

Бочкарев Сергей Викторович

канд. биол. наук, доцент

Бочкарева Александра Евгеньевна

ассистент

Печкова Виктория Николаевна

студентка

Евстафьева Регина Эдуардовна

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ КАК ПРЕДИКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются привычки и индивидуальные особенности пищевого поведения. Обращается внимание на то, что привычные предпочтения в еде могут служить предикторами формирования сложного пищевого поведения. Представлен анализ влияния различных факторов, начиная с семейного воспитания и культурных традиций на формирование пищевых привычек человека и отражены последствия для здоровья и образа жизни.

Ключевые слова: пищевые привычки, пищевое поведение, питание.

Питание играет жизненно важную роль в формировании здоровья детей. Оно обеспечивает организм энергией, необходимой для роста и развития. Кроме того, пища способствует созданию новых клеток и химических соединений, необходимых для правильного функционирования организма [4].

Питание, наряду с физической активностью и эмоциональным состоянием, оказывает существенное влияние на качество жизни детей и имеет решающее значение с самого рождения. Это постоянный фактор, обеспечивающий адек-

ватные процессы развития организма ребенка. Поэтому важно с самого начала формировать здоровые пищевые привычки у детей. Родители играют ключевую роль в этом процессе, так как они отвечают за выбор продуктов питания и создание условий для питания детей. Важно обеспечить разнообразное и рациональное питание, включающее фрукты, овощи, животные и растительные белки, углеводы и жиры. Также следует обучать детей правильному режиму питания, контролировать порции и не допускать переедания.

Семейные обеды и ужины также играют важную роль в формировании здоровых пищевых привычек у детей. Общий прием пищи за столом способствует установлению ритуала питания, улучшает общение в семье и помогает детям осознать значение здорового питания.

Кроме того, важно обращать внимание на образцы поведения в питании, которые демонстрируют взрослые. Дети часто повторяют те пищевые привычки, которые видят у своих родителей или других значимых взрослых. Поэтому важно быть примером для детей и следить за своим собственным питанием.

Формирование здоровых пищевых привычек у детей – это долгосрочный процесс, который требует терпения, постоянства и поддержки со стороны родителей и окружающих. Однако инвестиции в здоровое питание детей с самого раннего возраста окупятся в виде улучшения их здоровья и благополучия в будущем [2; 3].

Также важно установить правильные привычки с детства, такие как регулярные приемы пищи, умеренное потребление закусок и напитков, занятия спортом и активный отдых на свежем воздухе. Родители могут также обучать детей основам здорового питания и помогать им развивать положительное отношение к еде.

Кроме того, важно обращаться за помощью к специалистам, если у ребенка уже есть проблемы с весом. Диетолог, тренер и педиатр смогут помочь разработать индивидуальную программу по питанию и физической активности, подходящую именно вашему ребенку [1].

Помните, что забота о здоровье ребенка – это забота о его будущем, поэтому не откладывайте принятие мер по предотвращению ожирения и поддержанию здорового образа жизни. В целом совместные усилия родителей, врачей и общественности могут помочь предотвратить ожирение у детей и обеспечить им здоровое будущее.

У детей старше года, которые перешли на общий стол, уже в этом возрасте начинают формироваться пищевые привычки и предпочтения. Неправильный рацион питания, который придерживается семья может привести к формированию у ребенка неправильного пищевого поведения, например, чрезмерного потребления насыщенных жиров и углеводов.

В первые четыре года жизни складывается модель пищевого поведения. Именно в этот период у детей вырабатывается способность к устойчивым вкусовым предпочтениям и формируется отношение к приему пищи. Хотя некоторые предпочтения в пище могут иметь генетическую основу, исследования показывают, что с возрастом влияние генетики снижается, уступая место социальным факторам в формировании пищевых привычек.

Исследования показывают, что когда женщина употребляет разнообразную и здоровую пищу, то плод в утробе более склонен к попробовать эти продукты после рождения. Например, если мама употребляет фрукты, то ребенок в будущем также предпочтет фрукты. Таким образом, пищевые предпочтения ребенка могут формироваться еще до его появления на свет.

Важно отметить, что питание беременной женщины играет важную роль не только в формировании вкусовых предпочтений плода, но и в его здоровом развитии. Поэтому важно следить за питанием во время беременности, употребляя разнообразные и питательные продукты, чтобы обеспечить плод необходимыми питательными веществами и создать благоприятную почву для формирования его будущих вкусовых предпочтений [5].

Грудное молоко действительно считается наилучшим питанием для младенцев в первые месяцы и даже годы жизни. Оно содержит все необходимые питательные вещества, антитела и факторы роста, необходимые для здорового

развития ребенка. Кроме того, грудное молоко способствует формированию иммунной системы младенца и защищает его от инфекций.

Состав грудного молока действительно может меняться в зависимости от питания матери. Например, если мать употребляет острое или пряное пищу, это может отразиться на вкусе молока и вызвать реакцию у ребенка. Однако, даже при разнообразном питании матери, грудное молоко всегда остается оптимальным и уникальным источником питания для младенца.

Белки в грудном молоке также отличаются от белков в коровьем молоке, что делает его более легкоусвояемым и менее вероятным вызвать аллергические реакции у младенцев. Поэтому рекомендуется кормить младенца грудным молоком в течение первых шести месяцев жизни и продолжать грудное вскармливание как можно дольше, поскольку это приносит много пользы и для мамы, и для малыша.

