

Психологические аспекты организации питания детей

Влияние особенностей пищевого поведения человека на его здоровье

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Среди наиболее значимых негативных особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие, как: избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов в рационе питания, малое потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и других продуктов, являющихся источником микронутриентов и пищевых волокон.

Многие заболевания и состояния, в том числе проявления недостаточности тех или иных пищевых веществ, обуславливают нарушения роста и развития детей, прежде всего интеллектуального. Именно поэтому профилактика среди дошкольников анемии, недостаточности йода, витаминов имеет важное социально-гигиеническое значение.

Заболевания, связанные с нерациональным питанием:

- *анемии;*
- *атеросклероз;*
- *болезни органов пищеварения;*
- *болезни щитовидной железы;*
- *гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия);*
- *избыточная масса тела и ожирение;*
- *кариес зубов;*
- *кишечные инфекции;*
- *инвазии и пищевые отравления;*
- *кишечный дисбактериоз;*
- *метаболический синдром;*
- *некоторые злокачественные новообразования (рак толстой кишки);*
- *подагра;*
- *остеопороз;*
- *сахарный диабет.*

Однако важно понять, что другие серьезные и опасные заболевания, к которым приводит нерациональное пищевое поведение, чаще всего развиваются не в детском, а уже в зрелом возрасте. Это относится, например, к болезням сердца и сосудов, которые в настоящее время занимают первое место в структуре смертности россиян, приводят к ухудшению качества жизни населения и значимым социально-экономическим потерям для общества. Действительно, в возрасте после 40 лет у каждого второго жителя нашей страны уже отмечаются повышенное артериальное давление, признаки атеросклероза сосудов или избыточная масса тела, а нередко и все перечисленные состояния вместе. Эти нарушения здоровья непосредственно связаны с нерациональным питанием. Между тем та модель пищевого поведения, которая впоследствии приводит человека к указанным нарушениям здоровья, как правило, формируется в дошкольном возрасте. Неправильная диета детей связана не только с дефицитом витаминов в питании, но и с неадекватным пищевым поведением, которому дети учатся у значимого взрослого окружения. Пищевое

поведение может включать индивидуальные пищевые предпочтения, отказ от употребления новой пищи и др. Как правило, дети находятся в детском саду 9-10 часов и получают четырехразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на **75-80%**. Именно поэтому при организации питания в детском саду очень важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Питание - это не только физиологический, но и социально и культурно обусловленный процесс, на который влияют различные факторы: семейные традиции, реклама и др.

Исследование факторов, влияющих на выбор пищи

Скудная диета, включающая частое употребление сладких напитков, конфет, полуфабрикатов и еды быстрого приготовления в сочетании с большими порциями приводит к высокому индексу массы тела (ИМТ). Регулярный пропуск завтрака или его бесполезный для организма состав тоже были показаны как факторы, приводящие к увеличению ИМТ, особенно у детей и подростков. И эта тенденция с возрастом только набирает обороты, становится более заметной.

Было предложено множество объяснений того, почему дети едят не всегда то и не в таких количествах, как хотелось бы взрослым. Считалось, что недостаток информации приводит к обеднению рациона, но как тогда объяснить, что получение знаний о здоровом питании никак не изменяет привычки, связанные с едой?

Один из подходов к вопросам детского питания фокусируется на теориях развития и подчеркивает **влияние значимых людей (и взрослых, и других детей) на развитие предпочтений ребенка в еде и связанных с едой привычек**. Этот факт совершенно естественный и очевидный: ребенок смотрит, что делает взрослый или старший ребенок, и повторяет его действия, как бы моделируя их. Исследования, подтверждающие влияние значимого другого на пищевое поведение детей, проводились давно: **Карл Данкер** еще в **1939 г.** осуществлял эксперименты, где детям предлагалась пища, которую рекламировали другие дети, незнакомые взрослые и выдуманный герой. Дети копировали поведение знакомых ровесников и выдуманного героя. Пищевое поведение незнакомого взрослого влияния на них не оказывало. Из создания таких моделей, или «копирований по образцу», в дошкольном возрасте формируются многие поведенческие навыки.

Продолжая линию теории социального научения, некоторые исследования высвечивают **роль наглядного научения и моделирования**. В одном из них эти теории были использованы для изменения отношения детей к овощам. Дети из целевой группы были посажены во время обеда на 4 дня рядом с детьми, которые предпочитали другую пищу (фасоль, а не морковь), к концу исследования дети показали изменение во вкусовых предпочтениях, которое продержалось несколько недель.

