

Нездоровые пищевые привычки у детей

Нездоровые пищевые привычки у детей — это распространённая проблема, которая может привести к дефициту витаминов, ожирению и нарушениям пищевого поведения во взрослом возрасте. Вот основные виды таких привычек и способы их коррекции.



Неправильный режим питания приводит к развитию ожирения, пищевым расстройствам и болезням желудочно-кишечного тракта, повышенной утомляемости. Режим формируется в зависимости от возраста ребенка, но в целом речь идет о фиксированных по времени приемах пищи: трех основных (завтрак, обед и ужин) и двух дополнительных (второй завтрак, полдник или второй ужин). Интервалы между основными приемами пищи должны составлять не менее 3,5–4 часов, а между промежуточными приемами пищи — не менее 1,5 часов. Именно при таких перерывах поддерживается нормальная желудочная секреция. Точное время и распределение энергетической ценности блюд зависят от возраста ребенка, но, например, для школьников рекомендуется следующий график питания:

7:30 – 8:00 - завтрак (20% рациона);

10:00 – 10:30- школьный завтрак (15–20% рациона);

13:00 – 13:30 - обед (35% рациона);

16:00 – 16:30 - полдник (10% рациона);

19:00 – 19:30 - ужин (20% рациона).

Около 70% энергетической ценности всего рациона должно приходиться на первую половину дня (включая обед) ведь переедание в вечернее и ночное время — доказанная причина ожирения и некачественного сна. Завтрак следует принимать в течение полутора часов после пробуждения.

Нерегулярное и нерациональное питание нередко становится причиной развития ожирения. Это происходит из-за того, что в организм поступает больше калорий, чем он способен потратить, что приводит к накоплению жировых запасов. Главным виновником избыточного поступления калорий, как правило, является переедание.

Существуют различные факторы для переедания: от гормональных сбоев и сопутствующих болезней, вызывающих повышенный аппетит, до психологических факторов, таких как стресс, а также неправильно организованный режим питания с акцентом на поздние и обильные приемы пищи. Чаще всего, причина кроется в чрезмерном употреблении продуктов с высокой энергетической ценностью и низкой питательной пользой. К ним относятся продукты, богатые животными и растительными жирами, жирные виды мяса, сахар, сладости, выпечка, жареная пища, а также фастфуд, полуфабрикаты и десерты. Например, 100 граммов пшеничного хлеба содержит столько же калорий, сколько 40 граммов куриного филе. А стандартный набор фастфуда - картофель фри, бургер, сладкий напиток и десерт - превышает тысячу килокалорий. Потребление подобных продуктов рекомендуется значительно сократить, а в идеале – полностью исключить из рациона.

Частые перекусы. Безусловно, существуют медицинские показания для дробного приема пищи, однако в большинстве случаев такие перекусы приводят к повышению уровня глюкозы и инсулина в крови, увеличивая риск диабета. Постоянная работа желудка провоцирует избыточное выделение пищеварительных ферментов и соляной кислоты, что особенно неблагоприятно для людей с предрасположенностью к гастриту. Более того, во время частых перекусов незаметно потребляется большое количество калорий, что, в свою очередь, влечет за собой риск ожирения.

Нерациональный подход к организации приемов пищи может обернуться ожирением, расстройствами пищевого поведения, проблемами с желудочно-кишечным трактом и повышенной утомляемостью. Режим питания должен соответствовать возрасту ребенка, но общая рекомендация сводится к четко установленному времени для приемов пищи: трем основным (завтрак, обед, ужин) и двум дополнительным (второй завтрак, полдник или второй ужин). Паузы между основными приемами пищи должны составлять не менее 3,5–4 часов, а между перекусами – не менее 1,5 часов. Только при соблюдении таких интервалов сохраняется нормальная желудочная секреция. На первую половину дня, включая обед, следует отводить около 70% суточной калорийности рациона, поскольку переедание вечером и ночью является доказанным фактором, способствующим ожирению и нарушению качества сна.

Чрезмерное употребление сахара и сладостей

Употребление большого количества сладостей - это распространенная нездоровая привычка, которая ведёт к скачкам сахара в крови, приводит к риску ожирения, развитию сахарного диабета 2 типа, нарушению работы желудочно-кишечного тракта. Также, скачки сахара в крови вызывают гиперактивность, за которой следует упадок сил, раздражительность и нарушение концентрации внимания.

