

В настоящее время прослеживается модификация пищевых предпочтений в популяции в сторону снижения разнообразия, что обусловлено социальными, экономическими и психологическими причинами. При оценке пищевого рациона в большинстве случаев фиксируются нарушения режима питания, нерациональное составление меню с преобладанием высококалорийных, богатых насыщенными жирами и рафинированными углеводами блюд.

Особую тревогу вызывают имеющиеся нарушения пищевого поведения детей и подростков. Несмотря на принятие на уровне Правительства России мер по улучшению питания детей, в период с 2010 по 2015 гг. отмечена тенденция нарастания нерегулярности питания. Установлены нарушения суточного рациона: ежедневно получают молоко и мясные продукты немногим более половины подростков, а овощи и фрукты — 78,4% детей.

Имеющиеся отклонения от нормы пищевого поведения негативно сказываются на здоровье детей и подростков, нации в целом. Например, у детей с нарушением состояния костно-мышечной системы отмечены недостаточное потребление молочных продуктов при избыточном потреблении продуктов, способствующих его выведению: томатные соусы, черный кофе, продукты быстрого приготовления.

Подтверждено влияние нарушений пищевого поведения на рост числа заболеваний верхних отделов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). У детей с воспалительными заболеваниями верхних отделов ЖКТ ассортимент овощей крайне скудный, и частота их употребления низкая. Свежие фрукты, с высокой степенью значимости, чаще присутствуют в ежедневном рационе здоровых детей в сравнении с рационом детей с заболеваниями верхних отделов ЖКТ. Заменой рациональным и сбалансированным блюдам являются чаще всего продукты «фаст-фуд». У детей с воспалительными заболеваниями верхних отделов ЖКТ достоверно чаще, в сравнении со здоровыми детьми в ежедневном рационе встречались чипсы, сухарики, сладкие газированные напитки, картофель-фри.

Таким образом, значимость формирования правильного пищевого поведения очевидна.

Модель пищевого поведения человека формируется в раннем возрасте, когда закладываются устойчивые вкусовые предпочтения и воспитывается отношение к процедуре приема пищи (режиму, последовательности блюд и др.).

Начальные вкусовые предпочтения проявляются уже в первые месяцы жизни: младенцы могут положительно относиться к сладкому и соленому вкусу, негативно — к горькому и кислому. Это, в определенной степени, защитная реакция организма, предотвращающая употребление токсичных веществ, многие из которых имеют горький вкус.

Учеными проводились исследования свидетельствующие о важности соблюдения женщиной в период беременности и кормления грудью рационального питания, оказывающего влияние не только на состояние здоровья матери и ребенка, но и на адекватное формирование вкуса младенца.

Это следует учитывать и в дальнейшем, при расширении питания ребенка, чтобы он отдавал предпочтение тем продуктам и блюдам, которые имеют высокую пищевую ценность.

Формируемые вкусовые предпочтения обуславливают рацион питания в целом. Дети с низкой чувствительностью к горькому вкусу при предоставлении им свободного выбора чаще выбирают овощи. Дети, имеющие предпочтение к кислому, едят больше фруктов. Отмечено, что эти дети получали много фруктов уже в возрасте 6 месяцев, что позволяет предположить начало формирования предпочтения к кислому в грудном возрасте. Указанный факт определяет возможность выработки правильных вкусовых привычек у ребенка.

Как упоминалось ранее, основным периодом формирования стойких вкусовых предпочтений является детство. Исследования показали, что сравнивая детей двух, четырех и восьми лет, основным периодом, который определял набор предпочитаемых блюд, являются первые четыре года жизни.

Для периода до 4-летнего возраста главенствующее положение среди факторов занимает влияние семьи и, прежде всего, матери. Как эмоциональное, так и рациональное отношение мамы к тому или иному продукту определяет нередко отношение ребенка к данному виду пищи. Приверженности матери в еде могут ограничивать набор продуктов, которые предлагаются ребенку.

Дети впечатлительны, чрезвычайно доверчивы и внушаемы. Поэтому если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, «что он ничего не ест, мало ест», «не любит овощи», сами провоцируют ребенка к излишней разборчивости в еде, что крайне отрицательно влияет на его аппетит.

В формировании вкусовых ощущений у ребенка имеет значение не только вкус, но и запах пищи, ее консистенция, структура, состав, внешний вид блюд.

