

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Баирова Светлана Вадимовна, Колтунцева Инна Викторовна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Минздрава России.
194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, 2. E-mail: svbairova@mail.ru

Ключевые слова: питание; пищевое поведение; дети.

Актуальность. Пищевое поведение — это комплекс показателей состояния питания, включая пищевые привычки, пищевые пристрастия, частоту приема пищи, вкусовые предпочтения и отношение к пище и ее приему. Пищевое поведение определяет вкусовые предпочтения человека на протяжении всей жизни и, следовательно, характер питания, непосредственно влияющий на здоровье.

Цель работы. Провести анализ литературных источников за 2010–2023 гг. по вопросу оценки и профилактики нарушения пищевого поведения у детей.

Результаты. Оценка пищевого поведения осуществляется по следующим разделам: установки, формы поведения, привычки, эмоции, касающиеся еды. Пищевые установки формируются с самого раннего детства и являются очень устойчивыми.

Основными факторами, определяющими особенности пищевого поведения у детей, являются: генетические факторы; семейные и национальные традиции; обучение принципам рационального (здорового) питания. Большую роль играют и психологические факторы: семейные проблемы, депривационные ситуации, смена образа и места жизни, дисгармония в отношениях «мать–дитя» в младенческом возрасте ребенка.

Формирование пищевого поведения происходит в несколько этапов.

1-й этап — формирование пищевого поведения внутриутробно. Под влиянием состава амниотической жидкости, которую ребенок получает при заглатывании, формируются обонятельные и вкусовые предпочтения, обуславливающие в последующем выбор в пользу тех продуктов, которые употребляла во время беременности его мать. Соответственно, чем более разнообразно питание матери, тем больше спектр предпочитаемых вкусов.

2-й этап — период грудного вскармливания. Помимо дальнейшего совершенствования обонятельного и вкусового анализаторов, повышается значимость зрительного и тактильно-кинестетического анализаторов, формирующих позитивную реакцию на процесс приема пищи. Нарушение взаимоотношений между младенцем и матерью (страх, неприятие и др.), различные проблемы процесса кормления могут влиять на формирование вкусовых предпочтений.

Во втором полугодии важным моментом является своевременное и правильное введение прикорма, что обеспечивает профилактику алиментарно-зависимых состояний, неопобий и нарушений пищевого поведения.

3-й этап — ранний возраст (с 1 года до исполнения 3 лет) — пищевые установки родителей и их поведение оказывают центральное значение в формировании пищевых установок и привычек детей.

4-й этап — дошкольный возраст (3–6 лет). Помимо семейного фактора, на пищевое поведение начинают влиять средовые факторы, сверстники и другие значимые взрослые. На этих двух этапах важное значение для профилактики нарушений имеют правильные пищевые установки в семье, знание родителей правил здорового питания.

5-й этап — школьный возраст, в котором возрастает влияние факторов социального окружения, формирующих свою культуру питания. Пищевое поведение становится фактором коммуникации, участвует в межличностном взаимодействии, выступает как средство психоэмоциональной разрядки, самоутверждения, а также компенсации неудовлетворенных потребностей.

В подростковом возрасте влияние семейных установок минимальное, еще большее значение приобретает влияние сверстников и социальное окружение. Формируются сообщества по принципу приоритета питания. Могут появляться дезадаптивные пищевые установки и привычки, связанные, как правило, с психологическими проблемами.

В школьном и подростковом возрасте повышается значимость получения информации об основных правилах здорового питания и возможных последствиях при их нарушении. Беседы с родителями, медицинскими сотрудниками и преподавателями, проведение лекций о здоровом образе жизни, обучение способам приготовления домашнего фастфуда, совместные приготовления еды с семьей помогут закрепить правильные пищевые привычки.

Выводы. Формирование правильного пищевого поведения у детей является залогом полноценного развития ребенка и профилактикой различных нарушений со стороны органов и систем. Для успешного формирования правильного пищевого поведения необходима совместная работа врача-педиатра и родителей.