**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека**

**Территориальный отдел**

**Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей**

**и благополучия человека по Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах**

**ФИЛИАЛ**

**Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»**

**Неправильное питание**

**Фактор организации полноценного, сбалансированного питания является одним из важнейших в профилактике заболеваемости детского населения. Сегодня имеется тенденция к увеличению уровня хронической патологии органов пищеварения, эндокринной системы, расстройств питания и нарушений обмена веществ, в процессе взросления детей и в связи с влиянием факторов внешней среды, воздействующих на детей в процессе обучения и воспитания от детского сада до школы (условия, режимы воспитания и обучения, гиподинамия, питание в организованном коллективе и в домашних условиях). В то время, как вопросы связанные с питанием детей в организованных коллективах на территории г. Красноуфимска, Красноуфимского, Ачитского и Артинского районов контролирует Красноуфимский отдел Роспотребнадзора и Красноуфимский филиал «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», то питание в домашних условиях обязаны контролировать ближайшие родственники ребенка. Зачастую недостаточное внимание правильности питания в семье формирует у ребенка с раннего детства расстройства пищевого поведения - неправильный пищевой стереотип, который несет угрозу возникновения различный эндокринных заболеваний (ожирение, анорексия, сахарный диабет) и заболеваний органов пищеварения.**

Существуют три основных типа расстройства пищевого поведения:

1) экстернальное пищевое поведение - проявляется повышенной реакцией человека не на внутренние стимулы к приему пищи (чувство голода), а на внешние стимулы, такие как накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов и т.д. Люди с экстернальным типом пищевого поведения едят вне зависимости от того, когда они последний раз принимали пищу, определяющее значение имеет доступность продуктов. Именно эта особенность лежит в основе переедания «за компанию», перекусов на улице, избыточного приема пищи в гостях. Такие люди никогда не пройдут мимо пирожковой, киоска с мороженым, витрины продуктового магазина, будут есть до тех пор, пока не закончится коробка конфет или вазочка с печеньем.

2) эмоциогенное пищевое поведение - может быть представлено двумя формами:

- компульсивное пищевое поведение,

- переедание с нарушением суточного ритма приема пищи (синдром ночной еды).

Компульсивное пищевое поведение клинически проявляется четко очерченными во времени приступами переедания, которые длятся не более двух часов. Во время приступа компульсивного приема пищи человек ест очевидно больше обычного и быстрее обычного. Потеря самоконтроля за приемом пищи — важный диагностический признак компульсивной еды. Булимический эпизод прерывается самопроизвольно, как правило, из-за избыточного переполнения желудка; иногда из-за прихода посторонних, так как больные, стесняясь приступов, тщательно их скрывают.

Существенное значение в формировании эмоциогенного пищевого поведения имеет неправильное воспитание в раннем детстве, особенности пищевого поведения в семье:

- пища играет одну из главных ролей в жизни семьи. Она — главный источник удовольствия, способ времяпровождения и снятия стресса. Другие возможности получения удовольствия (духовные, интеллектуальные, эстетические) не развиваются в должной мере.

- любой соматический или эмоциональный дискомфорт ребенка воспринимается матерью как голод. Наблюдается стереотипное кормление ребенка в ситуациях внутреннего дискомфорта, что не позволяет ему научиться четко дифференцировать соматические ощущения и эмоциональные переживания, например голод от тревоги и внутреннего напряжения.

- в семьях не происходит адекватного научения другому поведению в период стресса, и закрепляется единственный и неправильный стереотип: «Когда мне плохо, я должен есть».

- нарушенные взаимоотношения между матерью и ребенком. В основном они проявляются формальной гиперопекой, при которой главными заботами матери являются только две: одеть и накормить ребенка. Привлечь внимание такой матери ребенок может только, когда он голоден и его нужно накормить. Процесс приема пищи становится суррогатной заменой других проявлений любви и заботы. Это повышает символическую значимость приема пищи.

