**Хранене – голямото предизвикателство.**

Често пъти, когато вляза в групите в детската градина по време на сервирането на обяда забелязвам, че една част от децата просто избутват купичката със супа, без дори да са погледнали какво има в нея, а с голям апетит консумират сух хляб, като отново не проявяват интерес към основното ястие или към сочния плод, предлаган им за десерт. Също така у родителите възникват множество въпроси свързани с понятието „хранене на детето“ и как то да се храни рационално.

Изложението е ориентирано към родители, които биха искали тяхното дете да има добро отношение към храната, да се храни разнообразно и с удоволствие. Също така темата е насочена към родители, които наблюдават в различна степен следното у децата си: харесват ограничено количество продукти, приготвени по точно определен начин, предимно въглехидратни; те са деца отказващи да се хранят разнообразно и да опитват нови неща, които могат да влязат в огромен супермаркет и да кажат: „Тук няма нищо за ядене“ или когато отивате на гости, винаги да имате под ръка храната, която детето обича, защото на новото място няма да имат нищо подходящо за вашето дете.

Типа предлагана информация е по-скоро практична – евентуални допуснати грешки или не достатъчно ефективни подходи и методи за преодоляването им.

Цели, които си поставя изложението – да ви даде идеи как да подобрите отношението на детето към храната и процеса на хранене като цяло.

Очаквани резултати – преодоляване на трудностите, свързани с храненето и постигане на едно по-добро взаимодействие и взаимно удовлетворение между членовете на семейството.

Навиците формират важна част от всекидневния ни живот: ставането сутрин, обличането, храненето, лягането вечер и т.н. Всички си имаме рутини, които повтаряме всеки ден, така че стават несъзнателни навици. Същевременно повторението и скучната еднаквост на навиците създават чувството на сигурност и предвидимост по отношение на живота, което може да е много полезно, особено по време на стрес. Колкото по-скоро детето навлезе в семейната рутина за всекидневните дейности, толкова по-лесно ще е за всички около него.

Навиците за хранене, харесването или не на дадени храни се развиват през детството. Повечето деца от най-ранна възраст показват ясни предпочитания към определени храни и са склонни да избягват тези, които имат силни подправки или необичаен вкус. Възможно е обаче да промените предпочитанията на детето към храните, като сте селективни. Това, което му давате, ще оформи неговите предпочитания за вкуса, съставките и температурата на храната за в бъдеще. Както и можем да кажем, че апетита отразява приятни емоционални усещания, които са свързани с храната. Той се възпитава.

Но как храненето се превръща в истинско предизвикателство за голяма част от родителите? Защо ежедневието ни сблъсква с постоянните „капризи“ на нашите деца. Толкова полезните плодове и зеленчуци са твърде непривлекателни в техните очи, а проявяват избирателност към храната си като предпочитат по-хрупкави, тестени и разбира се сладки изделия.

*Причини*, *които биха могли да доведат до неправилно отношение към храната.* Тук изключвам дълбоките хранителни разстройства на емоционална основа, както и такива следствие на соматичен проблем или прием на лекарства.

1. По време на прехода от мляко към твърда храна децата често отхвърлят новите храни. Родителите прибягват до едно, в известен смисъл, насилствено хранене, което предизвиква съпротива. Повтарянето на тази ситуация бързо създава отношение към храната.
2. Липса на положителни емоции по време на хранене е причина за нарушаването на формирането на апетита.
3. Предлагане на прекалено много храна, която детето не може да изяде.
4. Изискването за прекалена чистота.
5. Храната се издига в култ и детето трябва да бъде нахранено на всяка цена, родителите са склонни да нарушат всички свои принципи и виждания за правилно хранене в името на това детето да е яло.
6. Конфликти на детето с майката по време на хранене, както и конфликти между родителите проявени на масата.
7. Небрежно и невнимателно отношение към детето.
8. Наказания свързани с храненето и заплахи.
9. Нарушаване на хранителния режим – детето получава мляко, сладкиши между храненията.
10. Промяна на обичайния режим през деня или липса на такъв.
11. Въвеждането на нови храни е съпроводено със съпротива, децата често са консервативни в избора си.
12. Детето чувства, че неговото хранене предизвиква всеобща тревога и безпокойство. То изпитва удоволствие да вижда толкова внимание към себе си. Би могло да използва ситуацията за да постигне нещо желано.
13. Детето усеща, че упражнява цялостен контрол над родителите си.
14. Страх от нови храни може да се наблюдава при деца, които са несигурни, в някакво ниво тревожни.
15. Ниско ниво на разход на енергия.
16. Индивидуални особености на метаболизма на детето – развива се нормално, наддава на тегло. Храни се с удоволствие, но много малко според възрастните.
17. Презадоволеност – детето е презадоволено както с разнообразие и достъпност на храна, с все по-атрактивни опаковки и съдържание, така и с всякакви други стимули – играчки, книжки и всякакви материали, за които не е нужно да полага усилие за да получи или да прояви търпение и очакване. Неговите сетива са заситени и то не проявява интерес, а по скоро се чувства отегчено.

