**Формирование здорового пищевого поведения у детей дошкольного возраста**

Результаты независимых исследований по возрасту формирования пищевых привычек, проведённые учеными, показали, что знаковым в формировании пищевых привычек у ребёнка является возраст до 3 лет. В ходе исследований выяснилось, что пищевые предпочтения, сформировавшиеся в первые три года жизни, остаются довольно стабильными. Продуктовый набор в возрасте трёх лет остаётся аналогичным и в старшем возрасте, лишь несколько меняется процентное соотношение разных продуктов питания в рационе. Конечно, это не говорит о том, что пищевые предпочтения останутся неизменными на всю жизнь, единожды сформировавшись. Важно поддерживать пищевые привычки и после трёх лет. И в этом не последнюю роль играют социальные факторы. Гораздо важнее сформировать у ребенка правильные пищевые привычки, чем стремиться кормить его только полезным через силу и сопротивление.

Формирование здоровых пищевых привычек у детей – это процесс, который начинается с самого рождения крохи. Дети — интуитивные едоки, и если их питание не было гармоничным, им довольно сложно самостоятельно разобраться во всем пищевом разнообразии. Родители направляют и задают основной тон детскому питанию, то есть предоставляют ребенку «ассортимент» продуктов на выбор, а ребенок решает, что конкретно он будет есть, поэтому иногда родителям нужно взглянуть критично и на своё питание в том числе.

Питание детей —волнительная тема для родителей. Иногда нам кажется, что ребенок почти ничего не ест, или ест, но совсем не то, что нужно, или ест слишком много (быстро, медленно), или не умеет вести себя за столом.

Давайте для начала разберемся в понятиях: «Что такое нездоровое питание?». Нездоровое питание — это не только переедание, любовь к фастфуду, сладкому и мучному, ночные набеги на холодильник или отсутствие в рационе овощей и фруктов. Постоянные диеты и необоснованные ограничения, зацикленность на собственной фигуре, ежедневное взвешивание, страх перед коробкой конфет и осуждение рациона других взрослых и детей — все это может быть признаками нездорового пищевого поведения.

Чтобы избежать проблем с питанием у ваших детей в будущем, можно в повседневной жизни руководствоваться основными правилами пищевого поведения взрослых и детей:

**Разделите прием пищи и гаджеты (телевизор, смартфон, планшет и т.п.)**

Если вы будете отвлекать малыша яркой игрушкой или песенками, включать мультики или давать ребенку постарше планшет во время еды, то он, скорее всего, привыкнет к бездумному поглощению пищи — не научится ощущать ее вкус и уважать собственные чувства голода и сытости.

А также отвлечение от еды чревато попаданием пищи в дыхательные пути при смехе ребёнка.

**Превратите домашние приемы пищи в семейные ритуалы и традиции.**

Собраться за обеденным столом — прекрасный повод побыть вместе. Это также возможность показать, что можно есть и как получить удовольствие от общения друг с другом. Готовить вместе с ребенком, вести душевные разговоры за обедом — очень важно и для ребенка, и для родителей. Помните: сейчас каждая минута общения с ребенком бесценна!

Помните, что темы вызывающие у членов семьи волнение, раздражение, неприятные эмоции могут привести к тому, что ребенок захочет есть в одиночестве, когда никто не видит, и преимущественно сладкие и другие неполезные продукты, дарящие ощущение комфорта. Поэтому постарайтесь посвятить это время темам интересным и приятным всем членам семьи.

Если вы знаете, что ребенок может поперхнуться или ест неаккуратно, позвольте ему сосредоточиться на процессе еды, а разговор отложите.

**Уважайте чувство насыщения, не заставляйте ребенка доедать.**

Если вам кажется, что ребенок голоден, но при этом отвлекается от еды и хочет переключиться на игры, попросите его отнести тарелку с едой к раковине: «Если ты закончил кушать, можешь убрать свою тарелку». Обычно это предложение заставляет ребенка задуматься о собственных ощущениях, и, если он все-таки не наелся, он предпочтет остаться за столом.

