**«Формирование правильного пищевого поведения у ребенка»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП№37**

Многие недооценивают роль пищевого поведения. Некоторые родители легкомысленно относятся к чрезмерно повышенному или пониженному аппетиту ребенка, а также его вкусовым предпочтениям. На самом деле неправильно сформированное пищевое поведение и, как следствие, неправильное питание, приводят к таким проблемам, как:

* нарушение обмена веществ вследствие нехватки определённых элементов в рационе;
* недостаток веса или избыточный вес;
* проблемы с пищеварением, гастрит, колит, боли в животе;
* пищевая аллергия;
* снижение иммунитета, развитие хронических заболеваний и пр.

Вот почему так важно практически с самого рождения учить малыша питаться правильно. Что значит правильно и как это воспитать?

Самой важной профилактикой нарушения пищевого поведения является счастливый грудничковый период, когда питание действительно является самым важным жизненным процессом. Идеальный вариант — продолжительное грудное вскармливание «по требованию», с постепенным, мягким отлучением от груди. Если мама кормит малыша из бутылочки, важно не забывать про эмоциональный контакт во время кормления.

Формирование правильного пищевого поведения ребенка ­начинается еще с младенческого возраста. Поэтому так важно своевременно и правильно вводить прикорм малышам, которые еще находятся на грудном вскармливании.

Введение естественного прикорма происходит в 2 этапа:
***1 этап*** - педагогический прикорм (может называться «предприкорм») - от 5-7 до 8-12 месяцев (продолжительность определяется готовностью ЖКТ ребенка). Основная задача 1 этапа - мягкая адаптация к новой пище. Кроме того - ребенок учится жевать пищу, учится добывать пищу (кроме материнской груди).
***2 этап*** - энергетический прикорм (стремление наесться каким-либо продуктом - энергетически значимое количество) - от 8-10 месяцев.Основная задача этого этапа- сохранение пищевого интереса у ребенка. Происходит знакомство со всеми продуктами, которые едят в семье в течение года (биологический год).

Далее наступает период так называемого переходного питания, и длится он до 2,5 лет.

Проблемы с питанием легче предупредить, чем потом от них избавиться. Очень важно не вызвать у ребенка отрицательных эмоций по отношению к еде и не спровоцировать пищевые нарушения.

**Рекомендации психологов по формированию пищевого поведения в более старшем возрасте**

Если вы замечаете, что ваш ребенок слишком много или слишком мало ест, попробуйте разобраться и понять, в чем причина, какова психологическая подоплека.

* + Не стоит кормить детей насильно: старайтесь нагулять аппетит, исключите перекусы. Кроме того, прием пищи должен приносить ребенку удовольствие. Красиво оформленное блюдо увеличивает аппетит.
	+ Никогда не заставляйте доедать всю порцию до конца, если ребенок наелся меньшим количеством еды.
	+ Не наказывайте и не манипулируйте едой, лишая ребенка еды или заставляя что-то есть.
	+ Никогда не наказывайте и не упрекайте детей за то, что они не хотят есть. Планируйте распорядок питания так, чтобы ребенок успевал проголодаться.
	+ Не приучайте ребенка «заедать и «запивать» неприятности.  Любое негативное чувство должно находить выражение напрямую, а не исчезать вместе с засунутой в рот конфетой.
	+ Отношение в семье к еде должно быть уважительным, но без возведения ее в культ. Не переводите проявления своего внимания и заботы только на еду, покупая ребенку вкусности вместо, например, совместного времяпровождения, игр и ласк.
	+ Забирая ребенка из детского сада или школы, спрашивайте сначала о том, что с ним происходило в течение дня, и только потом уже о том, что и сколько он ел.
	+ Ребенок должен чувствовать, что он любим — независимо от того как, когда и сколько он поел.
	+ Не стоит обсуждать худобу/полноту и другие физические особенности ребенка; не стройте прогнозов о том, какими вырастут ваши дети (толстыми или худыми), не связывайте это с тем, что его не полюбят, или будут негативно к нему относиться.

Не переживайте, если у ребёнка уже сформировалось неправильное пищевое поведение — его можно и нужно корректировать на любом этапе. Всё зависит только от вашего терпения и желания! Приходите к педиатру и он Вам поможет!