



Спосіб життя — це один із ключових факторів, що впливають на здоров'я людини. Він охоплює побутову, професійну, культурну, суспільно-політичну сфери нашої діяльності й формується на певному географічному, економічному, політичному, культурному ґрунті. Усі складові способу життя — якість харчування, фізична активність, режим дня, психічний стан тощо — безпосередньо впливають на здоров'я людини.

Сьогодні діти та підлітки мають більшу свободу вибору у харчуванні, водночас на цей вибір впливають, зокрема, однілітки, реклама та соціальні медіа. Крім того, результати досліджень харчування школярів в Україні свідчать про недостатність споживання основних корисних груп продуктів, на дмірне споживання цукру та солі, поширення нездорової харчової поведінки.

Зупинимось на харчуванні. Формування харчових звичок в дитячому віці впливає на формування здоров'я у дорослих. У шкільному віці певний харчовий вибір закріплюється у харчову звичку, що в подальшому формує здоров'я дитячого та дорослого населення. Харчові звички, що формуються у дитинстві, зберігаються і в дорослому віці. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура харчування вбережуть дитину від численних хвороб та зроблять її бадьорішою і уважнішою.

Крім того, слід стежити за водним балансом школяра: дитина має отримувати достатньо рідини і пити не за графіком, а орієнтуючись на відчуття спраги. Пам'ятайте, що сік, компот, морс, солодкий чай, кава, какао не замінюють чисту питну воду!

Харчова поведінка — це сукупність звичок і способів реагування, що стосуються харчування (смакові переваги, дієта, режим харчування) та формуються за впливу культурних, соціальних, сімейних, біологічних факторів. Харчова поведінка починає формуватися з перших років життя, тому важливо сприяти формуванню правильної харчової поведінки та запобігти появі звички переїдати, недоїдати, появі однобічного чи

вибіркового харчування, харчовим страхам та іншим розладам у дітей. Звертаємось до батьків! Пам'ятайте, що саме Ви є в ідповідальними за харчові порушення у ваших дітей, і особливо важливим є особистий приклад (вплив родини та, особливо, матері).

Якщо треба досягнути зміни у харчовій поведінці дитини, слід демонструвати згоду та єдність усіх членів родини, інакше дитина буде дезорієнтована (мати забороняє солодощі, а бабуся тихцем годує ними дитину). **Конфлікти у родині формують у дитини почуття власної неповноцінності, а наслідками можуть бути розлади харчової поведінки, зокрема в старшому віці можуть виникнути нервова анорексія або булімія.**

Як надлишковий, так і недостатній контроль, спричиняють розлад харчової поведінки: споживання їжі дитиною вимагає зосередження її уваги у певний період часу, не слід у цей час вмикати телевізор, комп'ютер, відволікатися на ігри. Їда не має ставати центральною проблемою у домі, не слід постійно сварити дитину за поганий апетит, неналежну, на вашу думку, харчову поведінку, примушувати їсти, дорікати недоїданням. Як тільки виникне навичка, заохочуйте самостійне споживання їжі, лише за потреби допомагаючи дитині.

Важливим є налагодження режиму харчування: за столом, у певні години, у родинному колі, формувати сімейні традиції спільного споживання їжі, і дитина з радістю наслідуватиме харчову поведінку членів сім'ї, смакуючи їжею, якою раніше нехтувала. Їжа має бути не лише смачною, але й привабливою.

Дитина може брати участь у складанні меню, придбанні продуктів, у їх приготуванні, напочаток запропонуйте дитині хоча б помити фрукти та овочі. Для формування розмаїття смакових відчуттів їжа має бути різноманітною. Намагайтеся ніколи не сварити дитину за столом – місце споживання їжі має асоціюватись лише із позитивними емоціями. У випадках, коли виникають сумніви щодо ймовірних розладів харчової поведінки дитини, варто звернутись до педіатра, дієтолога або психолога.

