

# Дети плохо едят: в чем причина и что делать

**Авдулова Т.П.** канд. психол. наук, доцент кафедры возрастной психологии Московского педагогического государственного университета

Прием пищи – важный режимный момент в детском саду. Если воспитанник плохо ест или отказывается от еды, это становится проблемой для воспитателя. Родители высказывают претензии, что ребенок голодный. При этом он посещает ДОО не первый год, уже адаптировался к новым условиям, играет с другими детьми, активен на занятиях. В чем причина? Что делать воспитателю в этой ситуации? Обратимся за разъяснениями к специалисту.



Одной из неожиданных проблем современного детского сада стала сложность с приемом пищи у значительного количества детей. Причем она не связана с состоянием здоровья воспитанников или содержанием меню. Все дело в изменении пищевого поведения.

Почти в каждой группе, особенно среди детей раннего возраста, есть воспитанники, которые равнодушны или негативно относятся к еде, демонстрируют избирательность и отсутствие аппетита. Вместе с тем они имеют нормативный вес, проявляют активность и включены в жизнь детского сообщества.

Эти дети вызывают недоумение у педагогов и родителей: надо ли что-то предпринимать в таких случаях? Является ли это поведение проблемой или вариантом нормы?

**Пример из консультативной практики.** Родители 3-летнего ребенка обратились за консультацией к педагогу-психологу. Мальчик веселый, активный, подвижный. Но в течение дня он съедает объем пищи в два раза меньший, чем его сверстники. Его не соблазнишь вкусной едой, чтобы отвлечь от изучения обитателей огромной лужи. Сладости не вызывают у него той радости, которую обычно родители используют в качестве поощрения. За едой мальчик скучает и предпочитает «сухие пайки»: хлеб, печенье или фрукты. Равнодушие к еде он демонстрирует и в группе детского сада.

Таким образом, родители и воспитатели становятся свидетелями меняющегося отношения к пище. Еда перестает приносить базовое удовольствие и удовлетворять биологическую потребность ребенка.

## Что влияет на пищевое поведение

Факторов, которые влияют на изменение пищевого поведения, много. Условно их можно разделить на факторы нарушения и факторы развития. Это позволит говорить о позитивных и негативных вариантах нестандартного пищевого поведения.

## ФАКТОРЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ



Что относится к факторам нарушения пищевого поведения? В первую очередь, это негативный эмоциональный фон развития. Пища – базовая, естественная потребность человека и самая первая и простая форма удовольствия. Соответственно, нарушение пищевого поведения – это оторванность от своих потребностей, когда ребенок на базовом уровне оказывается не в контакте с собой.

Дети уже в младенческом возрасте могут потерять аппетит в связи с эмоциональными проблемами, например, развитием депрессии на фоне отсутствия близкого взрослого. Они постепенно отказываются от еды, теряют активность. Ведь через положительное, эмоционально насыщенное взаимодействие по поводу пищи ребенок получает подтверждение любви, первые ощущения собственного тела и опыт восстановления эмоционального благополучия с помощью еды. Этим способом справляться с переживаниями не пренебрегают и большинство взрослых.

Еще один базовый фактор, который негативно влияет на пищевое поведение, – специфический ранний сенсорный опыт. Он формируется у детей раннего возраста в отношении всех органов чувств, в т. ч. вкусовых ощущений. Простейшие кирпичики ощущений ложатся в основу сложного здания восприятия информации, и развитие мозга может идти только с опорой на этот фундамент.

Соответственно, если в раннем возрасте ребенок питался преимущественно баночной едой, у него фиксируется в своеобразном базовом «каталоге» вкус брокколи с курицей, груши с яблоком и т. д. То есть общий вкус смешанных между собой продуктов в специфической обработке. И когда в детском саду ребенку предлагают отдельно брокколи или курицу, эти вкусы оказываются чужими.

Вкусовые предпочтения отчасти образуются под влиянием рациона матери во время беременности, но базовый каталог формируется до 3 лет. Если в рационе ребенка не было разнообразия «чистых» вкусов, то в дальнейшем он предпочитает ограниченный набор продуктов.

Структура пищи тоже задает предпочтения. Например, макароны отличаются вкусом в баночном и натуральном варианте. Поэтому многие «баночные» дети не любят традиционную пищу детского сада и часто отказываются от нее.

Предпочтение будущей мамой сладких продуктов в период беременности также откладывает отпечаток на вкусы ребенка. Практически половина потребляемой дошкольником энергии тратится на функции мозга. Наиболее простой способ получить эту энергию – потребление глюкозы, которая является важнейшим «топливом» для нервных клеток (нейронов).

