Разговор о еде как профилактика

расстройства пищевого поведения у детей.

Как разговаривать с детьми о пищевом поведении? Психолог Екатерина Сигитова написала об этом целую главу в книге «Как бы тебе объяснить…» Публикуем авторские рассуждения и дополнения на ее фрагменты в этой статье.

Трудно начинать этот разговор, особенно с учетом слов «расстройство пищевого поведения», «анорексия», «булимия» и того факта, что проблемы с едой, приобретенные в детстве, до сих пор есть у многих взрослых. Выходит, мы не то, что объяснить детям – сами – то не всегда можем понять, как все устроено, и что надо рассказать детям, чтобы у них было лучше, чем у нас.

Давайте разбираться вместе, но прежде – запасаемся терпением. Формирование пищевых привычек занимает время, если прямо сейчас у вас с ребенком не получается хороший разговор, если ваши усилия очевидно впустую, не опускайте руки, это лишь первая полоса препятствий, и вы ее уже штурмуете. Если вы ставите целью серьезную перестройку системы питания и если у ребенка с этим уже не все гладко, имеет смысл рассчитывать на три – четыре года периодических разговоров до устойчивого эффекта.

1. Когда начинать говорить?

Начинать в любом возрасте и в любой момент, хоть с первого прикорма. Хорошие моменты для разговора:

Покупки в магазине: если ребенок маленький, для начала расскажите о видах продуктов, если постарше – привлеките к чтению состава на этикетках и т.д.;

Приготовление еды дома: можно начать с объяснения что значат «белки-жиры-углеводы» и какие углеводы и жиры идут нам на пользу, а какие во вред;

Ситуация переедания, пищевой аллергии или отравления: если это есть у самого ребенка, то не в острый период, когда все чешется или болит, а тогда, когда он уже в состоянии слушать и ему интересно, почему так получилось;

Вопросы ребенка: про очень полных или очень худых, но важно избегать оценок при объяснении, чтобы у ребенка не было сложностей в дальнейшем со своим внешним видом;

Реклама еды или реклама, где используется еда: с подростком, например, можно обсуждать, как реклама влияет на рост статистики по ожирению;

Путешествия и пробы новых незнакомых продуктов;
Замеченные случаи эмоционального заедания: важно вовремя это заметить и, не ругая, объяснить, как устроен этот механизм и что сделать в следующий раз.

1.1. Что говорить?

Есть два блока сведений, которые желательно постепенно передать детям. Эти блоки – не «энциклопедия всего», а только базовые сведения, которых достаточно, чтобы ребенок при непонятном инциденте смог найти дополнительные разъяснения – у взрослых, в Интернете или в книгах.

1. Информация о еде и обо всем, что с ней связано:

Общее и группы продуктов – что такое еда? Это «горючее» для тела и для мозга, с помощью которого мы живем, думаем и двигаемся. Еда бывает разная, ее можно делить на группы. Как правило, наше тело умеет подавать сигналы в мозг о том, какой группы продуктов нам сейчас не хватает. Некоторые продукты нужны нам для здоровья и роста, развития, а другие – скорее для удовлетворения вкусовых предпочтений, но в больших количествах такая еда может перегружать наше тело. Такие продукты лучше всего есть время от времени;
Обмен веществ – чтобы тело работало хорошо, в него постоянно приходят и из него уходят разные вещества. Наш организм получает из них воду, белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и нутриенты – ненужные остатки выводит, а часть откладывает в запасы. У некоторых людей обмен веществ может нарушиться, например, тело может начать откладывать слишком много запасов, но важно помнить, что здоровыми отношениями с едой, любимой активностью и свободным питанием – можно восстановить баланс и гармонию обмена веществ;
Белки-жиры-углеводы – белки нужны для строительства тела и для замены износившихся стройматериалов, для создания антител, которые борются с вирусами и бактериями. Жиры – вещества, которые могут как запасать энергию «на потом», так и защищать тело и внутренние органы «подушечками», удерживать тепло, делать волосы и кожу гладкими. Углеводы – в основном они и являются бензином для работы нашего тела. Важно рассказать о простых и сложных углеводах, объяснив с примерами, что одна еда содержит простые углеводы, насыщение от которых очень кратковременно, а другая еда содержит сложные углеводы, насыщение от которых длительно и приносит организму больше питательных веществ. Микроэлементы, нутриенты,

витамины и вода – также нужны организму для нормального функционирования и активности.

