ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ

Нині проблема зайвої ваги, порушень обміну речовин, захворю­вань травної системи в дитячому віці стає, на жаль, усе актуальні­шою. Якщо 10-15 років тому серед 30-ти дітей старшої групи в до­шкільному навчальному закладі були одна-дві дитини з надмірною вагою, то тепер кількість таких дітей іноді становить половину гру­пи. Що призводить до цієї невтішної статистики? Наскільки батьки відповідальні за такий стан речей? Ці питання варто проаналізу­вати, а відтак з’ясувати способи якомога раніше привчити дитину до здорового, розумного харчування.

**Батьківські стереотипи щодо дитячого харчування**

Коли йдеться про дитяче харчування та зайву вагу в дітей, бага­то людей мимоволі піддаються впливу поширених стереотипів. Так, у багатьох випадках причиною надмірної ваги вважають генетичну спадковість. Утім, згідно з результатами досліджень лише у 8% лю­дей із надмірною вагою це пов’язано зі спадковістю! Звичайно, ди­тина може успадкувати певний тип конституції від батьків та інших родичів. Але здебільшого зайва вага у дошкільників — це наслідок неправильної харчової поведінки дитини та її родини. Це веде за со­бою неадекватне збільшення ваги згідно з конституційними особли­востями дитини та, як наслідок, провокує проблеми зі здоров’ям.

Ще один «популярний» стереотип стосується того, які продук­ти є корисними для дітей.

*Наприклад, вважають, що манна каша — найкраща крупа для ді­тей, починаючи з першого прикорму і ледь не до підліткового віку. Утім, батькам слід знати, що в поєднанні з цукром та моло­ком вона є, фактично, концентрацією вуглеводів і не забезпечує повноцінного харчування. Фітин, якого багато у складі манної крупи, містить фосфор, що зв’язує солі кальцію та не допускає їх у кров. Відповідно, за частого вживання манної каші організм починає запозичувати кальцій із кісток, що може призвести до затримки росту, проблем із зубами та кістками тощо.*

Батькам варто критично переосмислити, а не ко­піювати автоматично харчове виховання, запровадже­не в їхніх родинах, коли вони були дітьми. Адже часи змінюються, організм дітей адаптується до актуальних умов. Нині споживачам доступні не лише різноманітні продукти харчування, а й інформація щодо їх користі та/або шкоди. Тож навіть перевірені часом знання батькам слід при­стосовувати до сучасних обставин, аби свідомо обрати найліпший для дітей харчовий режим.

Чинники, що впливають на набір ваги в дитячому віці

Розглянемо кілька чинників, що становлять особливий ризик для збалансованого харчування та оптимальної ваги дітей.

**Екологія**

Сумнівні способи обробки продуктів, пришвидшене вирощу­вання птиці та тварин із використанням гормонів, оброблення сіль­ськогосподарських продуктів пестицидами — усе це ускладнює здо­рове харчування. Аби максимально вберегти дітей і себе від шкоди, потрібно насамперед ретельніше підходити до вибору продуктів, зокрема:

* читати склад, зважаючи, зокрема, на харчові добавки (по­значені літерою Е та номером], адже серед них є багато по- справжньому шкідливих. Насамперед це стосується всіх порошкових виробів (желе, приправи, каші швидкого при­готування), кількість яких у раціоні дитини потрібно міні­мізувати;
* перед вживанням фруктів та овочів ретельно мити їх, за наявності «жирової» плівки перед уживанням споліску­вати кип’ятком;
* у сервіруванні страв використовувати скляний, кераміч­ний або паперовий посуд;
* не застосовувати більше одного разу пластикові пляшки та посуд, оскільки навіть пластик, що вважають безпечним, за контакту із продуктами харчування віддає їм частину своїх хімічних елементів, які відтак потрапляють до орга­нізму (надто коли продукт теплий або гарячий).

