

## ПИЩЕВЫЕ «НЕОФОБИИ» И ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ У ДЕТЕЙ



Пищевая «неофобия» – это негативное отношение ребенка к новым продуктам. Чаще всего проявляется в дошкольном возрасте. Обычно дети отказываются от новых овощей, фруктов, мяса, вместе с тем, как правило, с удовольствием пробуют молочные продукты и кондитерские изделия.

**Провоцирующими факторами** формирования пищевой «неофобии» являются агрессивные попытки взрослых накормить ребенка насильно, особенно если это совпадает с периодом начинающегося острого простудного

заболевания. К этому расстройству так же может привести любое негативное в жизни ребенка событие, совпавшее с принятием пищи (испуг, ссора). Очень часто данного расстройства возникает из-за крайней степени баловства ребенка.

**Типичные проявления:** пониженное настроение во время еды, слишком медленное пережевывание пищи, отказ от нового блюда или от еды вовсе. Могут наблюдаться частые срыгивания, вплоть до рвоты.



### ПРОФИЛАКТИКА И УСТРАНЕНИЕ ПИЩЕВОЙ «НЕОФОБИИ»

- ✓ Спокойная обстановка в доме и организованном детском коллективе
- ✓ Создание благоприятных условий для приема пищи
- ✓ Доброжелательное и внимательное отношение к ребенку во время еды
- ✓ Сдержанность взрослых при его отказе от пищи
- ✓ Терпение и собственный пример взрослых: необходимо 8-15 кратное предложение нового пищевого продукта
- ✓ Поощрение ребенка во время приема отдельных блюд
- ✓ Введение в рацион нового для ребенка продукта должно происходить не в новых условиях, а в «домашней безопасности» при этом ребенок должен быть не слишком усталым и не слишком голодным
- ✓ Для всех нововведений лучше выбирать моменты, когда ребенок в хорошем настроении, а мать абсолютно спокойна
- ✓ Вкус продукта, от которого ребенок отказывается, можно маскировать какое-то время любимым блюдом, постепенно увеличивая долю вводимого нового продукта

*Подготовила заведующая кафедрой гигиены детей и подростков, Борисова Т.С.*