

Формирование правильного пищевого поведения

Пищевое поведение человека формируется и постоянно обновляется благодаря личному опыту в питании, полученному на разных жизненных этапах. Ученые утверждают, что каждый из них по-особому влияет на наш аппетит и стиль питания.

Правда Жизни состоит в том, что мы уже давно перестали есть, для того, чтобы жить и наш прием пищи часто бывает обусловлен неосознанными внутренними и внешними факторами, управляющими нашим аппетитом и формирующими впоследствии наше пищевое поведение. На качество нашего питания «накладывает отпечаток» эволюция, социум, семья, культура, экономика, состояние нашей психики и индивидуальные вкусовые предпочтения. Те индивидуумы, которые стараются быть благоразумными в отношении еды, часто испытывают серьезное давление не только из-за своих внутренних установок, но и со стороны окружающего мира, беспокоящего наши органы чувств вкусными запахами и порой пренебрежительным отношением к нашим желаниям. Недавние исследования доказывают, что запахи и картинки еды, которые обрушиваются на нас с рекламы и торговых витрин являются одной из основных причин переедания.

Что мы понимаем под пищевым поведением?

Если быть кратким, то пищевое поведение – это сочетание безотчетных реакций и привычек, связанных с питанием, влияющих на наше восприятие еды и прием пищи, и определяющих ее количество, качество и другие условия нашего питания. На физическом уровне это проявляется индивидуальным стилем поведения за столом, вполне определенным составом и объемами поглощаемой пищи.

К примеру, мы проголодались и захотели кушать. Т.е., наш голод сопровождается физиологическим здоровым аппетитом. Если мы находимся в подходящих условиях, обеспечены в этот момент едой, то ничто не мешает нам насытить свой организм вкусной и полезной едой, получив определенное удовольствие от этого процесса. В результате наш аппетит снижается. Мы встаем из-за стола и идем дальше заниматься своими делами. Это один сценарий.

Мы продолжаем общаться с близкими, находясь за столом, на котором стоит десерт и конфеты. Мы не голодны. Но наши «глаза продолжают есть». Наш аппетит потихоньку разгорается. Желание съесть десерт усиливается. Наступает момент, когда у нас не остается причин для того, чтобы отказать себе в

этом удовольствии. Это другой сценарий. При многократном повторении одинаковых сценариев у нас возникает привычка «закусить сладеньким», которая, в дальнейшем, формирует определенное пищевое поведение. В результате, мы больше не испытываем удовлетворение от еды, если на столе нет сладкого.

Нужно понимать, что не все так просто, как я описала. Это просто схема. Механизмы этих процессов очень многофункциональны, затрагивают наши эмоции, органы чувств, гормональный фон и мозговую деятельность.

Но давайте вернемся к возрастным этапам жизни и посмотрим на свое пищевое поведение с этой стороны.

Как жизненные этапы влияют на пищевое поведение человека

Врач – диетолог Алекс Джонстон из Абердинского университета, Великобритания, утверждает, что наш аппетит и пищевое поведение зависят от жизненных этапов, которые она условно разделила по десятилетиям, начиная с момента рождения.

Каждый этап жизни влияет на наш стиль питания и характеризуется своими особенностями в восприятии еды, процесса питания и уровнем ответственности в данных вопросах. Знание этих специфических качеств, их понимание и работа с ними могут дать новые возможности каждому из нас для контроля над своим аппетитом и формирования правильного пищевого поведения.

Итогом наших усилий будет достижение благополучия и улучшение качества нашей жизни.

Формирование пищевого поведения у детей до 10 лет



В этом нежном возрасте благополучие ребенка напрямую зависит от окружающих людей. В этот период наши потребности, скоординированные знанием и мудростью близких, их личными пищевыми пристрастиями, будут играть непосредственную роль в нашем восприятии процесса принятия пищи. Впрочем, и в противоположном варианте, их невежество и импульсивность также отразится в нашем стиле питания. Таким образом, именно от них зависит, станем ли мы благодатной почвой для развития здоровых привычек в питании.

Пищевое поведение, которое складывается в раннем детстве, впоследствии будет сильно влиять на нашу жизнь. Например, существует большая вероятность, что толстый ребенок вырастет и станет толстым взрослым.

Примеры неправильного воспитания детей в возрасте от до 10 лет в вопросах еды:

- Насильственное кормление
- Формирование привычки доедать все до чистой тарелки
- Фрукты и овощи это — не еда
- Без хлеба невозможно наесться

- Поощрение сладостями (только после «основного приема пищи)
- Успокоение «конфеткой». (почему не морковкой?)))

Напротив, если мы начнем знакомить своего ребенка с овощами, а не с пирожными, то вероятность неправильного пищевого поведения у него значительно снижается. По крайней мере, мы даем ему выбор.

Воспитание культуры питания в этом возрасте заключается в нескольких пунктах:

- Правильный выбор продуктов питания;
- Контроль порций;
- Контроль сладкого

Практический совет: пусть вместо конфет у вас на кухне на видном месте стоит тарелка со свежими фруктами и овощами.

Пищевое поведение подростков (10-20 лет)



Подростковый возраст характеризуется массой вопросов, интересующих растущий взрослеющий организм, на которые он часто получает достаточно

противоречивые ответы. Родители говорят одно, друзья – что-то свое. А тут еще гормональный всплеск, первые прыщи, первая влюбленность...

Благодаря юношескому максимализму, все события переживаются бурно и эмоционально.

На аппетит и пищевое поведение в этом возрасте влияют несколько аспектов:

- Дети начинают экспериментировать со своей внешностью, питанием, отношениями. Они начинают откликаться на общественные запросы в данных вопросах, замечая, что для успеха во всех областях нужно иметь «правильное худое телосложение». Это ведет к отказу от еды, несмотря на голод.

- Напротив, растущее тело требует своего. Гормональный фон готовит ребенка к половой зрелости. Для обеспечения физиологических нужд ребенок нуждается в полноценном питании. У него, на самом деле, может быть повышенный аппетит, который он старается «не замечать». Возникает конфликт между желаниями и реальностью.

- Еще один бич данного возраста – увлечение детей питательными суррогатами: чипсами, «орешками», фаст-фудом, газировкой.

Мы должны помнить, что в этом возрасте закладывается основа для будущего. К сожалению, если у ребенка нет правильного руководства, он может выбрать нездоровое пищевое поведение с нездоровыми последствиями. Особенно в этот период нужно обращать внимание на девочек, которые стремятся к «модельной» фигуре, отказываясь от необходимых продуктов.

Правильное пищевое поведение формируется благодаря таким ключевым моментам:

- Желание понять ребенка, его нужды, потребности;
- Полноценное питание, богатое всеми необходимыми питательными веществами в несколько приемов пищи;
- Беседы об основах правильного питания

Практический совет: из-за повышенного аппетита в этот период жизни, при необходимости, обеспечьте своему ребенку здоровые перекусы

Практический совет: из-за повышенного аппетита в этот период жизни, при необходимости, обеспечьте своему ребенку здоровые перекусы.