Исследовалось также **влияние родителей на пищевое поведение детей**. Американский психолог и диетолог **Роберт Кледжес** выявил, что дети выбирали разную еду, в зависимости оттого, наблюдали за ними родители или нет. Когда детям говорили, что их мамы будут следить за тем, что они едят, они стали выбирать меньше бесполезных и вредных для организма продуктов.

Ребенок - существо социальное, его потребности и интересы всегда связаны со взрослым. Образец отношения к той или иной стороне действительности, в частности к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладает огромной силой. Полученные в психологических исследованиях данные **Т.А. Репиной, Р.Б. Стеркиной, Н.Е. Вераксы** свидетельствуют о том, что для ребенка наиболее близким человеком,

образцом для подражания, прежде всего, выступает мать. С ней ребенок чаще общается, делится впечатлениями, ее больше, чем остальных членов семьи, слушается. Отцы в иерархии межличностных отношений ребенка в семье занимают второе место. Что касается бабушек и дедушек, то дети достаточно часто делятся впечатлениями, но вот слушаются только лишь в 3% случаев, зато в 50% - капризничают. Поэтому «массированность» влияния матери и отца, результативность воспитания вкусовых привычек как в сторону позитивных (полезные для организма ребенка продукты), так и негативных предпочтений (вредные для здоровья вкусовые пристрастия), будут намного превосходить влияние других взрослых: бабушек и дедушек, воспитателей, нянь, гувернеров. Вполне возможно, что поведение ребенка определяется представлениями и поведением родителей. Если они часто готовят полуфабрикаты или употребляют готовую еду, ребенок чаще ест ее дома и, следовательно, больше к ней привык. В результате, родители уверены, что это и есть его любимая еда - формируется замкнутый круг.

Роль родительского контроля в формировании пищевого поведения

Проводились исследования влияния родительского контроля за тем, что ест ребенок, посредством вознаграждения его за выбор «правильной» пищи, например: «Если ты съешь овощи, я буду очень тобой доволен».

В исследовании **Линн Бирч** одним детям давали еду, ассоциируя ее с внимательным отношением взрослого, и сравнивали с более нейтральными ситуациями, когда взрослому было безразлично, что и как ест ребенок. Было доказано, что внимание взрослого повышает желание ребенка есть здоровую еду.

В исследовании **Дж. Вордл**, где использовались видеозаписи для изменения привычек, связанных с едой, также подтвердилось, что вознаграждение за употребление овощей повышало их популярность у детей. Но связь между едой и вознаграждением представляется более сложной. В одном исследовании детям предлагали поменять возможность выпить их любимый фруктовый сок на разрешение играть в привлекательном месте. Результаты показали, что использование сока как способа добиться награды уменьшала любовь ребенка к нему. Этот пример аналогичен высказыванию: «Если ты съешь овощи, то получишь разрешение съесть пирожное». Несмотря на то, что родители используют подобные фразы, чтобы воодушевить ребенка есть овощи, факты свидетельствуют, что это может повысить ценность пирожного в глазах ребенка, потому что еда, которая достается в награду, оценивается как более привлекательная и вкусная. Хот такая практика подстегивает детей есть овощи в течение короткого периода.

Если родители уговаривают ребенка или заключают с ними договоры, но не заставляют, не ругают, он чаще предпочитает домашнюю пищу как дома, так и вне его. Заключение договоров («Съешь ..., пойдешь гулять») менее эффективно, чем уговоры и даже чем пассивность родителей. Когда еда оказывается в свободном доступе, дети чаще выбирают запрещенные родителями продукты, чем те, что разрешены. Особенно, если рядом нет матери. Если мы хотим повысить привлекательность продукта или блюда, одним из способов сделать это – создание ситуации искусственного дефицита или трудности его получения того продукта или блюда, к которому нужно приучить ребенка.

Дети, чьи родители жестко контролировали процесс питания, чаще и больше ели продукты, попадающие в категорию «нездоровых». Это показывает, что попытки ограничить употребление ребенком той или иной еды, могут привести к обратному результату.

Влияние рекламы на выбор еды

Исследования показывают, что реклама влияет на выбор еды или тех продуктов, которые навязываются средой, окружением. Чем больше времени дети смотрят телевизор,

тем чаще они преодолевают родителей просьбами приобрести им еду, которую они видят на экране. Еще интереснее то, что просмотр телевизора в течение нескольких часов в день значительно изменяет пищевое поведение ребенка в сторону увеличения калорийности и объема съедаемой за день еды. Существует взаимосвязь между индексом массы тела и временем, которое ребенок проводит у экрана. Отчасти это связано с тем, что дети, которые дольше смотрят телевизор, ведут менее активный образ жизни, меньше двигаются. С другой стороны, большое влияние оказывает реклама. Ведь примерно **40%** всех рекламных роликов демонстрируют еду, причем далеко не самую полезную (конфеты, шоколад, чипсы, фаст-фуд).