Якщо є можливість вирощувати овочі та фрукти (наприклад, на дачній ділянці), добре долучати до цього дітей — робота на сві­жому повітрі забезпечить фізичну активність та дасть дітям змогу набути нові знання та навички. До того ж батьки будуть упевнені в якості вирощених продуктів, а діти охочіше їстимуть те, що ви­ростили власноруч. Натомість у міській квартирі можна влаштува­ти «город на підвіконні», де вирощувати зелену цибулю, петрушку, кріп, базилік, руколу тощо.

При цьому батькам варто поступово віддати це господарство у розпорядження дітей, допомагаючи за потреби або за прохан­ням — для дітей украй важливо мати певний осередок діяльності, за який вони відповідають, і догляд за рослинами в необхідній мірі за­довольняє цю потребу.

**Якість продуктів**

Екологічність не є єдиним критерієм якості продуктів. Важливо також:

* завжди звертати увагу на дату виготовлення та термін придатності продукту до споживання;
* пам’ятати про правильність збереження продуктів: вико­ристовувати спеціальний папір, серветки, пакети для про­дуктів, не залишати їх надовго в закритих контейнерах, за необхідності зберігати в холодильнику;
* не вживати цвілий хліб чи фрукти, відрізаючи лише ту час­тину, що здається враженою, адже насправді весь продукт уже є шкідливим;
* споживати овочі та фрукти згідно із сезоном, коли їхня ві­тамінна цінність найвища, зменшувати кількість продук­тів, не характерних для поточного сезону;
* обмежити кількість прийомів їжі дитини в кафе та їдаль­нях, де складно оцінити якість застосованих продуктів та їхню свіжість. Дитина дошкільного віку для правильного фізичного та інтелектуального розвитку має отримувати максимум користі з їжі — і найпростіше це контролювати, готуючи страви вдома;
* вилучати з ужитку продукти, що мають підозріло трива­лий термін придатності.

**Стреси**

Зазнавати стресів сучасні діти починають дуже рано: їм усе час­тіше доводиться проходити відбір на предмет успішності в різних аспектах, підлягати оцінюванню, підтверджувати свій рівень досяг­нень, перебувати під «шквалом» інформації тощо. Окрім очевидної шкоди для психіки дітей, усе це може призвести до порушення об­міну речовин, а відтак — до проблем із вагою. Тож для нормаліза­ції психологічного стану та зменшення втомлюваності центральної нервової системи дітей батьки мають збільшувати в дитячому ра­ціоні кількість таких продуктів, як різноманітні ягоди та горіхи, а та­кож яблука, капуста, шпинат, морква, буряк, салат-латук тощо.

**Малорухливий спосіб**

Через глобальну комп’ютеризацію навколишнього світу діти – життя як хлопчики, так і дівчатка, — змалку стають активними користувачами різноманітних гаджетів. Це замінює та переінакшує загально­прийняті способи розвитку особистості, зокрема витісняє активні способи проведення дозвілля.

*Вважають, що жінки (навіть дівчатка дошкільного віку) більше схильні до зайвої ваги, особливо за малорухливого способу жит­тя. Але насправді ця проблема стосується обох статей практич­но однаково, річ скоріше в тендерній відмінності реагування на ситуацію: дівчатка емоційно активніше сприймають зміни сво­го тіла. Досить трагічним, неконтрольованим і тривалим у часі може виявитися вплив на дівчаток дошкільного віку «зацикле­ність» їхніх матусь або старших сестер на своїй вазі та активне обговорення цієї теми в родині. Хлопчики менш вразливі щодо цього. Зазначимо, що хлопчики та чоловіки в наш час набирають вагу «за жіночим типом» — насамперед через неспортивні спосо­би організації дозвілля, а також через надлишок гормонів у про­дуктах харчування.*

Постійна зайнятість батьків на роботі часто заважає їм повно­цінно взаємодіяти з дітьми, власним прикладом привчати їх до здорового способу життя із захопливими видами фізичної активності. Утім, батькам у жодному разі не слід вважати це питання дру горядним. Зокрема, варто спробувати спрямувати «малорухливі» зацікавлен­ня дітей (а також власні!) в активні­ше річище — наприклад, схильність до комп’ютерних ігор зі стріляниною зроби­ти приводом пограти в пейнтбол тощо.