Запах пищи в основном воспринимается рецепторами, расположенными в носовых ходах. Благодаря запаху возбуждается аппетит, активизируются соковыделительные функции пищеварительных желез, что обеспечивает готовность к восприятию пищи.

Консистенция пищи может быть жидкой, полужидкой, вязкой, густой и твердой. По мере роста ребенка консистенция вводимых в питание блюд меняется — от жидкой до густой и твердой. Важно вовремя закрепить у ребенка навыки восприятия различной консистенции блюд. При позднем введении твердой пищи (после 7–8 месяцев) можно вызвать у ребенка негативную реакцию на нее. В таких случаях следует настойчиво (но не требовательно) и неоднократно предлагать данное блюдо ребенку, что постепенно даст свои результаты.

Структура пищи также зависит от возраста ребенка. Рекомендуется следующее поэтапное введение продуктов: гомогенизированных — с 4–6 месяцев, пюреобразных (мелкоизмельченных) — с 6–9 месяцев и крупноизмельченных — с 9 месяцев и старше.

Обеспечить необходимое измельчение продукта в домашних условиях не всегда представляется возможным, а неадекватная по консистенции пища может вызвать негативное отношение ребенка к продукту, которое впоследствии сложно преодолеть. В связи с чем в качестве прикорма рекомендуется использовать продукты промышленного производства.

С 1,5 лет можно пробовать давать пищу куском (сосиску, куриную ножку и др.). Здесь также важно сформировать у ребенка положительное отношение к блюдам с различной структурой.

По своему составу продукты могут быть монокомпонентными — из одного вида фруктов, ягод или овощей, поликомпонентными — из двух, трех и более сочетаний, а также комбинированными — из сочетаний фруктов с молочными продуктами (йогуртом, творогом, сливками), зерновыми, овощными и другими продуктами, а овощей — с крупами и мясом или рыбой.

Благодаря различным комбинациям фруктов, овощей, молочных, мясных и рыбных продуктов у ребенка формируется широкий диапазон вкусовых восприятий, сочетающийся с их полезностью.

Внешний вид блюд также меняется по мере роста ребенка. При этом необходимо заботиться о красивом оформлении пищи. Сначала блюда ребенку даются в виде пюре из смеси различных продуктов (фруктов, овощей, мяса, круп, и др.). Позднее предлагаемые блюда уже меняют свой внешний вид: мясо (тефтели, котлеты) и гарнир даются отдельно, украшаются зеленью, кусочками овощей, фруктов.

Красиво оформленное блюдо в сочетании с его полезностью вызывает положительное отношение к пище и закрепляет соответствующее вкусовое восприятие.

Особую роль в формировании вкуса играет прикорм, когда постепенно, на протяжении первого года жизни, в рацион питания ребенка вводятся новые адекватно подобранные различные продукты и блюда, имеющие свои вкусовые особенности, структуру, консистенцию, запах.

С введением прикорма ребенок получает ряд новых для него пищевых веществ, например, различные сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), поступающие с соками и фруктовыми пюре. Сахар необходим человеку. Он выполняет в организме ряд важных функций: прежде всего — энергообеспечение, поддержание на постоянном уровне содержания глюкозы в крови, питание мышечной ткани, участие в иммунных и защитных реакциях. Однако излишнее употребление сахара в раннем возрасте может сформировать у ребенка пристрастие к сладкому, которое сохраняется на всю последующую жизнь. Вместе с тем избыток сахара оказывает отрицательное действие на организм человека, которое заключается в чрезмерном поступлении энергии, отложении жировой ткани (ожирение), повышенной нагрузке на инсулярный аппарат поджелудочной железы (возможность развития сахарного диабета), ограничении или лишении организма других важных продуктов, развитии кариеса.

В связи с этим в настоящее время промышленность производит соки без сахара. Широкий ассортимент продуктов позволяет обеспечить своевременное знакомство ребенка с новыми вкусами.

Формирование привычки к употреблению адекватного количества овощей — важная задача первых лет жизни, поскольку многочисленные исследования показали, что достаточное количество овощей является важным фактором снижения энергетической плотности рациона, а следовательно, профилактикой ожирения. Важно отметить, что овощи являются источником антиоксидантов и каротиноидов.