«Подружившись» с сахаром еще в материнской утробе, ребенок отказывается вырабатывать энергию из других веществ, тем более что поначалу в материнском молоке жиров и сахара достаточно. И наоборот, младенцы, которых кормили молочными смесями с горьковатым привкусом (на основе, например, сои), позитивнее воспринимают разнообразные «взрослые» овощи, например брокколи или шпинат.

К факторам нарушения относится негативное влияние культурных стереотипов, которые предъявляют специфические требования к внешнему виду. Конечно, в 2 года ребенок не думает о фигуре и калориях, но определенные модели отношения к еде он уже начинает впитывать из социального окружения.

**Пример из консультативной практики.** За консультацией к педагогу-психологу обратилась мама 5-летней девочки. Поводом для обращения стали лицевые тики, которые начались у девочки после выступления на новогоднем празднике, где у нее была большая роль. Однако причиной нервного расстройства стало не выступление – девочка очень любила праздники. Представлению предшествовала подготовка. В ходе разучивания роли воспитатели подсказали маме, что хорошо бы ее дочери немного похудеть, тогда она будет настоящей Снегурочкой. Активному, растущему, подвижному ребенку ограничили питание и начали внушать, что внешний вид девочки нуждается в коррекции. И в этом большая ошибка.

В дошкольном возрасте активно формируются представления о себе, образ тела, самоотношение. При этом нормативная самооценка дошкольника завышенная. Ребенок нередко повторяет: «Я самый красивый! Я самый умный! Я самый добрый!» Причинно-следственная связь очевидна.

Стремительный рост ребенка в дошкольном возрасте требует значительного потребления жиров. Его нахождение и развитие в культурной среде, одержимой похудением, играет негативную роль. Ограничения в еде и низкокалорийные диеты опасны для физического и психического здоровья ребенка и могут привести к нарушению деятельности мозга.

В норме головной мозг регулирует обмен веществ и расходование энергии, если ребенок садится за стол проголодавшимся и заканчивает есть, насытившись, а неограниченные возможности физической активности закрепляют баланс. Исключение составляет ситуация, когда в доме есть много нездоровой пищи.

Жесткие ограничения в еде, обсуждение питания как проблемы, негативное отношение к внешнему виду ребенка ведут:

- к формированию неадекватного образа тела (особенно у девочек);
- негативной самооценке и неприятию себя;
- нарушениям мозговой регуляции пищевого поведения;

эмоциональным расстройствам.

Многолетние исследования доказали, что дети, которых сажали на диету или подвергали насмешкам в детстве, в подростковом возрасте демонстрировали серьезные нарушения пищевого поведения, в несколько раз чаще страдали ожирением или анорексией (нервным расстройством, проявляющемся в патологической худобе и отказе от питания). Поэтому категорически неверно переносить взрослые комплексы на детей.

### **Интересно**

В современной культуре приема пищи можно наблюдать значительные изменения по сравнению с прошлыми поколениями. Ценность этого процесса снизилась. Нивелировалось ее коммуникативное, объединяющее начало, когда совместная трапеза была центром единения семьи, временем взаимной, психотерапевтической поддержки в неспешной беседе.

Недавние исследования английских ученых показали, что в семьях, где приняты совместные обеды или ужины, подростки вступают во взрослую сексуальную жизнь существенно позже, тогда как в семьях, не объединенных вокруг стола, сексуальная жизнь детей начинается с 14–15 лет. Очевидно, что действующим фактором является не регулярность питания и не калорийность домашних обедов, а те эмоциональные связи, которые укрепляются в совместной трапезе и беседе.

**Что относится к факторам развития пищевого поведения?** Как ни странно, но позитивные моменты в современном обществе также влияют на пищевое поведение. В первую очередь, это экономическое благополучие. Медицинские, социальные, культурные, семейные факторы в совокупности привели к снижению биологической роли пищевого поведения детей.

Еда давно не в дефиците, и несколько поколений не сталкивается с голодом, недоеданием. Семьи не «добывают» еду, она стала безусловной данностью и присутствует в жизни фоном, не выступая на первый план в качестве самоцели или стратегической задачи.

Дети не расходуют энергию на тяжелые болезни, типичные для первой половины XX в. и более ранних исторических периодов. Медицина дала возможность победить массовые тяжелые заболевания. Раньше, например, корь, дифтерия и другие болезни ослабляли или даже истощали организм ребенка на многие месяцы.

Питание рассматривалось в качестве основного лечебного мероприятия. Главной заботой родителей становилось выкармливание/выхаживание больного ребенка.