За підкріплення позитивними емоціями такий варіант проведення часу згодом переросте в нові родинні традиції.

Обираючи дошкільний навчальний заклад, варто враховувати, чи доступні в ньому або десь поблизу можливості для занять спор­том. У будь-якому разі батькам слід знаходити час для піших про­гулянок із дітьми на свіжому повітрі, катання на велосипеді, рухли­вих ігор на кшталт бадмінтону, тенісу або фрізбі, плавання — улітку, а взимку — катання на ковзанах або лижах.

***Б****атькам варто критично переосмислювати, а не копіювати автоматично харчове виховання та харчові звички, запроваджені в їхніх родинах, коли вони були дітьми.*

**Неправильне харчування**

Нині некорисна їжа дещо подібна до яскравої хижої рослини: широкий вибір, гарне пакування та приємний смак, що часто прита­манні шкідливим та ненатуральним продуктам, ваблять споживачів та затьмарюють їхній здоровий глузд. Надто ця проблема актуальна для дітей дошкільного віку, адже вони керуються принципом «подо­бається — не подобається» («смачно — не смачно»]. Тож дитячий ор­ганізм може навчитися відрізняти корисне від шкідливого лише за правильної організації раціону харчування, яка є першочерговим за­вданням батьків. Своєю чергою, завданням дошкільних навчальних закладів є підтримання цього раціону.

Наголосимо, що батьки не мають мислити «крайнощами» й суворо ділити їжу на правильну й неправильну. Натомість слід до улюбленої їжі дітей повсякчас додавати елементи корисної; бути уважними до реакцій дітей; користуватися кожною нагодою збільшити споживання натуральних продуктів, які діти добре за­своюють, тощо.

**Поширені батьківські помилки**

Пропонуємо розглянути найпоширеніші помилки, яких часто припускаються батьки у формуванні харчової поведінки дітей.

Природним для батьків є прагнення дати дітям усе необхідне, забезпечити їхній комфорт. І тут іноді спрацьовує принцип замі­щення: якщо батьки приділяють дітям недостатньо часу чи уваги, то підсвідомо прагнуть до компенсації, яка часто втілюється в їжі — більших порціях, потураннях у харчових забаганках тощо.

Деякі батьки підтримують закорінену в нашому повсякденні традицію давати дітям солодощі як заохочення: за слухняність або добре виконане завдання дітей зазвичай «нагороджують» цукеркою, а не, скажімо, морквиною чи яблучком. Тим паче, що нині в магази­нах є розмаїття кондитерських виробів, тож більшість дітей щодня має вдома доступ до чималого асортименту солодощів.

Є батьки, які використовують солодке та іншу їжу як заспо­кійливий засіб: дають дітям щось їстівне, аби вони не плакали, бо немає сил та (або) бажання заспокоювати, вмовляти, відволікати тощо. Наголосимо, що цей спосіб «розв’язання» проблем може стати у дітей стереотипом поведінки: у старшому віці він проявлятиметь­ся в «заїданні» гніву, суму, невдач та інших стресових ситуацій і най­імовірніше приведе до проблем із вагою та різних порушень стану здоров’я.

Деякі батьки мають звичку карати дітей за недоїдання порції та змушувати будь-що доїдати, що є, фактично, харчовим насиль­ством. Безумовно, у дітей має бути стабільний режим харчування. Проте кількість їжі батьки мають розраховувати залежно від:

* калорійності продуктів — наприклад, салату класти на та­рілку більше, а бобових, макаронних виробів — менше;
* фізичних навантажень, що чекають на дітей попереду (якщо це ранок) або були протягом дня. Як правило, деякі дні тижня у дітей фізично завантажені більше, ніж інші, що потрібно враховувати;
* стану здоров’я та самопочуття дитини — якщо дитина квола і відмовляється їсти, цю ситуацію потрібно проана­лізувати, а не вперто вимагати вживання приготовленої страви.

