

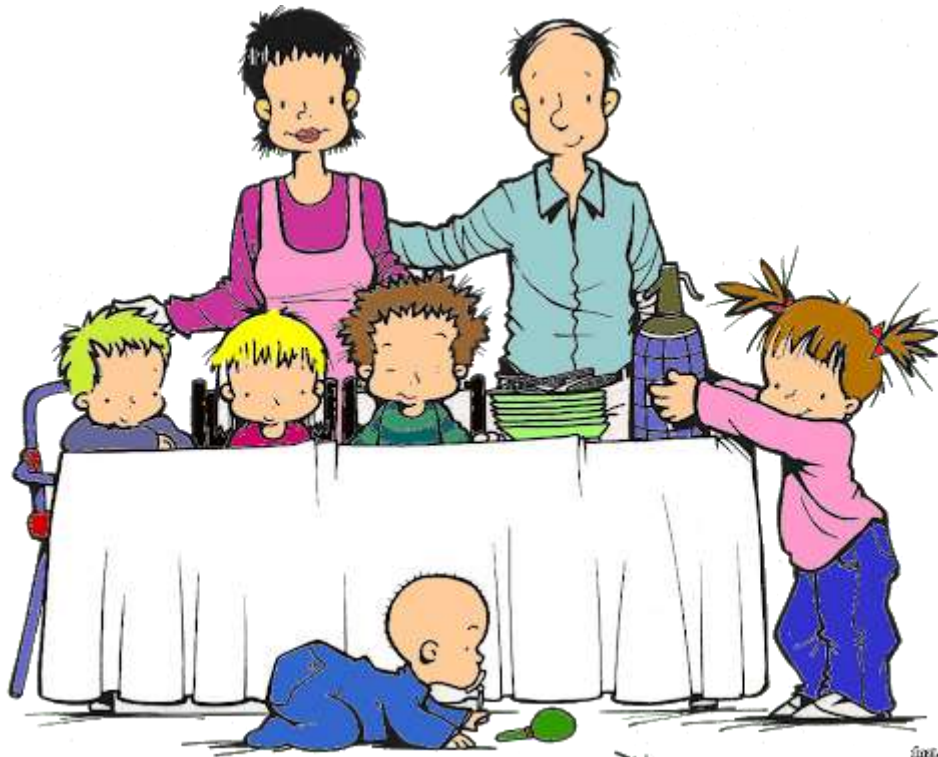
Особливості формування харчової поведінки дітей

Неадекватна харчова поведінка дитини призводить до виникнення неінфекційних захворювань. Щоб запобігти їх розвитку, слід формувати культуру раціонального харчування із самого дитинства. Які ж психологічні чинники впливають на вибір того чи того продукту харчування та на механізми формування харчових звичок і переваг у дітей дошкільного віку?

Однією з найбільш вагомих причин погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку є порушення структури харчування та зниження його якості. Чимало захворювань та патологічних станів, зокрема дефіцити або надлишки мінеральних речовин та вітамінів, призводять до порушення як фізичного, так й інтелектуального розвитку дітей. Тому профілактика та корекція порушень харчової поведінки дошкільників мають важливе соціально-гігієнічне значення.

Харчування – це не лише фізіологічний, а й соціально та культурно зумовлений процес, тому організація раціонального харчування містить психологічні компоненти.

Харчова поведінка як складова способу життя людини охоплює пошук, вибір, приготування і вживання їжі, а також усі супутні процеси. Формується вона з дитинства, а отже, впливає на стан здоров'я й у дорослому віці.



Оцінюють харчову поведінку дитини як адекватну (гармонійну) або неадекватну (девіантну) залежно від багатьох показників, зокрема від

місця, яке займає їжа в ієрархії цінностей дитини, від якісних і кількісних показників, етики та естетики харчування.

Харчова поведінка залежить від таких умов, як:

- особливості культури;
- виховання;
- матеріальні можливості; біологічні особливості.

З-поміж найбільш значущих проявів неадекватної харчової поведінки дітей виокремлюють:

- надлишкове вживання солі, цукру, насичених жирів;
- дефіцит мікроелементів у раціоні харчування;
- недостатнє вживання риби, молочних продуктів, овочів та інших продуктів, які є джерелом харчових волокон.

Так, якщо дитина не снідає, часто вживає солодкі газовані напої, цукерки, напівфабрикати та їжу швидкого приготування великими порціями, це призводить до підвищення маси її тіла, а багаті на жири та бідні на клітковину раціони спричиняють захворювання серцево-судинної системи, ожиріння, рак тощо,

Чинники, що впливають на культуру харчування

Особливості харчової поведінки формуються у дитинстві та мають доволі стійкий характер. Найімовірніше, дитина, яка харчується неправильно, не змінить свою звичку у подальшому житті. Тому для формування адекватної харчової поведінки дошкільників передусім доцільно розглянути ті чинники, що впливають на вподобання у харчовій культурі дітей:

- харчова поведінка батьків;
- приклад авторитетних людей;
- наочне навчання та моделювання;
- реклама продуктів харчування.

Харчова поведінка батьків

Найбільше впливають на харчову поведінку дитини ставлення до приймання їжі та смакові переваги матері, адже вона є найріднішою людиною і першим зразком для наслідування. З нею дитина частіше спілкується, ділиться враженнями та проводить більше часу, ніж з іншими членами сім'ї.

Результативність виховання батьками як позитивних, так і негативних смакових звичок переважає впливи інших дорослих. Майже завжди поведінка дитини визначається харчовими уподобаннями та культурою її батьків. Наприклад, якщо батьки постійно готують напівфабрикати або купують готову їжу, то цілком логічно, що дитина звикає до такого харчування та залюбки їсть такі продукти. Так формується замкнуте коло, бо з часом батьки переконуються, що саме це й є улюбленою їжею їхнього малюка.