Дети плохо едят: в чем причина и что делать.

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.*

Что относится к факторам нарушения пищевого поведения? В первую очередь, это *негативный 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.

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.

*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.

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.

Существует *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 сомнениям его положительные представления о своей внешности;

-не допускать критические комментарии в отношении внешности ребенка, а оптимизировать его меню с целью коррекции веса.