

Как сформировать навыки здорового питания

Для чего человеку нужна еда? Взрослому питание необходимо для поддержания жизнедеятельности организма и торможения угасания его функций. В главную задачу питания ребенка входит обеспечение и поддержание его развития. Развитие ребенка — это цепь последовательных физиологических событий, совершающихся в строго установленном порядке. Набор пищевых веществ, их количественные взаимоотношения, форма подачи пищи — все должно соответствовать возрастным особенностям ребенка. Если такое соответствие достигается, то развитие обретает гармоничность и «биологические часы» идут точно. Если нет — возникает рассогласованность физиологических механизмов, организм становится «расшатанным», неустойчивым, легко срывается а болезнь. Ребенок «строится» из питания как дом из кирпичиков, и пища с этих позиций, прежде всего, — поставщик пластического материала и энергии. Клетки многих важнейших органов (головного мозга, кровеносных сосудов, мышц, костей) формируются один раз и на всю жизнь. От того, как они будут первоначально построены, зависит качество их пожизненного функционирования. Развитие растущего организма происходит безостановочно, и опоздать с поставкой нужного «материала» нельзя. Если в организм своевременно не поступит достаточное количество подходящего «строительного материала», то клетки



начнут использовать неподходящие, но похожие по химическим свойствам вещества. Итогом подмены станет формирование тканей с ухудшенными свойствами. Ярким примером такого оборота дела служат нарушения пищевого обеспечения растущих костей.

При недостатке в пище ребенка кальция кость сразу же начинает встраивать в себя чужеродные ей (и в целом для организма) элементы — стронций, свинец, ванадий и др. В результате кость теряет (а точнее, не приобретает) устойчивость к травмам, нагрузкам, болезням

Одной из самых главных причин, приводящих к формированию неправильных рационов, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов питания. Человек уже давно утратил способность интуитивно выбирать полезную для него пищу. Переедая одни продукты и недоедая другие, дети формируют неправильные стереотипы пищевого поведения, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь и приводят к ухудшению здоровья.

В целях сохранения и приумножения здоровья ребенка наиважнейшей задачей в зрелых является формирование у него культуры питания. Высокая культура питания в расширенном понимании включает заботу об экологии, культуру сельского хозяйства и производстве пищевых продуктов. Но одной из самых важных является индивидуальная культура питания.

А может ли ребенок дошкольного возраста самостоятельно оценивать свое питание? И может и должен, вот взрослые ему помогут. Дошкольник вполне способен владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи» «режим питания», «гигиена питания». Для того чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и воспитатели должны быть ознакомлены с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых ими правил питания.

Режим питания

Потребность в регулярном приеме пищи обусловлена биологическими законами. Человек существует не только в пространстве, но и во времени. Представление о временной структуре биологического объекта образно определено известным хронобиологом Ф. Хальбергом: « В организме обеспечивается доставка „нужного количества“ „нужных веществ“ в „нужное место“ в „нужный момент времени“. Деятельность всех систем организма происходит с определенной периодичностью». В результате изучения механизмов биологических ритмов было даже выведено понятие «биологические часы*». Биоритмы всех органов и клеток задаются природой и не зависят от желания человека. Мы не можем «заказать» себе более частое сердцебиение в часы ночного сна, если оно предусмотрено в часы дневного бодрствования. Одним из важнейших циклических процессов является суточная периодичность. По отношению к органам пищеварения известно, что их работа усиливается в периоды приема пищи и ослабевает (но не прекращается полностью) между приемами пищи, когда происходит переваривание и всасывание. Для работы желудочно-кишечного тракта характерна ритмическая активность, определяемая режимом питания и временем суток. Насильственное искажение заложенных в нас биоритмов рано или поздно приведет к болезни. Например, при переходе на одноразовое питание в сутки человек начнет худеть. Но если он будет принимать пищу только на завтрак, то похудеет сильнее, чем при употреблении той же самой пищи только на обед. Это свидетельствует о том, что произвольное изменение времени приема пищи вызывает взаимосвязанные нарушения на многих других уровнях организма. Согласованная работа организма в большой степени зависит не только от того, что мы едим, но и от того, когда мы это едим.

Нормальная работа организма обеспечивается также ритмичным чередованием деятельности клеток. В этом плане не менее важным, чем режим приема пищи, является режим чередования ее состава. Например, при употреблении смешанной пищи работает только половина клеток поджелудочной железы, другая половина отдыхает и восстанавливается. Если же питание только жировое, то все клетки работают одновременно, вырабатывая и выделяя вещества, необходимые для переваривания жира. Выгодный для обеспечения нормального функционирования органа ритм

нарушается, что приводит к истощению и гибели его клеток.