- в семьях преобладают психотравмирующие конфликтные ситуации и хаос в межличностных отношениях.

3) ограничительное пищевое поведение - избыточные пищевые самоограничения и бессистемные слишком строгие диеты, к которым время от времени прибегают все больные ожирением. Периоды ограничительного пищевого поведения сменяются периодами переедания с новым интенсивным набором веса. Эмоциональная нестабильность, возникающая во время применения строгих диет, получила название диетической депрессии. Диетическая депрессия приводит к отказу от дальнейшего соблюдения диеты и к рецидиву заболевания. После таких эпизодов у человека формируются чувство вины, снижение самооценки, неверие в возможность излечения. Особенно плохо переносят диетотерапию больные с перееданием в ответ на стресс, которые привыкли нормализовать свой эмоциональный дискомфорт приемом пищи и для которых еда стала своеобразным средством релаксации.

Таким образом, при воспитании ребенка следует уделять пристальное внимание основным принципам здорового питания в семье:

- Разнообразие питания, т.е. пища должна содержать продукты и растительного и животного происхождения.

- Регулярность приёма пищи. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время.

- Во время еды нужно отвлечься от мыслей о работе, о делах, не следует вести серьёзных разговоров, читать или смотреть телевизор. Есть надо медленно, хорошо прожевывая.

- Отказ от еды всухомятку.

- Наличие в рационе достаточного количества свежих овощей и фруктов.

- Соблюдение питьевого режима. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки.

- Достаточное количество витаминов. Для правильного питания периодически нужно употреблять курсы витаминных комплексов, т.к. из пищи организм не получает достаточное количество витаминов и микроэлементов.

- Принимать пищу нужно только если вы проголодались. Это важное правило для поддержания нормального веса.

Правила здорового питания соблюдать не так уж и сложно, как кажется. Просто нужно осознать, что правильное питание в семье должно стать частью здорового образа жизни, хорошей привычкой, а не временной диетой, особенно это важно при воспитании детей, т.к. соблюдение принципов правильного питания в семье основной способ профилактики заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, расстройств питания и нарушений обмена веществ.

Однако переходить на здоровое питание необходимо с умом - постепенно изменять неправильный образ жизни. В первую очередь это касается исправления нарушенного пищевого стереотипа, снижения доминирующей роли пищевой мотивации, ликвидации неправильных связей между эмоциональным дискомфортом и приемом пищи и т.д. Новые пищевые навыки желательно развивать не сразу все, а постепенно — по одной-две в неделю или медленнее.

В основе изменений пищевого стереотипа лежат:

- Постепенное, а не одномоментное исключение из рациона высококалорийных продуктов, что позволяет избежать возникновения диетической депрессии, которая обязательно возникает при резкой смене привычного стиля еды.

- Следует избегать ситуаций, которые способствуют перееданию. Во время застолий необходимо помнить о принципах правильного питания и о вашей цели – перейти к здоровому питанию и сохранить здоровье себе и детям.

- Все пищевые ограничения следует обязательно распространять на всю семью. Дома ни в коем случае не должны находиться продукты, которые запрещены кому то из семьи. Эта рекомендация позволяет снизить экстернальное пищевое поведение, избежать ненужной напряженности в семье и сделать близких не пассивными наблюдателями, а единомышленниками и активными участниками перехода к здоровому питанию.

- Необходимо постепенно искоренить из семьи привычный стереотип «заедать» стрессы. Чтобы уменьшить проявления эмоциогенного пищевого поведения, следует научить детей различать состояния голода и эмоционального дискомфорта; предложить отличные от приема пищи способы расслабления. Это могут быть физическая нагрузка, прогулки, танцы, дыхательные упражнения, музыка, вязание, душ, ванна. Каждому члену семьи надо помочь выбрать наиболее приемлемый для него способ психической релаксации.

Автор статьи: Нахиуллина А.Ф.

Главный врач ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в

Свердловской области в г. Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Поздеев