**Еда – это не поощрение, не средство манипуляции, не инструмент контроля, а средство от голода!**

Задумайтесь, прежде чем предлагать плачущему/грустному ребенку конфетку или даже тарелку супа. Следование этому принципу может стать первопричиной потребности «заесть» стресс во взрослой жизни.

Не нужно наказывать отсутствием еды или десерта за невыполненное задание или, наоборот, поощрять едой. Еда — это не инструмент для контроля, еда — это то, что дает нам возможность жить и функционировать.

Давать возможность есть ребёнку тогда, когда он голоден, а не когда вам кажется, что ему пора есть. Изначально необходимо сформировать ребёнку режим приёма пищи, начиная с грудного вскармливания. То есть поставить чувство голода под контроль, чтобы организм правильно работал? и чтобы чувство голода наступало к определённому времени. Это не обязательно установленный час, он может колебаться в пределах 20-40 минут в ту и другую сторону. В последствии ребёнок инстинктивно будет следовать сформированному графику.

Хорошая идея — не запретить вкусняшки и сладкое «раз и навсегда», а перестать покупать сладкое впрок мешками, хранить «в секрете» от детей на верхних полках.

Если родители активно вмешиваются в естественные саморегулирующиеся процессы «голод-аппетит», то может быть два варианта развития ситуации:

1. Ребёнок соглашается с вмешательством, ломается физиологическая регуляция процесса. Ребёнок принимает модель питания, навязанную в семье. Внешний конфликт отсутствует. Но есть внутренний конфликт.
2. Ребёнок сопротивляется вмешательству родителей, активно отказываясь от приёма пищи при отсутствии голода. Внешне – конфликт в семье.

**Постарайтесь не осуждать внешность ребенка с точки зрения оценки его питания**

Например, нельзя осуждать ребенка и смеяться над его внешностью, произнося фразы типа «Смотри, какой худой, одни кости. Ешь давай!». Это тот самый случай, когда незначительные, по мнению родителя, слова могут по-настоящему ранить. Чрезмерное внимание и обсуждение при ребёнке того, как он ест, высказывание тревоги по поводу этого. Это может способствовать возникновению или поддержанию избирательного аппетита у ребёнка. Родителям стоит знать и помнить, что принятие пищи – это физиологический процесс и оценивать его с позиции «хорошо поел», «плохо поел» - не верно.

Насильственное кормление неприемлемо ни в каком возрасте, за исключением случаев, когда у ребенка есть психиатрические заболевания.

**Примите вкусовые предпочтения ребёнка.**

Не стоит заставлять есть «непринятый» продукт, но пусть он периодически появляется на общем столе. При этом не оставлять попыток ввести новые продукты питания в рацион ребёнка. Возможно, ребёнок всё же проявит интерес и попробует продукт позже.

По мере взросления малыша, расширяйте познания ребёнка, рассказывайте о многокомпонентных продуктах, содержащих консерванты, усилители вкуса, большое количество сахара и соли, жиров и пр. Но не пугайте, а излагайте лишь факты, интересно поданные для восприятия маленького человека с огромной фантазией.

Старайтесь не отзываться негативно о продуктах. Такие фразы как «Печенье — это гадость» могут вызывать у ребенка чувство вины. Всегда можно найти способ по-другому рассказать о достоинствах одних продуктов и недостатках других. Для этого можно использовать игры, рассказы и т.д.

**Материал составлен не основе следующих публикаций:**

1. Статья Н.А. Кругловой «Хочу – не хочу, буду – не буду… Как повлиять на пищевые привычки вашего ребёнка» (журнал «Практическая диетология», № 3, 2018 г. – С. 58-62).
2. Статья М.Ю. Дурневой «Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований» (электронный журнал «Клиническая и специальная психология», 2015, Том 4, №3, с.1 – 19.
3. Публикация Н. Фомичевой «Не хочу - не буду. Здоровое пищевое поведение у детей. <https://psy4psy.ru/nutrition_children>