По результатам многочисленных исследований было установлено, что лучшим питанием для новорожденного является материнское (грудное) молоко. Однако, если его нет, то максимально похожие показатели физического развития ребенка наблюдаются при вскармливании специальными смесями, приближенными к составу материнского молока. Риск возникновения железодефицитных состояний у детей, находящихся на искусственном вскармливании, значительно выше. Поэтому важно соблюдать рациональное питание в период беременности и кормления грудью, так как это влияет на адекватное формирование вкуса у младенца.

Исследования показали, что дети могут иметь более чувствительное восприятие вкуса продуктов, которые употребляла их мать во время беременности и грудного вскармливания. Например, если будущая мама ела регулярно варенную морковь, то у ее детей может быть больший интерес к этому овощу. Также известно, что употребление соленой пищи матерью для облегчения дискомфорта может увеличить чувствительность к соли у детей. Эти факторы могут оказывать влияние на вкусовые предпочтения еще в детском возрасте. Потребление жиров и углеводов, характерных для «фастфуда», во время беремен-

ности, может способствовать склонности ребенка к избыточному потреблению такой пищи и увеличить риск ожирения.

Введение прикорма в питание младенца действительно играет важную роль в его развитии. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вводить прикорм рекомендуется примерно в 6 месяцев, при условии продолжения грудного вскармливания.

Прикорм представляет собой важное дополнение к грудному молоку или искусственным смесям, так как организм малыша начинает нуждаться в дополнительных питательных веществах, которые недостаточно содержатся в молоке. Введение прикорма позволяет разнообразить рацион и обеспечить младенца всеми необходимыми элементами питания.

При этом важно следовать рекомендациям специалистов и вводить прикорм постепенно, начиная с небольших порций и добавляя новые продукты постепенно. Это поможет избежать возможных проблем с пищеварением и аллергических реакций.

Соблюдение рекомендаций по введению прикорма и его качественное разнообразие помогут ребенку освоить новые продукты и развить правильные пищевые привычки.

Введение в детский рацион богатых животным белком продуктов, таких как мясо, молочные изделия, яйца и рыба, играет важную роль в формировании вкусовых предпочтений. Усвоение белков из этих источников более эффективно, чем усвоение белков из растительных продуктов.

Для детей раннего возраста не менее 70% потребляемого белка должно быть животного происхождения. Этот показатель снижается до 65% для детей в возрасте от 3 до 7 лет. Эти данные свидетельствуют о том, что вегетарианская диета не подходит для детей.

При анализе взаимосвязи между рационом в раннем детстве и пищевыми предпочтениями в старшем возрасте выяснилось, что дети, начавшие употреблять твердые продукты после 9 месяцев жизни, имели более ограниченный рацион питания и чаще сталкивались с проблемами приема пищи по сравнению с

теми, кто начал их употреблять в возрасте 6–9 месяцев. Уже в дошкольном возрасте дети, употреблявшие блюда различной текстуры в более раннем возрасте, проявляли более широкие предпочтения к разнообразным продуктам, таким как фрукты и овощи.

Пищевые привычки, формирующиеся в раннем детстве, имеют долгосрочное влияние на пищевое поведение человека. Внимание к питанию в этот период может способствовать развитию здоровых пищевых привычек, снижению риска ожирения и других проблем с питанием. Ранние интервенции и просвещение родителей о важности правильного питания могут значительно улучшить качество жизни и здоровье детей.

Список литературы

1. Авдиевская Е.Г. Влияние семьи на формирование пищевого статуса студенческой молодежи, пищевые привычки будущих родителей / Е.Г. Авдиевская, Ж.В. Сотникова-Мелешкина, Я.А. Исаева // *Здоровье ребенка*. – 2019. – Т. 14. № S1. – С. 88–94. – DOI 10.22141/2224-0551.14.0.2019.165526. – EDN MGJTFN.
2. Арзуманян А.М. Пищевые привычки как предикторы формирования особенностей пищевого поведения / А.М. Арзуманян, А.А. Денисенко, Е.В. Сарчук [и др.] // *StudNet*. – 2022. – Т. 5. №1. – EDN IMCCTB.
3. Романенко С.П. Оценка знаний, формирующих у школьников осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни / С.П. Романенко, О.А. Шепелева, А.В. Сорокина [и др.] // *Science for Education Today*. – 2023. – Т. 13. №1. – С. 135–158. – DOI 10.15293/2658-6762.2301.07. – EDN QLZMNL.
4. Суворова А.В. Проблемы формирования здоровых пищевых привычек у школьников / А.В. Суворова // *Исследования по приоритетным направлениям в медицине и биологии (Санкт-Петербург, 24–30 апреля 2009 года)* / Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию Санкт-Петербургская государственная медицинская академия им. И.И. Мечникова. – СПб.: СПбГМА им. И.И. Мечникова, 2009. – С. 159–160. – EDN GRVMQO.

5. Шебанова В.И. Влияние семьи на формирование расстройств пищевого поведения детей и подростков / В.И. Шебанова, С.Г. Шебанова // V Международный конгресс «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья». 2013. – С. 327–328.