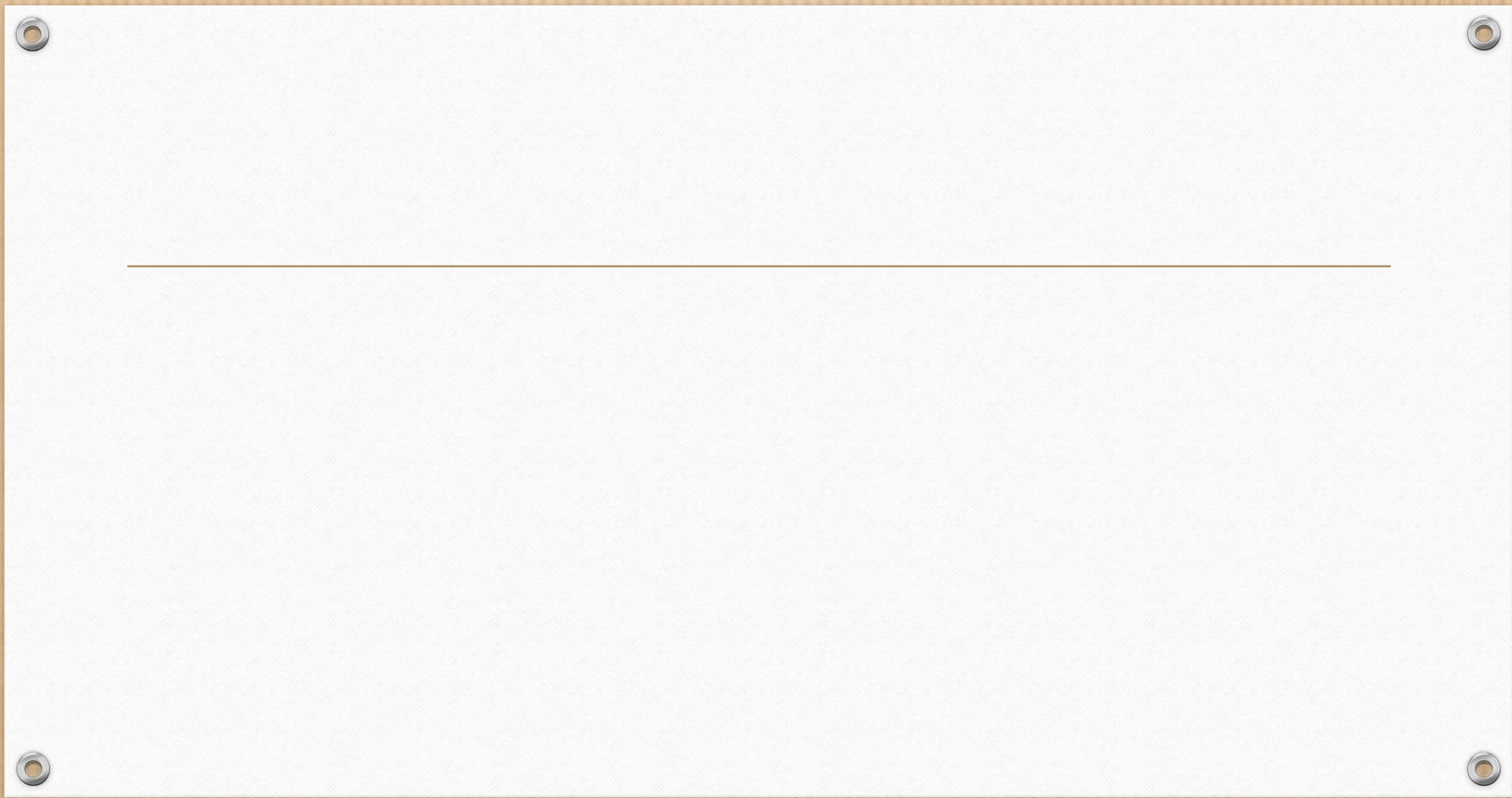


# Развитие на хранителни предпочитания в детска възраст

---

*Моника Салтиел (Университет Копенхаген)*



# Няколко дефиниции...

---

- Предпочитание – когато една храна е избрана пред друга
- Приемане – Изяждане на предложена храна
- Придирчивост – Детето отказва да яде вече познати храни
- Неофобия – Отказ да се опитват нови храни