Физиологические особенности организма ребенка дошкольного возраста диктуют необходимость в 4—5 приемах пищи в день с интервалом в 3—4 часа. Нерегулярное питание приводит к ухудшению работы как внутренних органов, так и психических функций. Педагоги отмечают, что при вольном графике приема пищи дети демонстрируют более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликтные ситуации со сверстниками и воспитателями.

В основе привычки к регулярному питанию лежит выработка рефлекса «на время», когда ребенок начинает испытывать голод в «нужные» часы. Родители и сам дошкольник должны знать, что ежедневная еда складывается, как минимум, из завтрака, обеда и ужина, а лучше — из завтрака, второго завтрака, обеда, полдника и ужина

Пищевое разнообразие

Ребенок должен потреблять как можно более разнообразную пищу. Не рекомендуется в течение суток употреблять одни и те же блюда или предлагать их ежедневно. Но что делать, если малыш просит только картошку или макароны, или сосиски? Для преодоления его пищевого консерватизма можно попробовать «поиграть» с цветом и запахом блюд.

Яркий цвет привлекает внимание ребенка. Но цвет — это еще и фактор среды, меняющий физиологический «фон» организма. При этом разные цвета вызывают качественно различный ответ сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем. Особенно интенсивное действие оказывают зеленый и красный цвета. Установлена противоположная природа структур глаза, ощущающих зеленое и красное. Интересно, что различное реагирование на эти два цвета ребенок выявляет еще внутриутробное, задолго до своего рождения. Яркие цвета овощей и фруктов позволяют не только возбудить интерес к блюду, но и познакомить ребенка с понятиями «цвет пищи» и его «оттенки». Положив на поднос листья салата, веточки укропа, огурчик, зеленый виноград, вы можете увлечь ребенка обсуждением оттенков зеленого и увязать их с понятием «зрелость». «Цвет пищи» — хорошая тема для обсуждения за столом, но не хуже тема «запах пищи».

При нормально развитом обонянии человек различает несколько тысяч запахов. Электрический импульс, возникающий после контакта молекул пахучего вещества с обонятельными клетками, очень быстро поступает в обонятельную луковицу, находящуюся под носовой полостью, а оттуда в форме уже готовой информации — в мозговой центр. Обоняние — чувство, связанное с эмоциями. Оно регулирует поведение, делает жизнь приятнее или отвратительнее. С 6-го по 30-й день после рождения ребенок формирует способность ощущать запах матери и ее молока. У детей в возрасте от 5 до 10 лет появляется особо повышенная чувствительность к запахам. Особенно обостряется обоняние на голодный желудок.

Всякая пища имеет запах. Некоторые продукты ценны именно в связи со своим неповторимо привлекательным запахом. Веками пряности оценивались дороже золота и были предметом особой роскоши. А разве ребенка не привлечет запах ванили или цитрусовых, кардамона или мяты? «Щекотание»

носа вкусным ароматом пищи сразу приводит к выделению слюны и запального желудочного сока. Но не от всяких запахов пищи разыгрывается аппетит. Запах испорченного продукта — предупреждение об опасности, сигнал тревоги. Его тоже надо знать.

Импровизируйте на темы цвета и запаха за обеденным столом, используйте их возможности управлять аппетитом ребенка и расширять его кругозор.

Вкус

Известно, что аппетит и процессы пищеварения в большой степени зависят от вкуса пищи. Вкусовое ощущение — это комплекс, складывающийся из собственно вкуса вещества, попавшего в рот, его запаха, температуры, прикосновения к слизистой оболочке полости рта. Различают четыре основных вкуса — сладкий, кислый, горький, соленый, которые возникают в результате раздражения соответствующих вкусовых рецепторов, расположенных во рту. Поскольку каждое вещество вызывает какое-либо дополнительное обонятельное и осязательное ощущение, то вкус приобретает оттенок или привкус. Каждый продукт вызывает индивидуальный комплекс раздражений. Именно поэтому мы можем отличить кислый вкус яблока от кислого вкуса клюквы. При попадании в рот нескольких веществ с различными вкусами либо ощущается вкусовой контраст, либо появляется новый оттенок вкуса. Вкусовая чувствительность человека зависит и от температуры принимаемой пищи. У подавляющего большинства блюд наибольшая чувствительность ко всем вкусовым раздражителям проявляется в температурном диапазоне от 37 до 50°C.

