РЕКОМЕНДАЦІЇ
щодо формування культури харчування дитини

за матеріалами медичних видань

Із раннього віку слід постійно контролювати дотримання дитиною режиму харчування, створюючи певний ритуал вживання їжі. Водночас не можна змушувати дитину їсти або доїдати, тиснути на неї, навіювати почуття вини. Це формує негативне ставлення до процесу вживання їжі та до дорослого, який спонукає дитину доїдати.

- Поясніюйте дитині, що під час харчування уся її увага маю бути зосереджена на їжі.
- Підвищуйте обізнаність дитини щодо продуктів харчування ігровими методами – відгадуйте загадки, проводьте бесіди – розмірковування тощо.
- Формуйте смакові звички та культуру поведінки дитини за столом доброзичливим тоном, висловлюючи віру в її потенційні можливості.
- Зверніть увагу, що діти вразливі, надто довірливі, легко піддаються навіюванню і наслідують дії та вчинки дорослих, тому їх культура харчування залежить від культури харчування дорослих.

Пам'ятайте, що ваше неадекватне ставлення до харчування дитини може привести до установлення умовно-рефлекторних механізмів щодо психічної потреби а їжі – підвищеної або зниженої. Чинником такого ставлення є:

Занепокоєння дорослих надмірною чи недостатньою вагою дитини;

Підкреслена увага до того, скільки з'їла дитина;

Впевненість, що треба їсти більше, або відсутність необхідного контролю за режимом і якістю харчування дитини.

Якщо дитина відмовляється від їжі.

- Не обіцяйте дитині щось в обмін на повністю з'їдену страву, на кшталт: «Їж, а то Марійка з'їсть», «Не будеш їсти, не підеш на прогулянку», оскільки це знижує цінність їжі та важливість процесу її вживання.
- Не вмовляйте, не залякуйте та не відволікайте дитину іграшками, читанням книг, іграми, аби вона з'їла порцію. Це призводить до формування неприйнятих звичок у культурі харчування.
- Не перегодовуйте дитину, адже вона з'їдає стільки, скільки потребує її організм у певному віці.
- Намагайтеся зрозуміти причину поганого апетиту дитини або, навпаки, підвищеної потреби в їжі. Часто відмова їсти і погіршення апетиту залежать не від якості або смаку страв, а від інших чинників, серед яких нежить, погане відчуття запахів, некомфортні умови перебування, конфліктні чи стресові ситуацій тощо.
- Проконсультуйтеся з педіатром, якщо дитина страждає на часті дисбактеріози. Надмірну перебірливість в їжі може спричинити

неприємний досвід вживання страв чи продуктів, після яких у дитини з'являлися больові відчуття.

- Застосовуйте прийом «активного слухання», якщо дитина відмовляється від їжі через утому або засмучення. У такому разі дорослий показує дитині, що розуміє її переживання, «чує» її. Запропонуйте дитині допомогу, озвучивши її відчуття: «Ти стомився, тобі сьогодні складно, тому я допоможу тобі, давай погодую».
- Відтермінуйте прийом їжі, якщо дитина втомлена або засмучена. Результатом мудрої, стриманої поведінки дорослого стане те, що дитина передумає та почне їсти.

Як поліпшити апетит дитини

- Не садіть дитину під час приймання їжі спиною до дверей, тому що таке розташування в просторі призводить до появи тривожності та зменшує апетит. Потреба в безпеці є базовою і від її задоволення залежить загальне самопочуття дитини і, зокрема, бажання їсти.
- Не об'єднуйте за одним столом дітей, які зазвичай граються разом, щоб вони не відволікали одне одного під час їжі.
- Можете увімкнути приємну тиху музику, яка подобається дітям. Це сприяє підвищенню апетиту, задає певний ритм.
- Стежте за температурним режимом. У приміщенні, де їдять діти, не має бути душно чи жарко, адже це різко знижує апетит.
- Не примушуйте дитину сидіти за столом в очікуванні їжі – це її швидку втомлює та негативно позначається на процесі вживання їжі.
- Під час годування дітей уникає негативних емоцій та неприємних розмов між працівниками дитячого садка та з батьками.
- Не сваріть дитину перед та під час прийму їжі, адже атмосфера впродовж уживання їжі має бути спокійною та приємною.
- Не виправляйте помилки дитини в грубій та різкій формі, на кшталт: «Не чавкай!», «Як ті тримаєш виделку?!», «Не криши!» тощо. Це негативно відображається на апетиті дитини та її ставленні до процесу харчування.