# Защо хранителните предпочитания са важни?

---

- Решаващ фактор за приемането на храна
- Повечето предпочитания са заучени – и могат да бъдат променени
- Предпочитания, които са формирани преди 2 годишна възраст често продължават и в живота като възрастен



# Новородени

---

- Научаване на вкусове преди раждането – фетуса се запознава с вкусове и миризми от храната на майката чрез амниотичната течност
  - Условия: развитие на сетивата и наличие на хранителни вещества с аромат в амниотичната течност
- Научаване на вкусове след ражданто – новороденото се запознава с вкусове и миризми от кърмата и близкото обкръжение

# Вродени предпочитания

---

- Харесване на сладко и солено
- Неприязън към кисело и горчиво
- Вродено отбягване на болката

# Заучени предпочитания

---

- Храните консумирани от майката в последния триместър от бременността и първите 3 месеца след раждането (при кърмене) оказват влияние на по-късните хранителни предпочитания
- Пример с моркови:
  - Децата на майки консумиращи моркови в последните 3 месеца от бременността и първите 3 месеца след раждането имат по-висока консумация на моркови отколкото деца на които морковите са представени по-късно

# Кърмене и хранене с адаптирано мляко на новородени

---

- Кърмените деца опознават по-голямо разнообразие от вкусове в сравнение с децата приемащи адаптирано мляко
- Предполага се че по-малкото разнообразие на вкусове опознати от изкуствено хранени деца може да повлияе на понантъшното приемане на нова храна и може да доведе до неофобия



# Основни проблеми с избора на храна в ранна детска възраст са:

---

- Придирчивостта
  - Свързва се с нисък прием на зеленчуци и ниско разнообразие на приеманата храна
- Неофобията
  - Най-често срещана около 2-3 годишна възраст

# Причини за неофобията

---

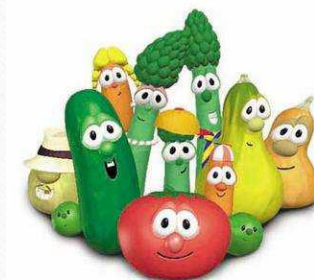
- Очакван лош вкус (свързан с неприязън към външния вид на храната)
- Очаквани лоши последици (храната се възприема като опасност)
- Фактори басирани върху идеята, че храната е неподходяща (или не е възприемана като храна – насекоми, охлюви) или съществува погнуса към произхода на храната (пр. език, мозък, домашни животни)



# Стратегии за промяна на детските хранителни предпочитания

---

- Повтарящо се предлагане на храни (Repeated exposures)
- Комбиниране на познати с нови храни (Flavour-flavour learning)
  - „ефекта на кетчупа“, ефективен при неофобия
- Комбиниране на високо-енергийна храна с нова храна (Flavour-nutrient learning)
- Възползване от естественото състояние на глад за увеличаване на предпочитанието към определени храни