Також батькам не слід визначати дитячу порцію, з огляду на власне почуття голоду: найімовірніше, що кількість прийомів їжі та її поживність у батьків та дітей протягом дня істотно відрізнялися.

***Т****рагічні події в історії українців, як-от Голодомор та Друга світо­ва війна, сформували певне ставлення до їжі. Бабусі та дідусі су­часних дітей змалку ввібрали у підсвідомість постійне відчуття голоду як безпосередню загрозу життю, тож їжа набула букваль­но сакрального значення. І хоча часи змінилися, непереборний страх перед голодом та накопичені поколіннями звички змушу­ють старших членів родини купувати багато їжі про запас, будь- що доїдати приготоване (навіть не дуже свіже!), переїдати самим та, на жаль, перегодовувати дітей.*

Аби виправити перелічені помилки батьки мають насамперед усвідомити, що їжа не мусить бути для дітей замінником батьків­ської уваги, винагородою за хорошу поведінку або примусовим ком­понентом повсякдення. Тож батькам слід визначити стратегію здо­рової харчової поведінки і дотримуватися її всією родиною. Також треба чітко окреслити межі цієї стратегії для інших членів родини, які беруть участь у вихованні дітей.

**Ризик спадкових захворювань як зона особливої уваги**

Якщо в родині траплялися випадки захворювання, що прово­кує порушення обміну речовин і надмірну вагу, — діти можуть бути схильні до нього. У такій ситуації батьки, організовуючи харчовий режим дітей, мають ураховувати рекомендації з харчування за цього захворювання.

*Дітям, які генетично схильні до цукрового діабету, бажано обмеж­ити вживання солодкої та сильно солоної їжі, не вживати часто ва­рений буряк та моркву, оскільки за термічної обробки в цих овочах збільшується вміст цукру. За чутливого шлунку овочі ліпше вжива­ти приготованими на парі та тушкованими. За анемії варто вклю­чити в раціон більше червоного м’яса та гематогену. За ендокри­нологічних захворювань у дітей важливо контролювати їхню вагу згідно зі стандартним розрахунком допустимого збільшення ваги за віком, стежити за рівномірністю збільшення маси тіла, і за не­відповідності — не гаючи часу, консультуватися зі спецалістами.*

Батьки мають розуміти, що навіть за звичайної застуди дитя­чий організм концентрується на роботі імунітету, і йому необхід­но допомогти — забезпечити додатковою кількістю «вітамінної» їжі (овочі, фрукти), більшою кількістю води. Уся інша їжа на час захво­рювання може бути істотно зменшена в порціях. Якщо ж ідеться про ризик виникнення серйозніших захво­рювань, то харчовий режим виходить на перший план. Тож батькам слід отрима­ти рекомендації спеціаліста щодо опти­мальної організації харчування їхньої дитини й неухильно їх дотримуватися. Додамо, що за необхідності істотних змін у звичному для дитини ра­ціоні харчування (зокрема, включення в раціон чогось, що їй не дуже подобається) потрібно неодноразово спокійно й терпляче пояснюва­ти дитині, що така їжа лікує, допомагає почуватися добре.

*З*авданням родини щодо формування адекватної харчової поведінки дитини є надати їй право вибору з ретельно дібраних корисних продуктів.

Виховання правильної харчової поведінки

Із появою дитини у матері з’являється рефлекс її нагодувати, що продовжує «працювати» все життя, незалежно від того, скільки дитині років: три чи сорок три. Це складний механізм, яким мати практично не може керувати, навіть після того, як у ньому, здавало­ся б, зникає необхідність.

*Наприклад, спілкування матері з її уже дорослою дитиною зазви­чай починається із зацікавлення тим, коли та востаннє їла й чи не голодна зараз. Наголосимо, що у крайніх проявах цей рефлекс може зашкодити дитині, зокрема призвести до перегодовування.*

Аби щирі прагнення батьків мали найліпший результат, важли­во якомога раніше починати виховання у дітей правильної харчової поведінки. Розглянемо декілька опорних пунктів, на яких батьки мають змогу побудувати таке виховання.