РЕКОМЕНДАЦІЇ
щодо особливостей організації харчування дитини під час адаптації до умов дитячого садка

Не варто намагатися змінювати стереотип поведінки дитини, зокрема і звички харчування, у перші дні перебування в дошкільному навчальному закладі.

- Не змушуйте дитину їсти, якщо вона відмовляється, – це посилить негативне ставлення до нового оточення
- Підсолюйте порцію дитини невеликою кількістю солі, якщо вдома дитина звикла до солонішої їжі. Згодом кількості солі можна зменшити до загального рівня. Така поступова адаптація дитини до смакових особливостей їжі в дитячому садку триває два-три тижні.
- Порадьте батькам на початку періоду адаптації годувати дитину сніданком удома спокійно і без поспіху.

- Нову для дитини страву вводьте в раціон невеликими порціями. Ліпше покласти дитині меншу кількість їжі, а потім, за її бажання, додати ще.
- Поясніть дитині корисність нової страви, що допоможе перебороти її неофобію та сприятиме зацікавленю новою стравою. Поінформуйте дитину про склад страви, спосіб її приготування, смак долучіть дитину до розмови про страву чи її компоненти.
- Порадьте батькам приготувати вдома нову страву відповідно до меню дитячого садка.
- Дошкільника-новачка під час обіду можна посадити за стіл до дітей, які добре їдять. Вплив однолітків та бажання наслідувати оточення позитивно позначаться на бажанні дитини їсти.

Вплив культури харчування на здоров'я дитини

Формування культури харчування дошкільників має важливе соціально-гігієнічне значення.

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

З-поміж значущих проявів нераціонального харчування у дітей виокремлюють:

Надлишкове вживання солі, цукру, насичених жирів;

Дефіцит мікронутрієнтів;

Недостатнє вживання молочних продуктів, риби, овочів та інших продуктів, які є джерелом харчових волокон.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Якщо дитина не снідає, часто вживає солодкі газовані напої, цукерки, напівфабрикати та їжу швидкого приготування, це призводить до виникнення надлишкової маси тіла. Багаті на жири та бідні на клітковину раціони спричиняють захворювання серцево-судинної системи, ожиріння тощо.

Чинники, що впливають на культуру харчування сім'ї

Особливості культури харчування формуються у дитинстві та мають доволі стійкий характер. Для формування культури харчування передусім доцільно розглянути ті чинники, що впливають на культуру харчування дітей:

харчова поведінка батьків;

приклад авторитетних для дитини людей;

реклама продуктів харчування.

Вплив батьків у вихованні як позитивних, так і негативних смакових звичок дитини переважає вплив інших дорослих. Майже завжди культура харчування дитини визначається харчовими уподобаннями та культурою її батьків.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

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

Культура харчування авторитетних для дитини дорослих або інших дітей впливає на розвиток вибірковості в їжі. Цей факт цілком природний та очевидний: дитина дивиться, що робить дорослий або старша дитина, і наслідує їхні дії.

З огляду на те що «копіювання за зразком» є основним способом формування моделей поведінки й більшості навичок дитини в дошкільному віці, оточення має дотримуватися правил етикету і культури харчування.

Що більше часу дитина проводить біля телевізора чи комп'ютера, то більше реклами вона сприймає. Зазвичай дитина обирає їжу,схожу на домашню,а також ту,що рекламують:цукерки,шоколад,чіпси, фаст-фуд тощо.

Харчування в дошкільному навчальному закладі відрізняється від цих пріоритетних для дитини продуктів і страв,що спричиняє додаткові труднощі в процесі адаптації до умов закладу та подальшого формування культури харчування дитини.

Особливості формування культури харчування дитини

Неофобія- це природний захисний механізм, що дає змогу дитині уникнути вживання в їжу незнайомих та нових продуктів.

Пік неофобії припадає на вік від двох до шести років.

Виокремлюють такі причини неофобії:

персональні(генетичні) чинники;

сімейні та етнокультурні харчові традиції;

соціальні впливи в організованому дитячому колективі.

Окрім того,неофобія пов'язана із зовнішніми чинниками, зокрема різноманітністю доступної дитині їжі. Уподобання нового продукту збільшує бажання дитини скуштувати й інші незнайомі раніше справи.

Подолання неофобії залежить від харчової поведінки оточення, а особливо – батьків. Спостерігаючи за тим, як інші їдять незнайомі страви, дитина поступово позбавляється страху перед новим. При цьому спостереження за оточенням впливає на дитину сильніше,ніж умовляння та розмови про їжу.