С овощным пюре ребенок получает определенное количество поваренной соли, которая является основным источником натрия, необходимого для поддержания на должном уровне осмотического давления крови и внеклеточной жидкости, для образования соляной кислоты, необходимой для нормального течения процессов пищеварения, сохранения осмотического равновесия и постоянного обмена жидкости.

Однако избыточное употребление соли вызывает ряд серьезных нарушений в организме: повышает гидрофильность тканей, что приводит к

развитию отеков; отрицательно влияет на механизм регуляции артериального давления.

Овощные пюре представлены в виде монокомпонентных продуктов и предназначены для первого знакомства с овощами, соль в них не добавляется.

Важным для формирования вкусовых предпочтений является своевременное введение в рацион ребенка мяса. На сегодняшний день рекомендуется назначать мясное пюре с 6-месячного возраста. Гомогенизированные мясные пюре «Тема» приготовлены из разных видов мяса, их консистенция обеспечивает легкое восприятие ребенком нового продукта.

Для улучшения вкусовых качеств и формирования вкусовых привычек у детей в продуктах детского питания промышленного производства используются некоторые вкусовые добавки: укроп, петрушка, сельдерей, пастернак, лавровый лист, лук, лук-порей, луковые и чесночные порошки, молотый тмин.

Не меньшее значение для формирования вкуса имеет спокойная обстановка и благоприятные условия для приема пищи. При этом важным является доброжелательное и внимательное отношение к ребенку во время кормления, поощрение его во время приема отдельных блюд, сдержанность при отказе от еды. Распространенная ошибка родителей заключается в том, что они слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное новое блюдо. Естественно, что еще неизвестные, впервые вводимые в рацион ребенка продукты или блюда могут вызвать негативную реакцию (неофобия). При упорных отказах от нового вида пищи необходимо терпеливо и неоднократно предлагать ее ребенку, иногда маскируя любимым блюдом. Терпение и собственный пример родителей, стиль жизни семьи в целом способны помочь преодолеть эту проблему.

Нередко родители неправильно определяют отношение ребенка к продуктам. Было установлено, что наибольшее влияние на потребление соли оказывает не генетически детерминированная чувствительность и не утверждение ребенка, что он «любит соленое», а уверенность мамы, что ее ребенок предпочитает соленую пищу.

Несомненно, формированию хорошего аппетита способствует развитие навыков самостоятельности, культуры еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилок, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и без проблем он с ней справляется. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходит не сразу. На третьем году ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться

ложкой, салфеткой, на четвертом — вилкой, на пятом — ножом. Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду).

- Особенно большое значение имеет белок. Он является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма. Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.
- Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения. Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.
- Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.
- Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кроветворении, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.).
- Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным

источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

- Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.
- Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Он содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.
- Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма.
- Медь, кобальт стимулируют кроветворение.
- Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов.
- Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца.
- Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Большое значение в питании ребёнка имеют витамины. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

- Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Данный витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма, но при его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также он может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).
- Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммунореактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

- Витамины группы В. Витамин В1 (тиамин) принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке. Витамин В2 (рибофлавин) связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.
- Витамин РР (никотиновая кислота) участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.
- Витамин С (аскорбиновая кислота) предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе. Он содержится в зелени, в овощах, ягодах, фруктах. Хорошим источником витамина С являются картофель и капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню.

Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревеня). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний.

Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.

Для того чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом.

Аппетит зависит и от режима питания. Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня. Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, "рефлекс на время". Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома - завтрак с учетом времени и объема блюд, предлагаемых на завтрак в общеобразовательной организации.

При приготовлении пищи дома рекомендуется:

- Контролировать потребление жира: исключать жареные блюда, приготовление во фритюре; не использовать дополнительный жир при приготовлении; ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром — они содержат большое количество животного жира и мало белка; использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять нежирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.
- Контролировать потребление сахара: основные источники сахара - варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки; сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.
- Контролировать потребление соли: норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах; избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам. Основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.
- Выбирайте правильные способы кулинарной обработки пищи.

Предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание.

Таким образом, организовав правильное питание ребенка в раннем возрасте, приучая его к различным видам пищи, можно формировать правильные вкусовые привычки, создавать рациональный стереотип питания ребенка, а в дальнейшем и взрослого человека.