**Питна вода**

Коли в організмі бракує рідини, кров стає густою, а токсичні речовини не можуть вільно виводитися з організму. Тож важливо не обмежувати дітей у кількості спожитої якісної питної води. Та­кож необхідно стежити, аби в раціоні було багато натуральних про­дуктів, що містять воду (овочі, фрукти) — така вода є повноцінною та очисною для організму, оскільки позбавлена хлору, домішок мета­лу та інших токсичних речовин, що в певній кількості потрапляють в організм із питною водою в  містах.

**Овочі**

Часто батьки зіштовхуються з небажанням дитини їсти овочі. У такому разі насамперед потрібно зрозуміти, у чому причини від­мови. Можливо, споживати овочі дитину змушують у дошкільному закладі; або трапився інцидент, після якого в неї закріпилася непри­ємна асоціація із продуктом; або наявна алергія, і дитячий організм просто захищає себе. У будь-якому випадку слід попросити дити­ну пояснити цю вибірковість, а за потреби — відвідати психолога та/або алерголога, зробити аналізи на алергію тощо. Іноді діти не їдять той чи той продукт тому, що друг із дитячого садка цього не робить. У таких випадках батькам допоможе дар переконання, зна­ння власної дитини, фантазія та здатність до «маніпулювання» мис­ленням дитини на користь прийняття дитиною рішень, які будуть для неї об’єктивно ліпшими.

Відтак необхідно знайти способи розв’язання проблеми. Од­ним із варіантів є сервірування страв.

*Для дітей молодшого віку захопливою грою, яка усуне небажання вживати овочі, може стати оформлення на тарілці салату у вигля­ді звірят (щічки з помідорів, вуха з огірка тощо). Цей підхід, між іншим, розвиває і творчі здібності батьків! Якщо ж бажання чи часу на такий креатив немає — можна знайти безліч ідей в інтернеті й використовувати їх підчас прийому їжі вдома.*

Також дітям можна ставити за взірець персонажів казок, комік­сів чи мультфільмів, як-от «Моряк Папай», головний герой якого ста­вав сильнішим, з’ївши банку шпинату. Для доросліших дітей прикла­дом може стати член родини, який є для них авторитетом.

**Крупи**

У дитячому харчуванні слід чергувати різні каші так, аби гре­чану, перлову та вівсяну включати в раціон частіше за інші. Каші, а також супи дошкільникам цікавіше їсти з тарілок, на дні яких є певне сюжетне зображення — тоді з’являється своєрідний стимул дістатися дна, тобто доїсти. Батькам бажано мати кілька тарілок із різними сюжетами, зображеними на дні, аби заохотити дитину до їжі.

**Обов’язковий сніданок**

Одним із обов’язкових родинних правил здорового харчування має бути вранішній прийом їжі. Адже сніданок активізує організм, задає темп і настрій новому дню. Що довше дітей не привчати до сніданку, то складніше потім буде усталити таку звичку. Якщо діти не снідають після пробудження протягом двох-трьох годин — це не­правильно, особливо якщо на них чекають заняття чи тривалі прогулянки.

*Ідеальним дитячим сніданком є каша. Утім, на початку форму­вання звички снідати ранній прийом їжі може містити, напри­клад, чай чи сік зі скибкою хліба із шоколадним маслом, пластівці з молоком або фруктовий йогурт тощо. Заохотити дітей до сні­данку батьки можуть за допомогою «хитрощів» — надати дітям змогу обрати між двома варіантами сніданку (скажімо, омлет чи варені яйця). Така постановка запитання одразу переносить ді­тей на етап вибору, що їм більше до смаку, і скасовує імовірність уникнути сніданку.*

Якщо діти з певних причин перебувають удома до опівдня чи пізніше — основним за поживністю можна зробити другий сніда­нок, а після пробудження запропонувати чисту воду, чай чи какао з яким-небудь смаколиком. Головне, щоб діти обирали з-поміж, на­приклад, печива з висівками та чогось кисломолочного або фрукто­вого, а не із сосисок та здобного печива. Завданням родини є змалку формувати вибір дітей із ретельно дібраних корисних продуктів.