*Какво можем да направим за да преодолеем ограничения избор на нашето дете:*

1. Да намалим стреса, който оказва негативно влияние в нашето ежедневие. Стреса по време на хранене често е причина детето да намали своя апетит и да изпитва негативизъм по време на хранене. Стресът от една страна може да бъде този, който изпитва детето, а от друга – този, който изпитва цялото семейство.
2. Създайте рутина – ритуали на хранене, нека то протича по сходен начин и следва определен режим, часове, които да спазвате. Храненето, за възрастта на вашите деца трябва да протича на четири фази: закуска, обяд, следобедна закуска и вечеря.
3. Необходимо е да предлагаме новата храна периодично, за да свикне детето с мириса и вида й. Разчитаме, че детското любопитство ще надделее.
4. Да посещавате заедно магазина за хранителни стоки. Можете да обяснявате предимствата на стоките, детето да ги разглежда, подържи. Можете да играете игра като то открива скрити рисунки по млякото, маслото – кравичка, дърво или друго, надписа за срок на годност. Обяснявате (всеки път по малко, не безкрайно дълго, за 2-3 продукта) как са произведени, как са опаковани, как са стигнали до магазина, с какво са полезни за нашия организъм. После отново правите игра – „А сега открий моркови или домати“. Може да помолите детето да вземе торбичка, да избере само зеленчуците, като му показвате как да познае хубавите, да не взима стари, ударени или развалени. Може да му обръщате внимание колко съвършенство и красота има например в една ягода. Когато се приберете от пазар сложете ягодата пред детето и го помолете да я нарисува. Може да опитате да нахраните куклите с купения плод, като те в началото да се колебаят, а после много да им хареса.
5. Може да предложите на детето си да измисля собствени рецепти за ястия от закупените продукти. То да предложи как да ги сготвите.
6. Включвайте детето си в процеса на приготвяне на храната. Тук е необходимо само търпение – всичко се случва по-бавно, може да не е приготвено съвършено и доста да е нацапан кухненския плод, но детето би било много доволно от общуването с възрастния, вниманието, което е получило, то би било гордо, че е приготвило именно то храната, и по този начин създавате приятни емоции, които детето да свързва с храненето.
7. Да разбирате кога детето е сито по знаците, които ви дава и да реагирате своевременно – да не настоявате храненето да продължи, т.к. ви се струва недостатъчно.
8. Не е необходимо да давате подробна информация за това от какво точно се състои храната, т.к. тя би могла да съдържа неприемливи за детето съставки (напр. лук), за които то е изградило представа, че не са вкусни и е вероятно да откаже да се храни, въпреки, че е едно от любимите му ястия.
9. Хубаво е храната да се поднася в едни и същи купички.
10. Децата допускат трудно плодовете и зеленчуците в своето хранене. Добре би било да виждат от къде произлизат, как хората ги посаждат, къде и как растат – под земята, над земята, на дърво, на стебло, как се грижим за тях, как ги берем. Полезно още би било за създаване на отношение към плодовете и зеленчуците децата да ги хващат цели неизмити необелени, да усещат повърхността и аромата им.
11. Сензорни усещания – дайте възможност детето да се изцапа с храната, да може да я помирише, да я докосне с устните си, да поиграе с нея, да я нареже, намаже, да я опознае, без да е заставено да я яде.

*И още: как да създадем у детето добри хранителни навици?*

1. Предлагайте новите храни в началото на храненето когато детето е още гладно.
2. Да се избягват забележки по време на хранене, с които да накараме детето да яде: „Нищо не си ял. Не ядеш никакви зеленчуци. Искам всичко да се изяде. Само съсипваш храната“
3. Да не се използва телевизия или друго електронно устройство по време на хранене. Детето вгледано в телевизионния екран не участва в храненето, няма отношение към процеса, не усеща храната. То просто поглъща храната, която сме му предложили, като често пъти тя е повече от необходимата. Не се създават правилни навици за хранене. Детето не поглежда към храната в друга обстановка – детска градина, на гости или рожден ден, когато няма пред себе си екран и от него се изисква целенасочено умение и желание за самостоятелно хранене.
4. Старайте се вечер да сядате заедно на масата по време на хранене. Често пъти родителите отделят детето в собствен кът – столче, масичка, с отделна храна, която е полезна и приготвена за него. Опитват се да го нахранят преди другите. Избягвайте това. Детето би се чувствало щастливо да е заедно с другите членове на семейството, да се храни с тяхната храна, да участва в техните разговори.
5. Винаги слагайте на масата повече от един вид храна, такава която детето обича, такава която детето някога е опитвало, или би опитало, и такава, която детето счита, че не обича.
6. Докато се храните създайте приятна обстановка, може да пуснете лека музика (не новини), хубава покривка, весели салфетки. Може детето да подреди масата. Говорете за приятни неща. Изслушвайте детето. Отново създайте приятна емоция и усещане, което детето да свързва с храненето. Храненето е социален процес. Включвайте всичко, което е специално за вашето семейство, на което се наслаждавате. Така вашето хранене ще бъде още по-приятно.
7. Дете, което помага в кухнята и сервирането се старае, свиква с продуктите и разширява кръга от храни, които би допуснало да опита, получава самочувствие, увереност в собствените възможности и умения, подобрява фината си моторика, учи се да бъде отговорно, усвоява принципите на здравословното хранене.
8. Още един подход, чрез който можете да направите храната по-атрактивна за детето е като използвате детски съдове, храната освен да е вкусна, да е и красива, като се използват ярки цветове – оранжев, червен, жълт. Тези цветове подобряват апетита. Можете да измисляте игри с картинките от съдовете, да приготвяте храна изобразяващи животни, човечета и т.н.
9. Старайте се да приготвяте храната в домашни условия. Избягвайте ползването на готови храни и такива от заведения за бързо хранене. Приготвяйте храната с любов и внимание за да може семейството ви да се чувства на първо място.

Процесът на научаване на добри навици на хранене отнема много години, така че бъдете търпеливи. Ако работите упорито, в крайна сметка трябва да успеете. Винаги сервирайте с усмивка. Хранете се с удоволствие. Доверието и взаимодействието са в основата на доброто хранене в едно семейство. Мислете един за друг повече и не спирайте да показвате и изказвате любовта си.

*Надя Юлзари*

*Психолог ДГ 72 „Приказка без край“*

При желание за споделяне на мнения и задаване на допълнителни въпроси: *nyoulzari@abv.bg*