемами пищи, не превышающих 4 часов. Строгое соблюдение времени приема пищи и интервалов между ними является обязательным условием для нормальной желудочной секреции. При несоблюдении этого требования ухудшается пищеварение и, соответственно, усвоение питательных веществ организмом. У детей, не соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее обучаться. Последний прием пищи (не позднее, чем за 1,5–2 часа до сна) должен состоять из малокалорийных продуктов (молоко, кисломолочные напитки, фрукты, соки), исключая жареные блюда, продукты, богатые жирами, грубой клетчаткой, специями, поваренной солью.

Оптимальный режим ребенка состоит из четырех приемов пищи в день (завтрак, обед, полдник и ужин), три из них ребенок, посещающий детский сад, получает там. Дома он употребляет только ужин, поэтому родителям имеет смысл брать в детский сад копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенку уже предлагали.

Энергозатраты ребенка в течение дня восполняются при помощи питания, снабжающего детский организм необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. **Энергетическая ценность** (калорийность) суточного рациона распределяется между приемами пищи следующим образом: завтрак — 20–25 %, обед — 30–40 %, полдник — 15 %, ужин — 20–25 %. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10–15 % (несколько булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления лишнего веса. Такой ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.

Безопасность питания включает ряд правил, соблюдение которых необходимо во избежание несчастных случаев и нанесения вреда здоровью ребенка и остальных членов семьи. Детям нельзя давать грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую. Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасной для них консистенции. Чтобы ребенок не подавился куском мяса, лучше его нарубить или размолоть в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы ребенок не подавился.

Основными способами приготовления пищи для детей являются варка, жарение, тушение, запекание, припускание. Взрослые обязаны следить за указанной на упаковке продукта информацией: сроком годности, условиями хранения продуктов, так как их нарушение может причинить существенный вред здоровью членов семьи. Следует с осторожностью предлагать ребенку попробовать экзотические продукты и блюда. Конечно, такой опыт способствует расширению кулинарного «кругозора», но одновременно может вызвать аллергическую реакцию. Для обеспечения безопасности питания необходимо прививать детям гигиенические навыки, культуру поведения и этикета (мытьё рук перед едой, пользование столовыми приборами, салфетками, опрятность при приеме пищи, дозирование разговоров и т. д.).

Безопасность питания обеспечивается правильной тепловой обработкой пищевых продуктов (по способу и продолжительности обработки), выполняющей три задачи: обеспечить санитарно-эпидемиологическую безопасность продуктов, уничтожая болезнетворные микроорганизмы; повысить усвояемость пищевых веществ; улучшить вкусовые качества продуктов. Требования к температурному режиму предусматривают, что пища подается горячей, температура первых и вторых блюд должна быть около 60–65 градусов. Именно горячая пища стимулирует секрецию пищеварительных соков, лучше усваивается, полнее используется организмом, дает чувство насыщения. Безопасность также заключается в соблюдении санитарных требований к помещениям, где производится приготовление пищи.

Рекомендуемая продолжительность приема пищи — 20 минут. Ребенок должен есть медленно, тщательно пережевывая. Однако удлинять интервалы приема пищи сверх указанного времени не следует в связи с быстрым развитием утомления у ребенка при однообразии вида деятельности. Тщательное пережевывание еды позволит избежать переедания и обеспечит поступление в организм большего количества полезных веществ. Прием пищи не рекомендуется сопровождать чтением книг, игрой у компьютера или просмотром телевизора. Требования к посадке ребенка за столом способствуют более эффективному усваиванию пищи: прямая посадка, не опираясь во время еды локтями на стол и не расставляя их широко в стороны.

Ребенок должен уметь правильно пользоваться столовыми приборами. Держать ложку нужно тремя пальцами: большим, указательным и средним, — зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ко рту боковым краем, а не суженной частью. Если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если употребляется пюре, густая каша или вермишель — как лопаточку. Столовый нож следует держать в правой руке, а вилку — в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его, и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, без ссор и неприятных разговоров, так как это ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Необходимо научить его, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, и только с разрешения старшего, обязательно поблагодарив присутствующих, задвинув стул, убрав за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Во время приема пищи внешний вид блюд, их вкус, сервировка стола должны вызывать **положительные эмоции** у детей. Обстановка при приеме пищи должна быть спокойной, мебель удобной, соответствующей росту ребенка. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Многие дети, по мнению психологов, не хотят принимать пищу не потому, что не голодны, а потому, что процесс приема пищи кажется им скучным и слишком длительным. Хороший выход из положения — питаться всей семьей в хорошем настроении, приучая ребенка самостоятельно и с аппетитом принимать пищу.

Правильное в количественном и качественном отношении питание является важнейшим фактором роста и гармоничного развития ребенка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета. Моделирование полезных привычек родителями легче всего происходит через демонстрацию собственного примера поведения. Поэтому вопрос питания детей — это прежде всего вопрос общей культуры здоровья всей семьи.

Поскольку родители не всегда имеют достаточные знания в области рационального питания, то перед образовательной организацией стоит задача приобщения родительской общественности к решению этой проблемы, реализации сотрудничества с семьей в вопросах отношения к здоровью как к базовой ценности.

Таким образом, актуальность процесса обучения родителей правилам культуры питания в семье обусловлена возможностью ребенка получить от них опыт, необходимый для формирования правильных пищевых привычек.