**Формирование навыков здорового пищевого поведения**

**Беседа с родителями**

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. У ребенка появляются отеки, одышка, болят суставы… 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.

Главной причиной возникновения избыточного веса является неправильное пищевое поведение, которое сформировалось в течении длительного времени, можно сказать, сложилось исторически. Во времена воин, неурожаев, эпидемии, тяжелых болезней, стихийных бедствий больше шансов на выживание было у людей, накопивших в теле жировые запасы. Таким образом, все больше становилось людей с генетической или сформированной предрасположенностью к ожирению.

В современной России, как и в других развитых странах мира, ситуация диаметрально изменилась: исчезла угроза голода. Сейчас сохраняют здоровье и долго живут те, кому не надо таскать на себе бесполезный запас жира. Теперь он вреден и опасен, в том числе и для последующих поселений. Ведь избыточный вес вызывает различные хронические заболевания, ослабляет иммунитет и сокращает продолжительность жизни. Кроме исторически сложившихся причин формирования направленного пищевого поведения, существует традиции питания. Которые закладывают в семье. 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 зрительные и слуховое восприятие сконцентрировать на том, что происходит на экране. Вкусные рецепторы не предают 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 апититарат 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 включены.

**Обдумывание проблем во время приема пищи.**

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

**Заедание стресса.**

Примерно 20-30 процентов населения России постоянно, а 70 процентов 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 съедать приходиться 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. К тому же прием алкоголя усиливает аппетит и приводит к снижению контроля за поведением, в том числе пищевым.

**Еда от скуки.**

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

**Что нужно делать для нормализации пищевого поведения?**

Искоренить перечисленные выше распространенные ошибки и сформировать правильное пищевое поведение помогут следующие рекомендации.

* Научитесь сами и научите ребенка контролировать свое поведение в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Это пригодится ему и 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 (да и взрослого тоже) доедать все, что лежит на тарелке. После того, как он отказался, есть 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. Найдите подходящие слова, например: «Платье тебе стало тесновато, может быть, у тебя появился лишний вес?»

И наоборот, когда ребенок избавляется от избыточного веса, не надо применять слово «худеть» и говорить: «Хорошо, что ты худеешь. Тебе надо еще похудеть. «Словом «худо» в давние времена называли зло, все плохое и неприятное. Всем известны выражения «худо - бедно», «а то хуже будет», «болезнь - худоба». Отрицательное значение слова «худеть» формирует соответствующие отношение к процессу нормализации веса. Надо говорить не «похудел», а «стал стройным», «избавился от нужного жира»

* Помогите ребенку научиться получать полноценное удовольствие от пищи, и он не будет переедать. Любое животное, например кошка, прежде чем что-то съесть, внимательно рассмотреть пищу, тщательно обнюхает ее, потрогает лапой, затем унесет в укромное место, где ничто не будет ей мешать, и не торопясь, попробует на вкус.

Согласно законом 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 ощущения («пальчики оближешь»), от осознанного отношения к количеству съеденной пищи. В соответствии с этими законами, прежде чем съесть что – то, надо по возможности с радостью подержать продукт в руках, хорошенько рассмотреть его со всех сторон, прочувствовать его запах, а затем попробовать, стараясь ощутить все оттенки вкуса. Родители могут научить сами и научить детей получать удовольствие от таких ощущений. Когда процесс принятия пищи идет под контролем и с участием всех систем восприятия, человек осознает количество потребляемой пищи и не съедает лишнего.

Большое значение имеет и развитие у детей зрительных и вкусовых анализаторов. В этом помогут дидактические игры «Узнай по вкусу», «Узнай по запаху», которые часто проводят воспитатели в детских садах.

Научите ребенка по внешнему виду и запаху определять свежесть продуктов и их качество. Берите его с собой в продуктовые магазины, показывайте, как должны выглядеть свежие овощи и фрукты, предлагайте понюхать разные сорта сыра, хлебобулочные изделия. Объясняйте, что слишком сильный запах и неестественно яркий цвет некоторых продуктов не всегда свидетельствуют об их вкусе и пользе.

