

## Как питание родителей влияет на пищевые привычки ребенка



Выясняем, какое воздействие взрослые – порой неосознанно – оказывают на детей.

### **Мама, папа, что вы ели?**

Известно, что питание женщины до беременности и во время вынашивания ребенка влияет на его здоровье и пищевые привычки в дальнейшем. Современные научные исследования показывают, что вкусовые предпочтения начинают возникать у плода уже к четвертому месяцу беременности. Ребенок чувствует вкус съеденной мамой пищи, запоминает его и с большой вероятностью будет выбирать эти продукты, когда родится и подрастет. Однако ученые предполагают, что питание отца до зачатия также имеет большое влияние на потомство – как на обменные процессы, так и на психические реакции.

Ученые из Сиднейского университета подтвердили эту гипотезу в эксперименте на мышах. Самцы ели пищу с разным содержанием белков, жиров и углеводов. То есть одним мышам давали корм, где было мало белков, вместо них добавляли жиры и углеводы, а другим – корм с пониженным содержанием жиров, их заменяли белки и углеводы. При этом количество калорий во всех случаях было одинаковым. Самки-родительницы получали стандартный сбалансированный корм.

У потомства обнаружилось некоторые особенности: если самцы ели мало белков и много углеводов, их дочери были склонны к лишнему весу и сопутствующим метаболическим проблемам. А вот у сыновей эффект от папиной диеты проявлялся в поведении: они выросли более тревожными. Это было видно, в частности, по их стремлению подольше оставаться в безопасном месте – обычное мышье любопытство у них было выражено слабее.

### **Начать с себя**

Можно сказать, что частично за пищевые пристрастия и особенности человека отвечает генетика. Но воспитание и семейные традиции все равно имеют большое значение. Не секрет, что ребенок во многом ориентируется на родителей, сверяет свое поведение с их действиями. Это касается и формирования пищевых привычек. Психологи часто советуют: если хотите к чему-то приучить ребенка, начните это делать сами. Если рацион родителей нельзя назвать здоровым, то дети, скорее всего, будут следовать их примеру.

В первые годы жизни мать – главный образец для подражания для малыша. До определенного возраста доверие к ней глобально и ее действия не подвергаются сомнениям. Ребенок принимает мамины установки и поведение как само собой разумеющееся. Именно поэтому слова, действия, даже выражения лица матери так сильно влияют на формирование пищевого поведения ребенка.

Позже на первый план выходит отцовская фигура, значимыми становятся и другие родственники. Поэтому так важно договориться и придерживаться единой линии в воспитании пищевых привычек ребенка. Конечно, родительство – сложный процесс, и никто не может все время быть идеальным, но можно постараться соблюдать единые правила.

### **Родом из детства**

Маленькие дети едят то, что им предлагают родители. Введите в семейный рацион здоровую еду (овощи, зелень, фрукты, крупы, молочные продукты, мясо, рыбу), разнообразьте меню. Не покупайте домой полуфабрикаты, фастфуд, чипсы, сладкие газированные напитки. Сократите количество выпечки и сладостей. Важно не использовать их для поощрения ребенка, так как этот механизм фиксируется психикой и в дальнейшем может вызвать расстройство пищевого поведения.

Похожий принцип работает и с фастфудом – не стоит превращать его в элемент награды, создавать ассоциацию с праздником, например, покупать в выходные. Лучше в эти дни собраться за столом всей семьей, чтобы пообщаться и разделить трапезу с близкими. Все это позволит выработать у ребенка правильные привычки и сохранить здоровье.