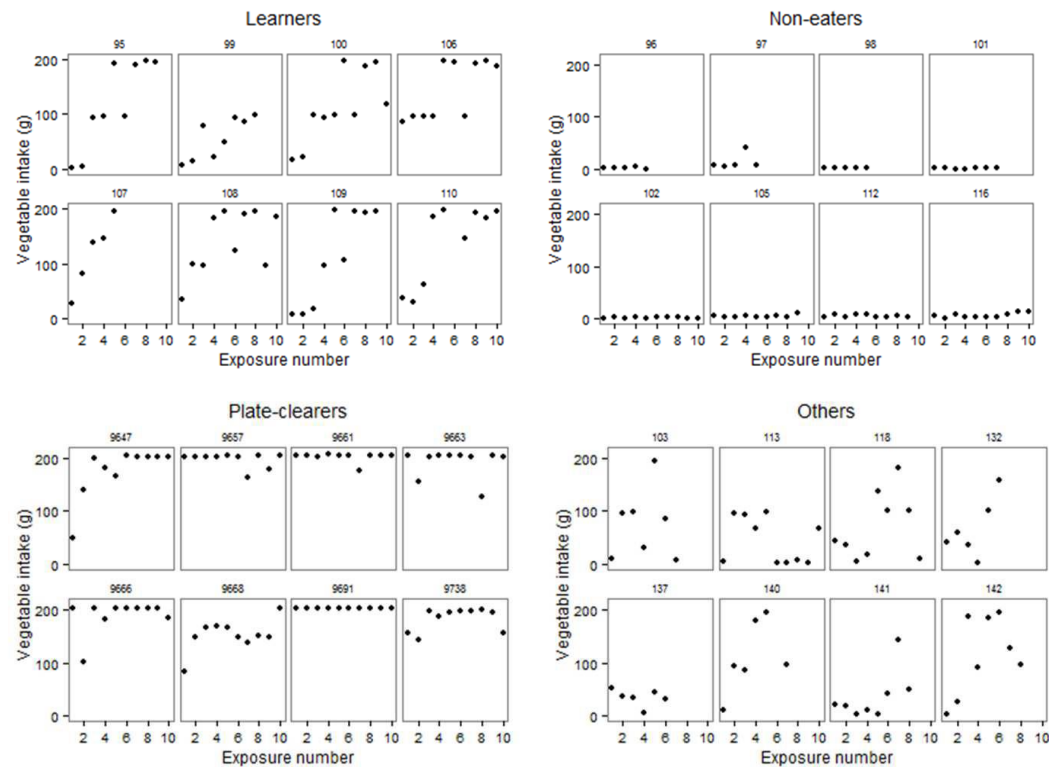


# Повтарящо се предлагане

---

- 8-15 предлагания са „магическото“ число при децата
  - В зависимост от честотата на консумация на дадената храна
- Осъществено чрез:
  - Малка проба
  - Цяло ястие

# Има ли ефект предлагането при всички деца?



- Повечето деца са „учещи се“ или „облизващи чиниите“, но при някои не се наблюдава промяна или хранителните навици са непостоянни

# Други фактори влияещи на приемането на храни

---

- Модели на поведение
  - Идоли, звезди, родители и други възрастни
- Приятели
  - Могат да имат по-голямо влияние от възрастните



# Други фактори влияещи на приемането на храни

---

- Награда
  - Ако наградата не е друг вид храна (пр. стикер)



- Наличност и достъпност
  - Намален достъп до нездравословна храна
  - Лесен достъп до здравословни храни (пр. плодове и зеленчуци в готова-за-изяждане форма)

# Други фактори влияещи на приемането на храни

- Отвлечане на вниманието
  - Може да намали страха от опитването, но може да промени модела на приемане
- Подтик или принуда
  - Поощренията помагат при някои деца, но директния натиск обикновено води до отказ





# Хранителните предпочитания...

---

- ... са предимно заучени и могат да бъдат променени от различни фактори
- ... са дълготрайни, но и пластични; т.е. могат да бъдат променяни

# Най-често срещан неадекватен прием на ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ В УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ:

---

- Витамин Е
- Витамин А
- Витамин С
- Витамини от групата В
- Калций
- Магнезий
- Фосфат
- Фолат
- Желязо
- Цинк

# Увеличете консумацията на:

---

- Тъмно-зелени и оранжеви зеленчуци
- Плодове
- Бобови храни
- Пълнозърнести храни
- Сурови ядки и семена
- Млечни продукти (като кисело мляко)