Формирование правильного пищевого поведения и культуры здорового питания для родителей

В настоящее время прослеживается модификация пищевых предпочтений в популяции в сторону снижения разнообразия, что обусловлено социальными, экономическими и психологическими причинами. При оценке пищевого рациона в большинстве случаев фиксируются нарушения режима питания, нерациональное составление меню с преобладанием высококалорийных, богатых насыщенными жирами и рафинированными углеводами блюд.

Особую тревогу вызывают имеющиеся нарушения пищевого поведения детей и подростков. Несмотря на принятие на уровне Правительства России мер по улучшению питания детей, в период с 2010 по 20015 гг. отмечена тенденция нарастания нерегулярности питания. Установлены нарушения суточного рациона: ежедневно получают молоко и мясные продукты немногим более половины подростков, а овощи и фрукты — 78,4% детей.

Имеющиеся отклонения от нормы пищевого поведения негативно сказываются на здоровье детей и подростков, нации в целом. Например, у детей с нарушением состояния костно-мышечной системы отмечены недостаточное потребление молочных продуктов при избыточном потреблении продуктов, способствующих его выведению: томатные соусы, черный кофе, продукты быстрого приготовления.

Подтверждено влияние нарушений пищевого поведения на рост числа заболеваний верхних отделов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). У детей с воспалительными заболеваниями верхних отделов ЖКТ ассортимент овощей крайне скудный, и частота их употребления низкая. Свежие фрукты, с высокой степенью значимости, чаще присутствуют в ежедневном рационе здоровых детей в сравнении с рационом детей с заболеваниями верхних отделов ЖКТ. Заменой рациональным и сбалансированным блюдам являются чаще всего продукты «фаст-фуд». У детей с воспалительными заболеваниями верхних отделов ЖКТ достоверно чаще, в сравнении со здоровыми детьми в ежедневном рационе встречались чипсы, сухарики, сладкие газированные напитки, картофель-фри.

Таким образом, значимость формирования правильного пищевого поведения очевидна.

Модель пищевого поведения человека формируется в раннем возрасте, когда закладываются устойчивые вкусовые предпочтения и воспитывается отношение к процедуре приема пищи (режиму, последовательности блюд и др.).

Начальные вкусовые предпочтения проявляются уже в первые месяцы жизни: младенцы могут положительно относиться к сладкому и соленому вкусу, негативно — к горькому и кислому. Это, в определенной степени, защитная реакция организма, предотвращающая употребление токсичных веществ, многие из которых имеют горький вкус.

Учеными проводились иследования свидетельствующие о важности соблюдения женщиной в период беременности и кормления грудью рационального питания, оказывающего влияние не только на состояние здоровья матери и ребенка, но и на адекватное формирование вкуса младенца.

Это следует учитывать и в дальнейшем, при расширении питания ребенка, чтобы он отдавал предпочтение тем продуктам и блюдам, которые имеют высокую пищевую ценность.

Формируемые вкусовые предпочтения обуславливают рацион питания в целом. Дети с низкой чувствительностью к горькому вкусу при предоставлении им свободного выбора чаще выбирают овощи. Дети, имеющие предпочтение к кислому, едят больше фруктов. Отмечено, что эти дети получали много фруктов уже в возрасте 6 месяцев, что позволяет предположить начало формирования предпочтения к кислому в грудном возрасте. Указанный факт определяет возможность выработки правильных вкусовых привычек у ребенка.

Как упоминалось ранее, основным периодом формирования стойких вкусовых предпочтений является детство. Исследования показали, что сравнивая детей двух, четырех и восьми лет, основным периодом, который определял набор предпочитаемых блюд, являются первые четыре года жизни.

Для периода до 4-летнего возраста главенствующее положение среди факторов занимает влияние семьи и, прежде всего, матери. Как эмоциональное, так и рациональное отношение мамы к тому или иному продукту определяет нередко отношение ребенка к данному виду пищи. Приверженности матери в еде могут ограничивать набор продуктов, которые предлагаются ребенку.

Дети впечатлительны, чрезвычайно доверчивы и внушаемы. Поэтому если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, «что он ничего не ест, мало ест», «не любит овощи», сами провоцируют ребенка к излишней разборчивости в еде, что крайне отрицательно влияет на его аппетит.

В формировании вкусовых ощущений у ребенка имеет значение не только вкус, но и запах пищи, ее консистенция, структура, состав, внешний вид блюд.

Запах пищи в основном воспринимается рецепторами, расположенными в носовых ходах. Благодаря запаху возбуждается аппетит, активизируются соковыделительные функции пищеварительных желез, что обеспечивает готовность к восприятию пищи.

Консистенция пищи может быть жидкой, полужидкой, вязкой, густой и твердой. По мере роста ребенка консистенция вводимых в питание блюд меняется — от жидкой до густой и твердой. Важно вовремя закрепить у ребенка навыки восприятия различной консистенции блюд. При позднем введении твердой пищи (после 7–8 месяцев) можно вызвать у ребенка негативную реакцию на нее. В таких случаях следует настойчиво (но не требовательно) и неоднократно предлагать данное блюдо ребенку, что постепенно даст свои результаты.

Структура пищи также зависит от возраста ребенка. Рекомендуется следующее поэтапное введение продуктов: гомогенизированных — с 4–6 месяцев, пюреобразных (мелкоизмельченных) — с 6–9 месяцев и крупноизмельченных — с 9 месяцев и старше.

Обеспечить необходимое измельчение продукта в домашних условиях не всегда представляется возможным, а неадекватная по консистенции пища может вызвать негативное отношение ребенка к продукту, которое впоследствии сложно преодолеть. В связи с чем в качестве прикорма рекомендуется использовать продукты промышленного производства.