Дети, в чьих семьях принято сервировать стол и украшать блюда, чаще предпочитают домашнюю еду рекламируемой. Если ребенок предпочитает дома ту еду, которая рекламируется, он, как правило, отказывается от незнакомой еды. Наоборот, домашнюю еду чаще любят те дети, которые готовы попробовать что-то новое. Этот результат кажется неожиданным. Получается, что если ребенок и его родители следуют рекламе, пищевое поведение ребенка перестает быть гибким. Скорее всего, механизм действия в этом случае следующий. Дети предпочитают, есть дома рекламируемую еду не в последнюю очередь потому, что родители такую еду покупают. Когда у них есть опыт договариваться, родители уступают детям. В результате формируются устойчивые пищевые предпочтения: зачем пробовать что-то новое, если можно потребовать любимое блюдо? Иными словами, ситуация в детском саду во многом определяется домашними традициями - если ребенок любит есть дома рекламируемую еду (и по всей видимости, родители разрешают ему это), он предпочтет такую еду в детском саду.

Неофобия

Важным фактором, меняющим пищевое поведение ребенка, является неофобия. Неофобия - естественный защитный механизм, позволяющий ребенку избежать употребления в пищу незнакомых и неопознанных веществ. Этот механизм присутствует с рождения и в норме, значительно ослабевая, переходит во взрослую жизнь. Пик неофобии приходится на 2-6 лет, а к подростковому возрасту она значительно уменьшается, уступая место экспериментированию с новыми продуктами, напитками, табачными изделиями. Мальчики более избирательны в еде, чем девочки, но как избирательность в еде связана с полом ребенка, пока не известно.

У неофобии много причин: персональные (генетические) факторы; пищевые семейные и этнокультурные традиции; социальные влияния в организованном детском коллективе; и др.

Можно сказать, что неофобия связана с внешними факторами - такими, как разнообразие доступной ребенку еды. Употребление одного нового продукта в случае, если он понравился ребенку, увеличивает желание пробовать другие незнакомые ранее блюда. Информация о составе и вкусе продукта также положительно влияет на поведение ребенка и его отношение к еде. На успешность преодоления неофобии очень влияет поведение окружающих людей и их привычки, связанные с едой. Наблюдая за тем, как другие едят незнакомые ему ранее блюда, ребенок постепенно избавляется от страха перед новым. Важно подчеркнуть, что наблюдение за значимыми другими оказывает более сильное воздействие на ребенка, чем их уговоры и разговоры о еде. При некоторых видах дисбактериоза избирательность в еде и резкое ограничение употребляемых продуктов и блюд связано с желанием ребенка оградить себя от нежелательных болевых ощущений.

По результатам проведенного исследования выяснилось, что **готовность детей пробовать новые продукты тесно связана с поведением родителей.** Мамы и папы детей, готовых попробовать незнакомое блюдо, сами чаще приобретают новые продукты, тогда как родители детей, отказавшихся от новой еды, редко ее покупают.

В исследовании с участием 6-9-летних детей было выяснено: многие из них верят, что «если еда вкусная, значит, она не полезная; а если еда неприятна на вкус, то, вероятно, она полезна для организма». Это исследование доказывает, что ярлык «полезный» иногда снижает привлекательность предлагаемых еды и напитков: дети расценивают их как менее вкусные и говорят, что с небольшой вероятностью попросят родителей купить их, по сравнению с теми продуктами, на этикетке которых о пользе для здоровья ничего не сказано. Тогда можно предположить, что верным будет и обратное утверждение: «если о еде говорят, что она здоровая, полезная, то, скорее всего, она мне не понравится». И если маркирование еды как «здоровой» ведет к возрастанию негативных ожиданий у детей, то это может быть важной информацией для распространения идеи здорового питания среди детей и их родителей.

Исследованиями подтверждается, что привычки, приобретенные в детстве, переходят и во взрослую жизнь. Подтвердилось также влияние детского питания на состояние здоровья взрослого человека. А значит, понимание устойчивых моделей пищевого поведения ребенка важно для сохранения здоровья ребенка в будущем.