2. Принципы питания:

Отношения с едой – мы все что-то чувствуем думаем в связи с едой. Это называется «отношения с едой», они такие же сильные, как и человеческие отношения. Чем больше мыслей и чувств про еду, тем сложнее ее переваривать, потому что мозг в тот же самый момент управляет желудком и кишечником и, если он загружен сложными эмоциями и мыслями о еде, то эффективность переваривания снижается. И, чем легче отношение к еде, чем меньше про нее мыслей – тем легче процесс переваривания. Поэтому, так важно во время еды быть сконцентрированным на своих ощущениях от получаемой пищи, на процессе жевания, а не на отвлечениях в виде мыслей, суждений и разговоров, фильмов, музыки. Здорово, когда мы относимся к еде просто и легко – как к топливу для нашей активной работы, без чувства излишней важности.

Еда и общество – предпочтения в еде и наше поведение формируется постепенно и в этом участвуют другие люди. В первую очередь – наша семья, первые пищевые привычки формируются именно там, но также на нас влияет и реклама: чаще всего рекламируют не ту еду, которая нам необходима, а ту, которую есть часто нежелательно в целях безопасности для нашего пищеварения. Поскольку в рекламе ее преподносят красочно и аппетитно, а рекламируют ее счастливые и довольные люди, то нам ее хочется есть чаще. Также на нас могут влиять и заводы, фабрики, добавляя в некоторую еду вещества, которые делают ее более жирной и сладкой, и иногда эти вещества могут вызывать привыкание, поэтому некоторым людям так сложно умеренно есть сладкое и жирное. Еще на нас может влиять общественное мнение, например, существует ошибочное мнение о том, что красота зависит от веса, поэтому так много людей стремятся быть худыми. Но красота идет изнутри, а от веса, как и от состояния организма в целом зависит самочувствие, поэтому важно, чтобы человек своим образом жизни и отношением к еде, поддерживал себя в комфортном для него состоянии, важно помнить, что вес является не целью, а следствием образа жизни и образа мысли, в том числе и следствием отношений с едой;

Основные проблемы, связанные с едой – когда еда становится заменой решениям проблем, когда едой пытаются порадовать себя, утешить, отвлечь как единственным способом – это называется «сложные отношения с едой» или эмоциональное заедание, то, как

ведут себя люди, когда им нужно что-то съесть и получить эмоции – нарушением пищевого поведения. Если есть какая-то проблема, связанная с чувствами и мыслями про еду – нужно рассказать об этом близким и попытаться вместе решить проблему. Иногда может потребоваться помощь психолога и консультанта по питанию.

1.2. Чего избегать?

Вот небольшой список того, что, согласно исследованиям, негативно влияет на отношения детей и взрослых с едой и с самим собой:

- × Присвоение еде ярлыков: «плохая», «хорошая», «вредная», «полезная», «запрещенная» - важно напоминать, что есть еда подходящая именно тебе и не подходящая именно тебе, есть еда, которая дает больше питательных веществ и нутриентов, а есть, которая дает меньше их и больше негативно влияет. Важно не просто «повесить ярлык», а рассказать, что за ним содержится;
- × Вознаграждение или наказание едой – сладостями, десертами за съеденный обед и т.д.;
- × Похвала за то, что ребенок все доел и поощрение доедать, «общество чистых тарелок» и иже с ними;
- × Попытки решить за ребенка сколько и чего ему есть, неприятие отказа ребенка есть какой-либо продукт или блюдо;
- × Сравнение ребенка с другими, «правильными» едоками;
- × Пропаганда диет для похудения в любом виде, кроме лечебного питания при медицинских показаниях;
- × Дразнилки и высмеивание детей в связи с тем, что и как они едят (как слон, как свинья, поросенок, не в коня корм и все подобное, не только связанное с животными);
- × Осуждение выбора ребенка, связанного с едой и пищевым поведением;
- × Отказ объяснять что-либо, связанное с едой и пищевым поведением.

Объяснять нужно, чтобы побуждать ребенка к исследованиям, развитию и умению выбирать. Установка «это так, потому что я так сказала/решила» - больше не работает, современным детям особенно важно знать причину происходящего, им важно знать «почему именно так», только владея информацией (а не просто запретами или поощрениями) можно самостоятельно сделать осознанный выбор.

Данная статья изложена и модифицирована Бульхиной Л.Р., рук. «Клуб психологического и личностного роста «Ч.У.Д.О» (за основу взяты фрагменты главы из книги Е.Сигитовой «Как бы тебе объяснить», напечатанные в статье «Домашний очаг: приложение для родителей», октябрь-ноябрь 2020).