



ФОРМИРОВАНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Касимова Ирода Хусан кизи

Студентка факультета «Лечебное дело» EMU University Ташкент.

Республика Узбекистан.

АННОТАЦИЯ

В статье представлен обзор литературы за последние 5 лет и собственные рассуждения на тему формирование пищевого поведения у детей. Также представлены данные исследования 2023 года опубликованного в обзоре «Academic Research in Educational Sciences» и ASPEN (American Society for Parenteral and Enteral Nutrition) 2025 посвященному анализу пищевого поведения у детей школьного возраста в зависимости от вида вскармливания и принципов ухода.

Ключевые слова: пищевое поведение, рациональное питание, недостаточность нутриентов, белково-энергетическая недостаточность.

FORMATION OF EATING BEHAVIOR IN CHILDREN

Kasymova Iroda Khusan kizi

Student of the Faculty of General Medicine, EMU University, Tashkent, Republic of Uzbekistan

ABSTRACT

This article presents a literature review from the past five years along with the author's reflections on the formation of eating behavior in children. It also includes data from a 2023 study published in the *Academic Research in Educational Sciences*



review, as well as findings from ASPEN (American Society for Parenteral and Enteral Nutrition) 2025, which analyzed the eating behavior of school-aged children depending on the type of feeding and caregiving principles.

Keywords: eating behavior, balanced nutrition, nutrient deficiency, protein-energy malnutrition.

BOLALARDA OVQATLANISH XULQINI SHAKLLANTIRISH

Qosimova Iroda Husan qizi

EMU University, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi, "Davolash ishi"
fakulteti talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada so'nggi 5 yil ichida chop etilgan adabiyotlar sharhi hamda bolalarda ovqatlanish xulqini shakllantirish mavzusidagi muallif fikrlari bayon etilgan. Shuningdek, 2023 yilda *Academic Research in Educational Sciences* sharhida e'lon qilingan hamda 2025 yilda ASPEN (American Society for Parenteral and Enteral Nutrition) tomonidan o'tkazilgan tadqiqot ma'lumotlari keltirilgan. Ushbu tadqiqotda maktab yoshidagi bolalarning ovqatlanish xulqi ularning emizilishi turi va parvarish qilish tamoyillariga bog'liq ravishda tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: ovqatlanish xulqi, ratsional ovqatlanish, ozuqa moddalar yetishmovchiligi, oqsil-energiya tanqisligi.

Организация рационального питания является важным аспектом в жизни каждого человека, а формироваться правильное пищевое поведение начинается



с самого детства. Эта часть жизни напрямую влияет на здоровье населения, поэтому можно сказать, что она воздействует на социальное благополучие государства. Особую роль играет питание у детей в возрасте до 7 лет, так как велика потребность в сбалансированном поступлении всех необходимых макро- и микронутриентов, которые обуславливают рост и развитие организма, в том числе нервно-психические процессы. Также стоит отметить необходимость адекватного поступления энергии с пищей, важно не перегружать организм, ведь дети имеют еще незрелые механизмы регуляции метаболизма.

Статистика показывает, что в последнее время растет количество алиментарно-зависимых заболеваний, что можно связать с нарушениями питания.

Правильное пищевое поведение обеспечивает здоровое питание ребенка. На формирование пищевого поведения и вкусовых предпочтений влияет комплекс факторов. Разберем подробнее, что это за факторы: генетическая предрасположенность, влияющая на вкусовые предпочтения, а также восприятие аромата пищи и её консистенции. Пищевые привычки родителей - то есть, что родители чаще употребляют в своем привычном рационе, те продукты ребенок лучше воспринимает. Также есть данные, что пищевые привычки могут начинать формироваться внутриутробно, под влиянием рациона матери (продукты, которые мать регулярно употребляла во время беременности и кормления грудью, ребенок воспринимает лучше и охотнее пробует). Зависит и от вида вскармливания в первые месяцы жизни, доказано, что среди детей, которые получали исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев жизни, реже встречались случаи избирательного пищевого поведения. Введение прикорма (европейскими и российскими специалистами рекомендован интервал с 17 нед. (4 мес.) и не позднее 27 нед. (6 мес.), именно в этот промежуток большинство детей физиологически готовы и легко



воспринимают новые вкусы и консистенцию пищи. Позднее введение прикорма чревато не только развитием дефицитных состояний, но и риском формирования пищевой непереносимости, «избирательного» аппетита, и снижением толерантности к продуктам прикорма.). Отмечена связь между особенностями питания в старшем возрасте и возрастом введения продуктов, имеющих разную консистенцию. У детей, которые познакомились с пищей кусочками после 9 месяцев, в рационе было меньше групп продуктов (овощей, фруктов, в том числе в различных сочетаниях), чем у тех, которым прикорм кусочками был введен с 6 до 9 месяцев.