У каждого ребенка есть свои вкусовые предпочтения. Это очень важный фактор, влияющий на выбор детьми пищи. Когда же они появляются? Дети впервые знакомятся с разными вкусами, еще находясь в утробе матери. Пища, которую употребляет беременная женщина, передает жидкости, омывающей плод, свои вкусовые качества. Плод усваивает их, заглатывая эту жидкость. После рождения ребенка вкусы материнского питания передаются через грудное молоко. Поэтому в отличие от молочных смесей материнское молоко имеет разнообразные вкусовые оттенки. Этот ранний опыт знакомства с разными вкусами пищи имеет очень большое значение для формирования последующих пищевых предпочтений. Есть наблюдение, что дети, вскормленные на первом году жизни смесями, ароматизированными ванилью, став взрослыми, особенно любят пищу с ее запахом. Чем богаче у ребенка вкусовой опыт, тем легче он принимает новые виды пищи. Научите ребенка распознавать оттенки вкусов, предлагайте ему их описывать и определять (мягкий, острый, кисло-сладкий, с горчинкой и т.д.). Тренируя тонкое восприятие гаммы ощущений от пищи, вы не только повысите его интерес к еде, но и разовьете наблюдательность и эрудицию.

Игра

Приведенные выше примеры говорят о том, что «кулинарное обыгрывание» корригирует некоторые проблемы неправильного пищевого поведения ребенка не только на педагогическом, но и на физиологическом уровне. Слово «обыгрывание» здесь употреблено не случайно. Именно игра — самый верный

путь достижения взаимопонимания с ребенком и способ обучить его основам здорового питания. Развитие психики, которого ребенок достигает к дошкольному возрасту, позволяет ему воспринимать внешний мир обобщенно, предметно и осмысленно. Мышление становится наглядно-действенным. Примерно с 4 лет начинается активный поиск новизны и возникает потребность действовать самостоятельно. Обостряется противоречие между желанием сделать что-либо самостоятельно и невозможностью реализовать его без помощи взрослого. Основным средством разрешения такого противоречия становится игра.

Игровые действия дошкольников носят символический характер, когда под одним предметом подразумевается другой, под одним действием — другое. Игры младших дошкольников замыкаются на предметах, они не предполагают планирования сюжета и распределения ролей (ребенок «варит» кашу «моет» посуду). У старших дошкольников на первый план начинают выходить отношения между людьми (игра «Дочки-матери»), содержание игры подчинено правилам, которые вытекают из особенности ролей. В игре уже есть сюжет.

Каким же образом через игру можно привить навыки здорового питания? Удачным «игровым» решением, на наш взгляд, является образовательная программа «Разговор о правильном питании», разработанная в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования (авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева). Один из ее модулей предназначен для детей 6—8 лет, в котором формирование навыков правильного питания осуществляется через усвоение таких принципов, как регулярность, разнообразие, адекватность, удовольствие. Правила игры связаны с выполнением ребенком правил здорового питания, востребованных в повседневной жизни. Используются разные виды игр. Сюжетно-ролевая игра, основанная на знакомых из жизни эпизодах, помогает отработать навыки поведения за столом («Хозяйка принимает гостей»). Игра с правилами предполагает соревновательный характер (кто быстрее соберет овощи для салата, выберет блюда для обеда). Возможны различные варианты игр: можно вести дневник и ставить себе «улыбки» каждый раз, когда без напоминаний вымыл руки; организовать конкурс на самую необычную кашу; провести состязание знатоков фруктов и овощей и т.д. Предложены разнообразные темы для игр. Тема «Самые полезные продукты» направлена на формирование у детей представлений о значении для здоровья различных продуктов питания. Авторы предлагают оценивать продукты как очень полезные (их необходимо принимать ежедневно), полезные, но употребляемые не каждый день, и те, которые нужно есть нечасто. Для того чтобы поднять «рейтинг» нелюбимой каши, можно научить ребенка заполнять специальный красочный дневник, в котором наклеиваются изображения самых полезных продуктов и блюд, съеденных в течение дня. В конце недели можно подсчитать количество очков за число съеденных полезных блюд и выбрать победителя. Так ребенок привыкнет оценивать полезность своего рациона.

В игре, связанной с посещением воображаемого магазина, дети набирают корзину полезных продуктов. Родители могут сделать то же самое в настоящем магазине, взяв ребенка с собой за покупками.

