

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

1. Создавать условия для комфортного общения во время еды, поддерживать атмосферу доброжелательности.
2. Формировать у ребенка умение получать естественное удовольствие от еды.
3. Включать в рацион разные продукты, предпочтительно не в смешанных вариантах и различающихся по структуре и способам обработки.
4. Поддерживать позитивную самооценку, никогда не устанавливать негативную связь между едой и внешностью ребенка, не подвергать сомнению его положительные представления о своей внешности.
5. 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.