Формируется зависимость от сладкого вкуса, ребенок отказывается от полезной пищи (овощей, белков, круп), что ведет к дефициту витаминов и микроэлементов.

Рекомендации родителям:

- Ограничивать добавленный сахар (для детей до 2 лет - исключить, после - не более 25 г в день).
- Не использовать сладости как поощрение или награду.
- Предлагать полезные альтернативы: фрукты, ягоды, сухофрукты без сахара.
- Следить за скрытым сахаром в йогуртах, соках, хлопьях, соусах.
- Формировать режим питания без перекусов сладким между едой.

Если ребенок уже привык к сладкому, снижайте количество постепенно и заменяйте, а не убирайте резко. При сильной зависимости или нарушениях веса - консультация педиатра или детского эндокринолога.



Употребление фастфуда

Чипсы, сухарики, наггетсы, пицца, картофель фри. Содержат много соли, трансжиров, усилителей вкуса, но мало клетчатки и белка.

фастфуду (гамбургеры, наггетсы, картофель фри, пицца) и ультра-переработанным продуктам (сладкие хлопья, йогурты с сахаром, колбасы, чипсы, газировка, лапша быстрого приготовления) у детей - это действительно нездоровая привычка, которая формируется под влиянием активной рекламы, доступности и вкусовых добавок, вызывающих привыкание. Избыток соли,

сахара и трансжиров - ведёт к ожирению, диабету 2-го типа, повышению давления и жировой болезни печени уже в детском возрасте. От недостатка витаминов, клетчатки и белка - страдает иммунитет, работа кишечника и развитие мозга. Также ребёнок привыкает к яркому, однообразному вкусу и отказывается от обычной еды (овощи, рыба, крупы).

Рекомендации родителям:

- Не запрещать резко - это усиливает тягу. Лучше постепенно заменять: картошку фри - на запечённую с приправами, сладкий йогурт - на натуральный с ягодами.
- Готовить «домашний фастфуд» - бургер с котлетой из индейки и овощами, пицца на цельнозерновом тесте.
- Объяснять без запугиваний - «эта еда даёт энергию на 20 минут, а потом хочется спать и болит живот».
- Убирать вредные продукты из дома - если чипсов нет в шкафу, ребёнок не будет их просить каждый час.
- Собственный пример - дети копируют родителей. Если взрослые едят фастфуд с удовольствием, запреты не сработают.

Если привычка уже стойкая и сопровождается лишним весом, плохими анализами или нарушениями пищевого поведения, лучше обратиться к детскому диетологу или психологу. Но в большинстве случаев достаточно мягких изменений в семье и времени — вкусовые пристрастия детей перестраиваются за 3–6 недель.



Перекусы «на ходу» и перед гаджетами

В этом случае мозг не фиксирует насыщение, и ребёнок съедает больше нормы. Также формируется привычка «заедать» скуку или стресс.

Привычка перекусывать на ходу или перед экраном телевизора/планшета действительно считается одной из самых распространенных нездоровых пищевых привычек у детей. Вот почему это опасно и что с этим делать.

Почему это вредно?

- Отвлекаясь на мультфильм или игру, ребенок перестает замечать сигналы насыщения. Мозг фиксирует удовольствие от экрана, а не от еды, в результате порции растут незаметно, что ведет к перееданию.
- Еда начинает ассоциироваться не с утолением голода, а со скукой, стрессом или необходимостью «убить время». Во взрослом возрасте это прямой путь к заеданию эмоций.
- Во время еды на ходу или перед экраном ребенок часто жует быстро, плохо пережевывает пищу. В желудок попадают крупные куски, что вызывает нарушение пищеварения, такие как вздутие, тяжесть и гастрит.
- Перед гаджетами или на бегу обычно употребляют «быстрые» углеводы: чипсы, сладкие батончики, печенье, сухарики, сладкие йогурты из бутылочки.
- Сочетание малоподвижного сидения (телевизор) + высококалорийные перекусы
- идеальное условие для набора лишнего веса.

Как отучить ребенка (и себя заодно)?