Одним из сильных психологических барьеров, который не дает детям питаться рационально, и сбалансировано является «избирательный» аппетит. Факторы, влияющие на формирование «такого» вида аппетита – это насильственное кормление, желание родителей скормить ребенку всю тарелку, не обращая внимания на потребность детского организма. Усугубляет положение отсутствие разнообразия вкусов в рационе. Избирательное пищевое поведение отрицательно воздействует на процессы роста, и является причиной дефицита необходимых нутриентов, приводит к формированию белково-энергетической недостаточности, а в будущем повышает вероятность развития ожирения и избыточной массы тела. [1]

Важна доброжелательность и внимательное отношение к ребенку, сдержанность при отказе от еды. Но неизвестные продукты рекомендуется терпеливо и неоднократно предлагать ребенку попробовать. [2]

Оптимальным для детей раннего возраста является использование продуктов промышленного производства, которые отличаются, во-первых, гарантированной безопасностью, а во-вторых большим разнообразием. Овощные пюре, приготовленные из разнообразных овощей и их комбинаций, с добавлением зелени, растительного масла, бобовых. Различные зерновые в



виде каш и печенья. Также на рынке представлены различные сочетания овощных и мясных пюре, супов с кусочками овощей.

Поведением за столом, и как оно влияет на пищевое поведение.

Большое значение на формирование пищевого поведения у детей имеет совместный прием пищи всех членов семьи. Считается, что это психологически благоприятно влияет на ребенка, который знакомится с новыми продуктами, вызывает и поддерживает у него пищевой интерес. Терпение и собственный пример родителей, стиль жизни семьи в целом способны помочь ребенку сформировать рациональное пищевое поведение.

Использование гаджетов за столом негативно сказывается на приеме пищи, так как ребенок сконцентрирован не на собственных ощущениях: вкусовых, обонятельных, чувстве насыщения, а на мелькающих картинках перед глазами. Из-за этого могут возникать переедания, растяжение желудка, боль в животе после еды и формирование отрицательного опыта. Также такая модель тормозит процессы пищеварения.

При подаче продуктов детям в более осознанном возрасте рекомендуется уделять внимание эстетическому аспекту. Все мы знаем, что дети прежде, чем попробовать, оценивают пищу визуально. И если это будет выглядеть непривлекательно, велика вероятность, что к блюду даже не прикоснутся.

Еще одним важным моментом за столом является развитие навыков самостоятельности. Это способствует формированию хорошего аппетита и закреплению положительного опыта. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходят не сразу.

В исследовании 2023 года опубликованного в журнале «Academic Research in Educational Sciences» посвященному анализу пищевого поведения у детей школьного возраста в зависимости от вида вскармливания и принципов ухода. В исследовании принимали участие 445 здоровых детей от



7 до 14 лет, различающихся по характеру вскармливания и организации ухода за ними. Для изучения влияния особенностей вскармливания и ухода на пищевое поведение детей нами в динамике были изучены данные анкетирования с помощью методики DEBQ. Опросник представляет собой анкету, состоящую из 35 пунктов, для оценки пищевых привычек ребенка.

В рассматриваемой когорте из 445 детей от 7 до 14 лет 77 ($17,3 \pm 2,1\%$) имели избыточный вес, а практически каждый десятый $10,3 \pm 1,4\%$ (46) страдал ожирением и только у 5 человек ($1,1 \pm 0,5\%$) был зафиксирован низкий вес. Необходимо отметить, что число детей с ожирением возрастает пропорционально возрасту, в исследуемых группах. Существенную роль в наличии у ребенка избыточной массы тела и ожирения в возрасте 7 - 14 лет кроме прочих причин играет характер вскармливания в первые 6 месяцев и в меньшей степени стиль ухода в первый год жизни.