Изменился характер питания. Жирная, содержащая большое количество углеводов пища не требует от организма непрерывной работы, но обеспечивает большие объемы калорий.

Еще один фактор развития – опережающее интеллектуальное развитие и доступность различных видов деятельности. Уже в раннем детстве ребенок черпает удовлетворение не в сытости и покое, а в интеллектуальном развитии и освоении различных видов деятельности.

**Пример из консультативной практики.** Родители привели сына на консультацию к педагогу-психологу. Ребенку 4 года. Он фактически не потребляет мяса, очень избирателен во фруктах и овощах, но с удовольствием ест супы и каши. Его любимая еда – макароны и печенье. Мальчик очень активен и физически, и познавательно. Общий уровень психического развития опережает возрастную норму, а конструктивные способности ребенка соответствуют 6–7 годам, что для папы-инженера стало приятной неожиданностью. Положительный эмоциональный фон, высокий уровень развития, физическая активность позволяют говорить о благополучном развитии и отсутствии необходимости дополнительно кормить ребенка или повышать калорийность пищи. Переживание радости, счастья, удовлетворенности связано с развитием, движением вперед, ощущением усилия, преодоления собственных ограничений. Поэтому изменения пищевого поведения наблюдаются у детей развитых, открывших для себя когнитивные удовольствия. Впрочем, радость от физической активности доступна всем детям и является не менее естественным удовлетворением, чем еда.

На изменение пищевого поведения влияет развитое волевое поведение, хорошая самоорганизация. Эти качества дают ребенку возможность не прибегать к самоутешению с помощью пищи. Если воспитатели и родители будут приучать ребенка к различным видам активности, формировать в нем уверенность в способности быть самостоятельным и успешным, то он научится регулировать свое поведение и сохранять положительный эмоциональный настрой без переедания. В таком случае надо спокойно относиться к ситуациям, когда ребенок ест меньше, чем хотелось бы заботливым взрослым.

## Как определить характер пищевого поведения ребенка

Существуют критерии оценки негативного и позитивного характера пищевого поведения ребенка. На их основании следует принимать решение о необходимости профилактической или коррекционной психологической помощи.

Критерии оценки нормативности пищевого поведения:

- отсутствует дефицит веса и роста;
- ребенок физически активен, подвижен;
- не нарушен режим сна и бодрствования;
- показатели психического развития, включая познавательное развитие, соответствуют возрастной норме;
- ребенок проявляет положительный эмоциональный фон, отсутствуют симптомы эмоциональных нарушений;
- ребенок общается со взрослыми и стремится к совместной деятельности.

Оценивать проблему с едой необходимо применительно к каждому конкретному ребенку: хватает ли ему той энергии, которую он получает. Ведь у каждого своя интенсивность обмена веществ и свои потребности в еде. Пищевое поведение должно быть естественным, позитивно окрашенным, при этом оно может быть очень индивидуализированным и отражать особенности становления личности.

Для современных дошкольников более характерна проблема избыточного веса и переедания, нежели недоедания. Когда мы видим истощенных детей, то, как правило, это не физически изможденные, а эмоционально истощенные, депривированные дети. За проблемой питания стоит проблема близких эмоциональных связей в семье, отвергающая социальная среда и ограниченные возможности удовлетворения других, не менее важных потребностей: в общении, новой информации, совместной деятельности.

## **5 принципов** формирования здорового отношения к еде

- ✓ Создавать условия для комфортного общения во время еды, поддерживать атмосферу доброжелательности.
- ✓ Формировать у ребенка умение получать естественное удовольствие от еды.
- ✓ Включать в рацион разные продукты, предпочтительно не в смешанных вариантах и различающихся по структуре и способам обработки.
- ✓ Поддерживать позитивную самооценку, никогда не устанавливать негативную связь между едой и внешностью ребенка, не подвергать сомнению его положительные представления о своей внешности.
- ✓ Не допускать критические комментарии в отношении внешности ребенка, а оптимизировать его меню с целью коррекции веса

Таким образом, пищевое поведение – отражение общего контакта личности с самой собой, окружением, показатель естественности и благополучия развития, понимания себя и своих потребностей. В ситуации негативного социального окружения пища становится символом негативизма, отказа от себя или, наоборот, примитивной формой самоутешения.

Формировать здоровое отношение ребенка к еде можно и нужно в ДОО и семье. Справиться с негативным пищевым поведением можно только совместными усилиями педагога-психолога, воспитателей и родителей.

В приложении даны рекомендации по профилактике и коррекции нарушений пищевого поведения у детей. Они адресованы воспитателям, которые организуют прием дошкольниками пищи в группе, и родителям. Единство культурных ценностей и норм поведения в детском саду и семье будет способствовать тому, что ребенок начнет хорошо есть.