**Рання і легка вечеря**

Прийом важкої та калорійної їжі на ніч призводить до того, що травна та нервова системи, надто дитячого організму, не можуть як слід відпочивати, адже мозок має постійно надсилати шлунку та кишківнику сигнали для вироблення необхідних ензимів та соків. Наслідком є відчуття виснаження і втоми, а також складне ранкове пробудження. Тож батьки мають подбати, аби в холодильнику за­вжди було щось для легкого перекусу на ніч: дитяче фруктове пюре, домашній сир, йогурт, кисіль зі свіжих або морожених ягід тощо.

**Загальний баланс**

Аби забезпечити збалансоване харчування, у дитячий раціон бажано включити всі види продуктів — м’ясні, рибні, кисломолочні, а також фрукти та овочів.

*Якщо дітям, скажімо, не подобаються м’ясні страви в «чистому» вигляді, можна вводити в раціон субпродукти в тушкованому, пе­ремеленому на фарш чи якихось інших варіантах обробки.*

Для дітей часто має значення розмір шматків, поєднання про­дуктів або певні особливості страви. Тож за відмови дітей їсти ту чи ту страву батьки завжди мають цікавитися, що саме їх не влаштовує. Адже іноді зарадити ситуації простіше, ніж здається спочатку.

*Небажання їсти рибу може бути пов’язане зі страхом проков­тнути кістку — у такому випадку слід просто готувати котлети з рибного філе.*

Також батькам необхідно:

* максимально замінити звичні солодощі (цукерки, пакето­вані соки, солодкі газовані води тощо) на фруктові пюре, ягідні та фруктово-ягідні компоти без цукру, киселі, нату­ральні соки та сухофрукти;
* забезпечити дітям щоденне вживання теплих супів (овоче­вих, рибно- чи м’ясоовочевих). Овочі до супу можна наріза­ти у вигляді сердечок, сонечок тощо — це стимулюватиме дітей з’їдати якщо не всю порцію, то більшу частину;
* запобігати переїданню.

Завжди ліпше з’їсти менше, ніж більше! Цей принцип працює з наймолодшого віку, а для запобігання порушень обміну речовин у дорослому віці є визначальним. Як не дивно, але організм завжди «знає», скільки та якої їжі йому достатньо для правильного функціо­нування. Проте набуті та закріплені неправильні звички порушують притаманне людині відчуття норми та ведуть за собою надмірну вагу та інші проблеми зі здоров’ям. За переїдання (систематичного або періодичного — зокрема під час тради­ційних свят, що змінюють раціон щонай­менше на кілька днів, як-от Новий рік чи Масляна) людина фактично втрачав зв’язок із власним тілом, тому і не відчуває, що шкодить собі зайвою або нездоровою їжею. Утім, за наполегливого прагнення додержу­ватися збалансованого харчування відчуття норми повертається, людина починає ліп­ше відчувати власний організм та його по­треби, результатом чого стають добре само­почуття, бадьорість та оптимальна фізична форма.

Батькам слід подбати про оптималь­не харчування своєї дитини також і поза межами дому: попереджати вихователів дошкільного закладу про наявні алергійні реакції та щоб не примушували дитину дої­дати; стежити, аби в дитини завжди була із собою питна вода, тощо. Важливо бути свідомими того, хто та з якими «харчовими настановами» взаємодіє з дитиною за від­сутності батьків.

Головне ж у вихованні здорового спо­собу харчування — бути взірцем для дітей, дотримуватися спільної родинної стратегії, аби діти повсякчас перебували в атмосфері активного, здорового, раціонального спо­собу життя, де члени родини вербально та дієво не суперечать одне одному в питаннях, пов’язаних із харчуванням.