Цель темы «Как правильно есть» — формирование представлений о гигиене и режиме питания. Обыгрываются правила: "Мою руки перед едой с мылом», «Мою овощи и фрукты перед едой», «Ем небольшими кусочками, не тороплюсь», «Ем в меру». В специальном дневнике фиксируется выполнение этих правил, проставляются оценки-«улыбки» разной величины, и по результатам выбирается победитель.

Формирование основ культуры питания в программе «Разговор о правильном питании» предполагается и через знакомство ребенка с кухней разных народов. Особенности питания, связанные с условиями проживания конкретного народа, выработывались веками, поэтому они являются надежным аргументом в пользу определенных продуктов. На примере национальной кухни можно продемонстрировать пользу рыбы и рыбьего жира (питание народов Севера), кисломолочных продуктов (питание народов Кавказа и Средней Азии) и т.д.

Поведение за столом

Учить ребенка культуре поведения за столом необходимо и в детском саду, и дома. Следите, чтобы он сидел прямо, не опираясь во время еды локтями на стол и не расставляя их широко в стороны. Нередко ребенок даже младшего школьного возраста не умеет правильно пользоваться столовыми приборами. Надо терпеливо объяснять и показывать, что ложку необходимо держать тремя пальцами — большим, указательным и средним. Подносить ложку ко рту необходимо боковым краем, а не суженной частью, стараясь не проливать ее содержимое. Правильное пользование вилок нередко также является проблемой для ребенка. Он должен помнить, что накалывать вилок кусочки еды следует, держа ее зубцами вниз, а есть пюре, густую кашу или вермишель — взяв ее как лопаточку. Столовый нож ребенок должен держать в правой руке, а вилку — в левой.

Необходимо сформировать привычку жевать не спеша, с закрытым ртом, не чавкать. Еда — это спокойный процесс, требующий определенного сосредоточения, поэтому ребенок не должен во время еды играть, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, смотреть телевизор. Ребенку нужно объяснить, что из-за стола можно выйти только с разрешения взрослых. Кусок хлеба или другой еды в руках после окончания трапезы недопустим. Обязательно должна прозвучать благодарность домашним или е адрес воспитательницы (нянечки) в детском саду.

Роль семьи

В вопросах формирования навыков здорового питания чрезвычайно высока роль семьи. Но если взрослые, в первую очередь родители, сами не владеют понятием «здоровое питание», то к моменту достижения ребенком дошкольного возраста его пищевое поведение может быть уже изрядно испорчено. Именно родителей необходимо в первую очередь научить, как правильно составлять детский рацион и контролировать его. Для этого подходят и лекции педиатров, прочитанные на родительских собраниях, и участие взрослых в детских играх на темы питания, и распространение популярной литературы по этому вопросу. Хорошо, если взрослые продолжают

игру дома. Вы правильно поступите, если введете в процесс еды разнообразные игровые приемы. На кухню можно "приехать» на поезде или «прилететь» на самолете. Иногда можно устроить пир после сражения с ужасными чудовищами. Чаще привлекайте ребенка к сервировке стола (что сделал сам, то вдвойне интереснее!), вводите в нее забавные элементы (детскую посуду с картинками, цветные салфетки), давайте блюдам смешные названия. Если поставить сыр с дырочками с помощью зубочистки на кусочек хлеба вертикально, то может получиться пиратский бутерброд

«Рваные паруса». Изобразите на пюре или бутерброде смешную рожицу с помощью соуса, изюминок или кусочков овощей. Из половинки болгарского перца удобно соорудить лодку, нагруженную овощным пюре или кашей. Нелюбимый творог можно подкрасить в розовый цвет свекольным соком и предложить съесть его цветными палочками, нарезанными из овощей (моркови, сельдерея, перца, огурца) или подсушенного хлеба. Убедитесь, что еда выглядит соблазнительной. Кусочки мяса и овощей должны быть небольшими, разнообразными по цвету и форме. Дети любят грызть, поэтому на тарелку можно положить несколько кусочков сырых овощей. Смакуйте вместе с ребенком и обсуждайте достоинства новых блюд.

Контролировать качество и количество питания — задача взрослых, но дошкольник способен овладеть общими понятиями недостаточности и избыточности пищи. Обратите особое внимание на проблемы безопасности пищи, поскольку ребенок нередко пытается самостоятельно утолить голод, вытаскивая что-нибудь съестное из холодильника или шкафа. Важно, чтобы он понимал: пища может быть опасной! Познакомьте его с наиболее явными признаками, свидетельствующими о порче продукта (изменение цвета, запаха, консистенции). Сформируйте настороженность к незнакомой пище. Дети с некоторыми заболеваниями, например аллергией, должны твердо знать перечень опасных для них продуктов.