## **Рекомендации по профилактике и коррекции нарушений пищевого поведения у детей**

### **1. Играйте с ребенком на тему еды**

- Пробуждайте познавательный интерес и воображение ребенка, задавайте новые акценты, обращая внимание на запах и внешний вид пищи.
- Организуйте сюжетно-ролевые игры на тему еды: «Ресторанчик», «Обед», «Торжественный банкет», «День рождения» и т. д.
- Включайте тему еды в игровые ситуации. Например: машинки «проголодались» и отправились на заправочную станцию «подкрепиться».
- Сделайте прием пищи продолжением игрового взаимодействия. Предложите детям совершить «путешествие» в другие страны, где существуют иные традиции приема пищи.

### **2. Организуйте прием пищи как совместную деятельность**

- Садитесь за стол вместе с детьми и подсказывайте им, как пользоваться столовыми приборами, брать хлеб, отламывать вилкой кусочки, вытирать рот и руки салфеткой и т. д.
- Обсуждайте вкусовые качества еды.
- Напоминайте правила поведения за столом, поощряйте правильные действия ребенка во время приема пищи.
- Создавайте дружескую атмосферу, хорошее настроение, обеспечивайте комфортное взаимодействие всех сидящих за столом.

### **3. Пробуйте еду**

- Не заставляйте ребенка есть, предлагайте пробовать еду в качестве интересного познавательного эксперимента.
- Проведите игру в дегустацию: предложите попробовать блюдо и угадать, из каких продуктов оно приготовлено.
- Предложите отгадать «вкусовые» загадки или попробовать еду с закрытыми глазами.

- Обсуждайте с ребенком запах еды, т. к. большую часть вкуса определяют рецепторы, ответственные за различение запахов.
- Вводите новое блюдо в рацион ребенка правильно: предложите ему подержать во рту или понюхать новый продукт, заедая его вкусным десертом или съев небольшой кусочек любимой пищи до экспериментов с новыми блюдами.

Примечание. Последний пункт рекомендуем родителям.

#### **4. Сделайте пищу привлекательной**

- Украшайте блюда.
- Используйте нестандартную сервировку стола: поделки из салфеток, бумаги и других материалов, сделанные дошкольниками.
- Включайте альтернативные варианты приема пищи. Например, попросите родителей помочь организовать этнический полдник или провести национальный праздник с угощением. Атрибутика таких мероприятий задаст основную ноту, а небольшая вариативность меню довершит социокультурное погружение.
- Стимулируйте работников кухни к творчеству, ведь творчество и кулинария – сферы пересекающиеся. Блюдам можно придать забавную, необычную форму или добавить простое украшение.

#### **5. Не заставляйте есть, но Регулярно предлагайте**

- Настраивайте детей на обед, возвращаясь с дневной прогулки: обсудите, как все проголодались, попросите прислушаться к своему организму, рассказать, что они чувствуют.
- Добивайтесь того, чтобы дети сами стремились сесть за стол и поесть.
- Уменьшите порции, чтобы сформировать у ребенка ощущение завершенности процесса, способности позитивно «справиться» с едой. Большие объемы пищи нередко пугают, тогда как просьба добавки заразительна.
- Постепенно выходите на нормативные порции.

Примечание. Рекомендации в последних двух пунктах воспитатель может использовать только по согласованию с родителями.

#### **6. Стимулируйте физическую активность**

- Поддерживайте физическую активность, подвижность детей, создавайте условия для разнообразных движений, обеспечивающих здоровый обмен энергией.
- Обсуждайте во время выполнения физических упражнений телесные ощущения и впечатления, чтобы ребенок «знал» свое тело, чувствовал его состояние.

#### **7. Не обсуждайте вес и фигуру**

- Никогда не поднимайте и не поддерживайте обсуждение с ребенком проблемы питания, веса, похудения.
- Не переносите взрослые культурные стереотипы на детей.

#### **8. Синхронизируйте питание дома и в детском саду**

- Старайтесь кормить ребенка дома в то же время, что и в ДОО.
- Приблизьте домашнее меню к меню детского сада. Сделайте еду привычной, узнаваемой.

Примечание. Данные рекомендации адресуйте родителям.

#### **9. Учитывайте индивидуальные предпочтения**

- Помните, что ребенок имеет право на индивидуальный выбор и без веских оснований отдавать предпочтения одним продуктам и не любить другие. Этот выбор продиктован как интуитивными потребностями в определенных веществах, так и своеобразием личности.
- Не навязывайте ребенку свои вкусовые предпочтения.