С 1,5 лет можно пробовать давать пищу куском (сосиску, куриную ножку и др.). Здесь также важно сформировать у ребенка положительное отношение к блюдам с различной структурой.

По своему составу продукты могут быть монокомпонентными — из одного вида фруктов, ягод или овощей, поликомпонентными — из двух, трех и более сочетаний, а также комбинированными — из сочетаний фруктов с молочными

продуктами (йогуртом, творогом, сливками), зерновыми, овощными и другими продуктами, а овощей — с крупами и мясом или рыбой.

Благодаря различным комбинациям фруктов, овощей, молочных, мясных и рыбных продуктов у ребенка формируется широкий диапазон вкусовых восприятий, сочетающийся с их полезностью.

Внешний вид блюд также меняется по мере роста ребенка. При этом необходимо заботиться о красивом оформлении пищи. Сначала блюда ребенку даются в виде пюре из смеси различных продуктов (фруктов, овощей, мяса, круп, и др.). Позднее предлагаемые блюда уже меняют свой внешний вид: мясо (тефтели, котлеты) и гарнир даются раздельно, украшаются зеленью, кусочками овощей, фруктов.

Красиво оформленное блюдо в сочетании с его полезностью вызывает положительное отношение к пище и закрепляет соответствующее вкусовое восприятие.

Особую роль в формировании вкуса играет прикорм, когда постепенно, на протяжении первого года жизни, в рацион питания ребенка вводятся новые адекватно подобранные различные продукты и блюда, имеющие свои вкусовые особенности, структуру, консистенцию, запах.

С введением прикорма ребенок получает ряд новых для него пищевых веществ, например, различные сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), поступающие с соками и фруктовыми пюре. Сахар необходим человеку. Он выполняет в организме ряд важных функций: прежде всего — энергообеспечение, поддержание на постоянном уровне содержания глюкозы в крови, питание мышечной ткани, участие в иммунных и защитных реакциях. Однако излишнее употребление сахара в раннем возрасте может сформировать у ребенка пристрастие к сладкому, которое сохраняется на всю последующую жизнь. Вместе с тем избыток сахара оказывает отрицательное действие на организм человека, которое заключается в чрезмерном поступлении энергии, отложении жировой ткани (ожирение), повышенной нагрузке на инсулярный аппарат поджелудочной железы (возможность развития сахарного диабета), ограничении или лишении организма других важных продуктов, развитии кариеса.

В связи с этим в настоящее время промышленность производит соки без сахара. Широкий ассортимент продуктов позволяет обеспечить своевременное знакомство ребенка с новыми вкусами.

Формирование привычки к употреблению адекватного количества овощей — важная задача первых лет жизни, поскольку многочисленные исследования показали, что достаточное количество овощей является важным фактором снижения энергетической плотности рациона, а, следовательно, профилактикой ожирения. Важно отметить, что овощи являются источником антиоксидантов и каротиноидов.

С овощным пюре ребенок получает определенное количество поваренной соли, которая является основным источником натрия, необходимого для поддержания на должном уровне осмотического давления крови и внеклеточной жидкости, для образования соляной кислоты, необходимой для нормального течения процессов пищеварения, сохранения осмотического равновесия и постоянного обмена жидкости.

Однако избыточное употребление соли вызывает ряд серьезных нарушений в организме: повышает гидрофильность тканей, что приводит к развитию отеков; отрицательно влияет на механизм регуляции артериального давления.

Овощные пюре представлены в виде монокомпонентных продуктов и предназначены для первого знакомства с овощами, соль в них не добавляется.

Важным для формирования вкусовых предпочтений является своевременное введение в рацион ребенка мяса. На сегодняшний день рекомендуется назначать мясное пюре с 6-месячного возраста. Гомогенизированные мясные пюре «Тема» приготовлены из разных видов мяса, их консистенция обеспечивает легкое восприятие ребенком нового продукта.

Для улучшения вкусовых качеств и формирования вкусовых привычек у детей в продуктах детского питания промышленного производства используются некоторые вкусовые добавки: укроп, петрушка, сельдерей, пастернак, лавровый лист, лук, лук-порей, луковые и чесночные порошки, молотый тмин.

Не меньшее значение для формирования вкуса имеет спокойная обстановка и благоприятные условия для приема пищи. При этом важным является доброжелательное и внимательное отношение к ребенку во время кормления, поощрение его во время приема отдельных блюд, сдержанность при отказе от еды. Распространенная ошибка родителей заключается в том, что они слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное новое блюдо. Естественно, что еще неизвестные, впервые вводимые в рацион ребенка продукты или блюда могут вызвать негативную реакцию (неофобия). При упорных отказах от нового вида пищи необходимо терпеливо и неоднократно предлагать ее ребенку, иногда маскируя любимым блюдом. Терпение и собственный пример родителей, стиль жизни семьи в целом способны помочь преодолеть эту проблему.

Нередко родители неправильно определяют отношение ребенка к продуктам. Было установлено, что наибольшее влияние на потребление соли оказывает не генетически детерминированная чувствительность и не утверждение ребенка, что он «любит соленое», а уверенность мамы, что ее ребенок предпочитает соленую пищу.

Несомненно, формированию хорошего аппетита способствует развитие навыков самостоятельности, культуры еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и без проблем он с ней справляется. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходит не сразу. На третьем году ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом — вилкой, на пятом — ножом. Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи.

Таким образом, организуя правильное питание ребенка в раннем возрасте, приучая его к различным видам пищи, можно формировать правильные вкусовые привычки, создавать рациональный стереотип питания ребенка, а в дальнейшем и взрослого человека.