* Привлекайте детей к сервировке стола. Научите видеть и ценить прекрасное во всем, что их окружает: нарядной посуде, блестящих столовых приборах, салфетках и скатерти. Мы любуемся натюрмортами, созданными великими художниками, не задумываясь о том, что рассматриваем изображения обычных предметов, которыми пользуемся ежедневно. 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 дома, а воспитатели в детском саду часто говорят детям: «Когда я ем, я глух и нем». Восточная мудрость этому противоречит: «Застолье не столько наслаждение едой и напитками, сколько услаждение едой и напитками, сколько услаждения словом». Кто же прав? С точки зрения пищевого поведения единственной и необходимой темой разговора во время еды должен стать обмен мнениями и впечатлениями об удовольствии, получаемом от вкуса пищи, ее запаха и вида. Эти приятные ощущения создают хорошее настроение у всех членов семьи, сближают их, помогают отвлечься от повседневных проблем.

Полезно рассказывать детям, как то, или иное растение попало на обеденный стол, как оно росло, получая из земли воду и полезные вещества. Его листья принимали энергию солнца и свежесть воздуха, живительную влагу облаков. Можно рассказать о том, как люди заботились о растении, как мама, папа или повар готовили обед. Пусть ребенок почувствует пищу как проявление заботы о нем родителей, Солнце, Земля, Воздух – всего окружающего Мира. Пусть ребенок учится осознавать, как радостно жить в мире, где столько заботы, а чувство единства с Природой даст ему ощущение силы и уверенности в себе.

* Серьезной проблемой нарушения пищевого поведения является пристрастие многих детей и взрослых к сладостям. Заметим, что организм человека не страдает от недостатка сладкой пищи. Обычно ему не хватает витаминов и микроэлементов. Инстинктивно дети это понимают. Учеными был проведен опыт: дети по одному входили в комнату, где на столе стояли блюда - одно с фруктами, другое с конфетами. Большинство детей отдали предпочтение фрукты.

Употребление большого количества хлеба и других высококалорийных продуктов дает организму энергию, но не восполняет его потребность в необходимых для роста и развития веществах. Поэтому вместо торга, печенья, веществах. Поэтому вместо торта, печенья, конфет, чая с ненужными сахаром лучше есть фрукты ягоды. Именно они дают силу и здоровье. Стремясь доставить удовольствие ребенку, обойдитесь без сладостей. Порадуйте его интересными подарком.

* Занятые любым 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 и радостнее, но и помогут ему научиться не сидеть без дела, перекусывая в ожидании обеда или ужина.
* Всем известно: движения – жизнь. Лифт, автомобиль, поезд легко перевезут человека с избыточным весом на нужное расстояние. Когда же человек начинает передвигаться без помощи этих устройств, организм понимает, что все жировые накопления ему придется «тащить» самому, и старается избавиться от лишних килограммов на более удобным для себя способом. Поэтому старайтесь больше двигаться: ходите пешком по лестнице, пройдите лишний раз пешком по дороге из детского сада, отправьтесь с ребенком в парк или в лес. И конечно, по возможности запишите его в физкультурную группу или спортивную секцию. Важно, чтобы он научился получать удовольствие от движения.

Формировать навыки правильного пищевого поведения у всех членов семьи нужно при нормальном весе, и при здоровых генах. Но перестраивать привычное нелегко. При реальных попытках нормализации пищевого поведения вы можете столкнуться с удачами, ошибками и проблемами. Пусть они не выбивают вас из колеи. Воспринимайте их как полезный опыт и не опускайте руки. Пусть вас вдохновит желание сделать это не только для себя, но и для здоровья детей и следующих поколений своего рода.

Одна из матерей с гордостью сказала: «Мои родители толстые, и я толстая. Так воспитала меня мама, заставляя в детстве много есть. А вот у моих детей нормальный вес. Я их воспитала правильно!»