**Рекомендації щодо психологічних аспектів організації харчування дітей**



Приймання їжі — це єдиний пізнаваль­ний процес, під час якого дитина в буквальному сенсі «куштує» навколишній світ. Вона має усві­домлено та позитивно ставитися до цього, адже приємні враження та емоції сприяють ліпшому засвоєнню продуктів харчування. Сформува­ти раціональну культуру харчування дитини та сприяти її ефективній організації у дошкільно­му навчальному закладі допоможе дотриман­ня рекомендацій щодо формування адекватної харчової поведінки дитини, дій у разі відмови дитини від їжі, поліпшення аппетиту дитини  та особливостей її харчування під час вступу до ди­тячого садка.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ У ДІТЕЙ**

Харчування — це одна із найважливіших функцій, яка забезпечує життєдіяльність нашого організму. Процес харчування у людини поряд з біологічною функцією викопує також соціальні, психологіч­ні функції. Їжа може бути формою спілкування, джерелом позитив­них емоцій, засобом відсторонення від власних проблем. Розрізня­ють декілька видів їжі за психологічним фоном, який їжа формує:

* їжа, яка дає почуття впевненості і захищеності (молоко);
* їжа, яка даєпочуття фізичної сили і міці (м’ясо);
* їжа, яка підкреслює високий соціальний статус (кав’яр та чер­вонаікра);
* їжа дорослих, яка заборонена для дітей (кава, вино).

   Виникнення харчових розладівпов’язане не тільки з органічни­ми, але й із психологічними, соціальними факторами, самі ж хар­чові розлади відносять до психосоматичних.

У дошкільному віці підвищений або знижений аппетит дитини психологи більш за все пов’язують з дисгармонійними сімейними стосунками, неправильною поведінкою батьків, їх неправильним уявленням про здоровее харчування. Часто батьки, діти яких страж­дають порушенням харчової поведінки, не можуть правильно орга­нізувати режим харчування дитини. Помилкою також може бути неправильне використання продуктів харчування, які не відпові­дають віку дитини, догодовування в проміжках часу між основни­ми прийомами їжі, надмірне вживання солодощів. Батьки іноді не враховують фізіологічних можливостей дітей, пропонуючи їм надмірну кількість харчів. Процес харчування може бути пов’язаний із негативними емоціями (конфлікт між мамою (татом) та дитиною, обмеження свободи дитини, вимагання ідеальної чистоти, ультима­туми, погрози). Знизити аппетит дитини може критика батьків на її адресу за обіднім столом. Діти можуть відмовитись від харчування через пригнічений стан. У багатьох випадках відмова від їжі є для дитини засобом привертання уваги до себе батьків та близьких.

 Неадекватне виховання батьками, які нехтують дитиною або схильні до гіперопіки, постійно все забороняють або все дозволя­ють, не вчить дитину адекватно реагувати на внутрішні стимули голоду і насичення їжею, тому уявлення про здорове тіло не може у неї розвиватись.

Конфлікти між мамою (татом) та дитиною можуть також сприяти розвитку ожиріння. Нерідко діти починають вживати вели­ку кількість їжі в тому випадку, якщо вони відчувають себе кину­тими, якщо їм недостатньо любові, тепла. У данному випадку їжа є джерелом позитивних емоцій. Діти переїдають, схильні до над­мірної ваги або страждають від ожиріння саме в тих сім’ях, де від­сутня культура харчування, правильне уявлення про здорове хар­чування. Дуже часто дітей примушують з’їдати все, апелюючи до того, що не можна викидати харчі. Пізніше для багатьох дітей переїдання стає звичкою.

**Правила здорового харчування:**

* звертайте увагу не тільки на знижений аппетит дитини, а й на підвищений;
* намагайтесь знайти причину такого апетиту, пов’язатиїї з особливостями взаємодії батьків та дітей;
* не забувайте та враховуйте смакові переваги, дитини;
* під час вибору місця для харчування дитини важливо створити сприятливу обстановку, забезпечити помірний контроль за прийомом їжі, врахувати потреби дитини, надати їй можливість проявити самостійність, свободу;
* будьте послідовні, батьки повинні висувати однакові вимоги до процессу харчування дитини, але їх має бути обмежена кіль­кість;
* не використовуйте їжу як винагороду (або покарання). Батьки купують дитині солодощі (чи інші привабливі продукти), щоб примусити дитину поводитися так, як цього хочуть вони, а дитина дуже швидко починає розуміти, що криками, істериками, плачем вона майже завжди може розраховувати на отримання солодощів;
* будьте в міру вимогливі, лагідні, спокійні, пояснюйте дитині зна­чення здорового харчування, будьте-для неї прикладом, уникай­те емоційної дистанції з дитиною, живіть її життям, інтересами, не допускайте неприйняття та байдужості.