- Введите правило «Едим только на кухне», никакой еды в комнате, перед телевизором, за планшетом или на диване. Место для еды — обеденный стол на кухне.
- Во время приема пищи все экраны выключаются. Ребенок должен сосредоточиться на вкусе, запахе и процессе жевания.
- Структурируйте перекусы, предложите второй завтрак и полдник в определенное время. На столе всегда должны быть «разрешенные» перекусы: нарезанное яблоко, морковь, болгарский перец, горсть орехов (если нет аллергии), хлебец с творожным сыром.
- Не держите на виду вазочки с конфетами, печеньем или сушками. Если ребенок не видит их постоянно, он реже вспомнит о желании пожевать за мультиком.
- Предложите альтернативу, ребенок тянется к еде от скуки, предложите порисовать, совместные игры или другие виды активности. Руки и рот должны быть заняты не только едой.
- Собственный пример, если вы сами едите бутерброд перед ноутбуком или пьете чай с печеньем под сериал, требовать от ребенка другого поведения бесполезно.

Одна из особенно опасных тенденций в питании - **большое количество продуктов из переработанного красного мяса** (говядины, телятины, свинины, баранины и др.). Под переработкой подразумевается вяление, соление, копчение, консервация и другие способы, которые улучшают вкус и срок хранения мясных изделий. Употребление в пищу мясных полуфабрикатов вызывает колоректальный рак и, возможно, рак желудка. Опасность для организма представляют химические вещества, используемые для обработки мяса. ВОЗ присвоила переработанному мясу наивысшую категорию канцерогенности наравне с алкоголем, сигаретным дымом, мышьяком и прочим. И если непереработанное красное мясо в чистом виде редко потребляется человеком в

опасных количествах, то в переработанном виде (например, в мяскоколбасных изделиях, таких как колбасы, сосиски, ветчина, бекон, паштет и так далее) встречается на столе практически каждой семьи.



Пересаливание пищи. Потребление соли в большом количестве приводит к переизбытку в организме натрия, что повышает риск сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний, таких как диабет, рак и хронические болезни легких. Взрослым ВОЗ рекомендует употреблять не более 5г соли в день (чуть менее чайной ложки). Детям в возрасте от 2 до 15 лет ВОЗ рекомендует корректировать дозу для взрослых в сторону уменьшения в соответствии с их потребностями в энергии. Что касается детей, которые находятся на грудном вскармливании или сочетают его с введением прикорма, то им досаливать пищу не нужно, так как необходимую норму натрия ребенок получает с грудным молоком и прикормом. При этом нельзя забывать о том, что около 80% ежедневного потребления соли приходится на так называемую «скрытую соль», то есть на ту, которая уже входит в обработанные пищевые продукты: хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы и так далее. Продукты животного происхождения содержат в себе соль даже в том случае, если они не подвергались переработке. Речь идет прежде всего о мясе, рыбе и яйцах. Желательно отказаться от применения готовых приправ, бульонные кубики, готовые соусы, томатного сока и кетчупа, как правило, содержат в себе большое количество соли. Соль можно заменить на лимон, чеснок, специи, ламинарию.

Что делать родителям?

- Подавайте личный пример. Дети копируют поведение взрослых. Если вы едите овощи, готовите дома, не злоупотребляете сладким — ребёнок постепенно привыкнет.
- Создайте здоровую среду. Не держите дома чипсы, колу и конфеты в свободном доступе. Пусть на видном месте лежат яблоки, морковь, орехи.
- Введите режим питания. 3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса в одно и то же время. Это снижает хаотичные перекусы вредным.

- Перестаньте использовать еду как награду или наказание. «Доешь — получишь игрушку» — плохая идея. Поощряйте вниманием, прогулкой, наклейкой.
- Готовьте вместе. Дети чаще едят то, что помогали готовить. Даже трёхлетний может помыть овощи или положить ингредиенты в тарелку.
- Не запрещайте резко. Если полностью убрать сладости, ребёнок начнёт тайком их есть. Лучше договориться: например, одно пирожное после обеда, а не пачка печенья за мультиком.
- Проверьте здоровье. Иногда разборчивость в еде связана с анемией, дефицитом цинка или сенсорными особенностями (например, при РАС или СДВГ).
- При появлении таких симптомов как боли в животе, рвота, хроническая усталость необходима консультация специалистов.

Главное — мягкость и последовательность. Резкие запреты и критика только усугубят проблему. Меняйте привычки постепенно, и ребёнок сможет вырасти со здоровым отношением к еде.

