

Нарушение пищевого поведения у детей.

Классификация нарушений пищевого поведения

1. Экстернальное - стимулом к приему пищи становятся не внутренние стимулы, т.е. голод, а внешние: вид пищи, ее аромат, приятная консистенция и др. Человек принимает пищу всегда, когда он ее видит и когда она ему доступна: за компанию, на улице и др.
2. Эмоциогенное - стимулом к приему пищи становится эмоциональный дискомфорт: тревога, раздраженность, обида или просто плохое настроение.
3. Ограничительное - человек бессистемно сидит на строгих диетах, которые сменяются продолжительными срывами и перееданием. В результате такого поведения человек находится в постоянном состоянии стресса, поскольку ограничивая себя, испытывает голод, а во время срывов – чувство вины.

Виды нарушений пищевого поведения:

1. Нервная анорексия;
2. Нервная булимия;
3. Компульсивное переедание;
4. Алиментарное ожирение;
5. Другие виды нарушений пищевого поведения.

Принципы правильного пищевого поведения

- Не надо поощрять детей едой. Если ребенок заслужил поощрение, необходимо дать ему ответную эмоцию - обнять, приласкать, поцеловать.
- Не нужно насильно кормить ребенка, руководствуясь общими нормами. Необходимо позволить ребенку есть столько, сколько он хочет, и не впихивать в малыша обед любой ценой.
- Если ребенок принципиально отказывается есть какой-то вид продуктов, значит этот продукт ребенку, скорее всего, не нужен. В случае хорошего самочувствия, анализов, необходимо позволить ребенку есть то, что он хочет.
- Прием пищи следует сделать интересным и познавательным для ребенка — еда в интересной яркой посуде, подложка с любимым героем мультфильма.
- Чтобы стать хорошими родителями не надо перекармливать ребенка, достаточно отложить телефон, выключить телевизор и компьютер и просто поиграть с малышом.

Еда, ребенок и телевизор - несовместимы.

Принципы введения прикормов

1. Начните прикорм с несладких и несолёных блюд (пюре из гипоаллергенных овощей: кабачка, цветной капусты, брокколи) или безмолочных несладких каш.

2. Давать прикорм следует до молока или смеси. Если кроха морщится от первой ложки, не пытайтесь впихнуть в него прикорм.

3. Дайте ему время привыкнуть: предлагайте одно и то же питание в течение нескольких дней. Если ребёнок так и не проявил желание продолжить трапезу, попробуйте с другим блюдом.

4. Ни в коем случае не старайтесь отвлечь внимание крохи и впихнуть ему ложку. Запрещается чтение книг, песни и танцы родителей, игры и просмотр мультфильмов в процессе еды. В этом случае ребёнок не концентрируется на пище, и своих ощущениях (голоден он или насытился), то есть ни о каком правильном пищевом поведении речи не идёт.