По данным проведенного нами исследования из 160 детей, находившихся исключительно на грудном вскармливании (ИГВ) к 7 -14 годам ожирение, наблюдался у 6 человек – $3,8 \pm 1,5\%$ детей из основной группы и у 9 – $7,1 \pm 2,3\%$ у детей из группы сравнения. В условиях ПГВ по сравнению с ИГВ число детей с ожирением возросло в 5,8 раза ($22,2 \pm 9,8\%$) в основной группе и 4,3 раза ($30,8 \pm 9,1\%$) в группе сравнения ($P < 0,05$). При смешанном грудном вскармливании каждый третий ребенок имел ожирение ($35,7 \pm 9,1\%$) в основной группе и практически каждый второй в группе сравнения ($46,2 \pm 9,8\%$). Однако наибольшее число детей с ожирением ($71,9 \pm 7,9\%$) было зарегистрировано среди детей находившихся в группе ИВ с традиционным уходом, однако здесь сокращал число детей с проблемами веса внедряемый современный уход, в основной группе число детей с ожирением составило $53,6 \pm 9,4\%$ ($P > 0,05$).

Анкетирование DEBQ (типы нарушения пищевого поведения) проводилось среди 440 детей по группам, заявленным в ходе предыдущих



исследований, различающихся по виду вскармливания и ухода, которые в свою очередь были подразделены на подгруппы: а) дети с нормальной массой тела – 317 детей; в) дети с избыточной массой тела и ожирением – 123 ребенка. Пятеро детей с недостаточной массой тела ввиду их малочисленности в данное исследование не вошли.

Рассматривая результаты анкетирования детей, можно сказать, у детей из основной группы, которые с рождения имели возможность к свободно двигается и ежедневно получали закаливающие процедуры (внедряемый уход) имели меньшие средне групповые баллы. Это обстоятельство наблюдалось как в группе детей с нормальным весом, так и среди детей с избыточной массой тела. Рассматривая средние уровни баллов, полученные в группах детей с нормальным весом, можно отметить, что в основном они находятся в пределах нормы по ограничительному ТПП (стремление ограничить себя в еде из - за проблем, связанных с высокой массой тела, но часто заканчивающееся срывом и перееданием), однако у детей с избыточной массой тела они наиболее высокие у детей из группы с искусственным вскармливанием (3,5 в основной группе и 3,9 в группе сравнения), и они гораздо выше чем у детей и избыточной массой тела, но находившихся на грудном вскармливании (2,8 в основной группе и 3,0 в группе сравнения) ($P > 0,05$).

Таким образом, в группах детей от 7 до 14 лет с нормальным весом не зависимо от видов вскармливания и ухода нарушения пищевого поведения наблюдается практически у всех детей. У детей с избыточной массой тела у всех обследованных независимо от вида вскармливания и ухода наблюдалось сочетание двух типов ПП (чаще ограничительное + эмоциогенное, реже ограничительное + экстернальное). Но если в группе с исключительно грудным вскармливанием такое сочетание фиксировалось примерно у каждого десятого ребенка, то при искусственном вскармливании и современном уходе у всех детей было зафиксировано сочетание двух типов



ПП, а у 5,6% детей сочетались уже три типа расстройств ПП. Еще больше расстройств ПП было у детей с искусственным вскармливанием и традиционном уходе три типа расстройств ПП к 14 годам сформировалось практически у каждого второго (48,3%) ребенка из этой группы.

Вывод:

Можно сказать, что нарушение формирования пищевого поведения, которое впоследствии оказывает значимое влияние на состояние метаболических процессов в детском организме и приводящих к повышению массы тела и ожирению закладываются в младенческом возрасте и напрямую связаны с характером вскармливания ребенка. Именно поэтому важно стараться формировать в детском возрасте правильное пищевое поведение, ведь это позволит в дальнейшем создать рациональный стереотип питания взрослого человека.

Список литературы:

1. Анализ пищевого поведения у детей школьного возраста в зависимости от вида вскармливания и принципов ухода (с применением методики DEBQ); Нафиса Сабировна Султанова; Academic Research in Educational Sciences; 2023 год

2. Новые продукты в питании детей раннего возраста и их роль в формировании пищевого поведения; Е.А. Пырьева, А.И. Сафронова, М.В. Гмошинская; ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии», Москва, Россия; 2019 год

3. Особенности формирования пищевого поведения у детей раннего возраста; Бутько П.В.; Научный руководитель: к.м.н., доцент Шабалов А.М. Кафедра пропедевтики детских болезней с курсом общего ухода за детьми Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет; 2019 год



4. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в российской федерации; Союз педиатров России, Москва, 2019 год

5. Современные подходы к формированию пищевого поведения детей раннего и дошкольного возраста; О. В. Мотыженкова, Л. С. Зыкова, О. К. Любимова, А. А. Вялкова, Л. М. Гордиенко, Е. В. Лукерина; Оренбургский государственный медицинский университет; 2022 год