

Формирование навыков здорового пищевого поведения

Как часто в детстве мы слышали: «Ешь, сынок, побольше, будешь здоровым и сильным!» Многие родители и сейчас произносят подобные слова, с удивлением замечая, что сынок предпочитает сидеть у компьютера или телевизора, не стремится играть в подвижные игры со сверстниками и посещать занятия по физкультуре, с трудом поднимается без лифта на нужный этаж.

Врачи бьют тревогу: более половины жителей России, в частности детей, страдают от избыточного веса и соответственно от болезней, развитию которых он способствует. И эта тревожная тенденция продолжает нарастать.

С первых дней жизни, дети естественным образом перенимают и усваивают привычки родителей, которые в свою очередь, унаследовали их от своих предков. Взрослые часто считают, что едят немного, и недоумевают по поводу избыточного веса у себя и своего ребенка, не осознавая, что эта проблема связана не с наследственностью, а с ошибками в организации питания. Рассмотрим некоторые из них.

Еда у телевизора

При такой системе питания зрительное и слуховое восприятие сконцентрировано на том, что происходит на экране. Вкусовые рецепторы не передают в мозг информацию о качестве и количестве пищи, и насыщение наступает только от чувства переполненности желудка, когда уже «больше не лезет». То же самое можно сказать и о еде у экрана компьютера, во время чтения книги или газеты.



Разговоры во время еды

Во время беседы за столом ротовой аппарат переключается на ненужную в это время речевую функцию. Как и во время просмотра телевизора, мозг занят переживанием обсуждаемых событий.

Пища в этом случае оказывается плохо пережеванной, поглощается без удовольствия и осознания ее количества и вкуса.

Еда в спешке

Все мысли и переживания человека связаны с тем, куда и зачем он спешит. Он охвачен беспокойством по поводу возможного опоздания. Органы восприятия вкуса пищи и мозговой центр насыщения в таком состоянии подавлены или вообще выключены.

Обдумывание проблем во время приема пищи

Вместо восприятия приятного вида, запаха и вкуса пищи человек обдумывает свои дела и проблемы, тем самым «выключая» чувство насыщения, что приводит к перееданию. Во время еды надо пережёвывать, а не переживать.

Заедание стресса

Примерно 20 – 30% населения России постоянно, а 79% периодически, отмечают у себя раздражительность, тревожность, телесную и душевную напряженность. В таком состоянии человек, заметив, что желанный телесный и душевный комфорт наступает после еды осознанно или неосознанно использует пищу не по целевому назначению, а в качестве средства успокоения, улучшения настроения. Поскольку природой пища не предназначена для снятия психологического стресса, в таком состоянии съесть приходится очень много.



Переедание высококалорийной пищи в праздники

В нашей стране, как и во многих других странах, праздники обычно сопровождаются перееданием вообще и сладостей в частности.

Еда от скуки

Прием пищи для многих людей стал приятным способом провести досуг или не выполнять работу, которую делать не хочется. Во время частых перекусов человек не замечает, как съедает большое количество мучного и сладкого.

Что нужно для нормализации пищевого поведения?

- ☀ Научитесь сами и научите ребенка контролировать свое поведение в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Это пригодится ему в будущем не только в отношении питания, но и в других ситуациях.
- ☀ Проанализируйте пищевые традиции своей семьи. Постарайтесь выявить ошибки в организации питания. Издревле считалось: духовный смысл потребления пищи – это принятие заботы Бога. Разве можно принимать эту заботу, отвлекаясь на телевизор, пустые разговоры или чтение газеты, в суете и спешке?
- ☀ Не ограничивайте ребенка в еде. Это вызывает напряжение в отношениях с родителями и протест, который проявляется перееданием при первой же возможности, чтобы доказать себе и другим, что он сам управляет своей жизнью. Кроме того, пищевые ограничения тревожат человека на подсознательном и биологическом уровне («голод надвигается») и вынуждают организм делать жировые запасы.

- ☀ Если ребенок наелся, не заставляйте его доедать всё, что лежит на тарелке и в перерывах между основными приемами пищи больше ничего ему не предлагайте.
- ☀ Обратите внимание на слова, с которыми вы обращаетесь к ребенку. В прежние времена, когда больной выздоравливал и начинал прибавлять в весе, близкие с радостью говорили: «Он поправился!» Применяя слово «поправился» по отношению к нарастанию избыточного веса у здорового ребенка, взрослый неосознанно формирует у него желание поправляться и дальше. С другой стороны, говорить ребенку, что он толстеет тоже нельзя. Это его обижает, расстраивает и может травмировать психологически.
- ☀ Помогите ребенку научиться получать полноценное удовольствие от пищи, и он не будет переедать. Согласно законам психофизиологии у человека насыщение происходит не только вследствие наполнения желудка. Множество импульсов поступает в мозговой центр насыщения от зрительного восприятия качества и количества пищи, ее запаха, вкуса, тактильных ощущений. Когда процесс принятия пищи идет под контролем и с участием всех систем восприятия, человек осознает количество потребляемой пищи и не съедает лишнего.
- ☀ Привлекайте детей к сервировке стола. Научите видеть и ценить прекрасное во всем, что их окружает: нарядной посуде, блестящих столовых приборах, салфетках и скатерти. За красиво накрытым столом человек не будет жадно хватать еду. Старайтесь найти время для того, чтобы интересно и необычно оформить и подать на стол даже самые простые блюда, создавайте мини-натюрморты на тарелке.



- ☀ С раннего возраста приучайте детей к соблюдению этикета. Прочитайте вместе с ними правила поведения за столом.
- ☀ Серьезной проблемой нарушения пищевого поведения является пристрастие многих детей и взрослых к сладостям. Вместо торта, печенья, конфет лучше есть фрукты и ягоды. Именно они дают силу и здоровье.
- ☀ Занятые любимым делом люди не склонны к перееданию. Помогите ребенку найти увлечение по душе. Театр, изобразительная деятельность, уход за животными или растениями, путешествия, музыка, танцы не только сделают жизнь ребенка интереснее, полнее, но и помогут ему научиться не сидеть без дела, перекусывая в ожидании обеда или ужина.