

Чому діти перебірливі в їжі і що з цим робити

Усім батькам відомо, з якою упертістю дитина може відмовлятися від тих чи інших харчів, але така поведінка має поважну причину, кажуть учені.

Малюки – найсуворіші кулінарні критики в світі. Скільки би зусиль та фантазії не докладали батьки, готуючи їжу, шанси, що дворічний вередун крутитиме носом, великі. Недовіру насамперед породжують незнайомі продукти. І овочі посідають перше місце поміж них.



Дитина, яка відмовляється скуштувати новий продукт, може із задоволенням їсти цілу низку інших харчів, відомих їй

Хоч би як батьків не засмучувала така поведінка їхніх чад, тішить той факт, що маленькі діти не єдині вередливі їдці у світі. Дитинчата багатьох тварин також з великою обережністю ставляться до нової їжі.

На перший погляд, це виглядає дивним. Їжі часто бракує, так навіщо малюкам відмовлятися від харчів, коли вони є? Біологи мають кілька пояснень цього явища.

Психолог Люсі Кук з Університетського коледжу Лондона, яка працює також у лікарні на Грейт-Ормонд Стріт, вивчає харчову поведінку дітей понад 15 років.

Вона вирізняє два види вередливої поведінки у дітей за столом. З одного боку, є перебірливі їдці – ті, в кого кількість прийнятних харчів обмежена. З іншого боку – неофоби, діти, які відмовлятимуться від будь-яких нових чи незнайомих страв.



Разом із групою вчених Кук спостерігає за групою близнюків, які народилися в Англії і Уельсі 2007 року.

Оскільки гени однайцевих близнюків однакові на 100%, а двійнят – тільки на 50%, вчені можуть дізнатись, чи є певні харчові звички у дітей генетично обумовленими.

Результати різних досліджень показали, що як перебірливість в їжі, так і страх нових харчів дійсно передаються з генами. Але тільки на половину.

Виховання і досвід можуть мати приблизно такий само вплив на кулінарні смаки малюка.



Глибше дослідження наукової літератури свідчить, що перебірливість у їжі також залежить від віку дитини. Вона помітно зростає після 1,5-2 років і зберігається до підліткового віку. Чому саме так?

Наші прадавні предки жили переважно збиранням. Велику частину їхнього раціону складали рослини. А рослини, насамперед у тропіках, де проходила більша частина еволюції людського роду, часто містять токсини. Отже, стародавні люди мали забезпечити собі різноманітне харчування, але водночас бути дуже обережними з новими рослинами. Вчені називають цей феномен “дилемою всеїдних”.

У перші півтора-два роки життя діти не відчували дилеми всеїдних, оскільки батьки ретельно добирали їм їжу. Але приблизно з двох років діти стають більш самостійними.



Вони починають досліджувати навколишнє середовище і їжу в ньому. І отже з еволюційної точки зору цілком виправдано, що діти в цьому віці починають з більшим острахом ставитись до незнайомих харчів. Ця теорія пояснює також, чому малюків так важко умовити скуштувати овочі, насамперед зелені, як-от горох чи броколі.

Спостереження за малюками, які проводила антрополог Елізабет Кашден з Університету штату Юта в Солт-Лейк-Сіті, підтверджують дилему всеїдних. А надто, дослідниця з'ясувала, що отруйні рослини являють небезпеку навіть для дітей у сучасних розвинених суспільствах.



Поспілкувавшись із Центром контролю за отруйними речовинами в Юті, Кашден дізналася, що головною причиною отруєнь серед малюків від шести місяців до півтора року є кімнатні рослини.

Для подальшого підтвердження гіпотези про отруйні рослини, вчена звернулася до інших біологічних видів. Якщо дилема всеїдних дійсно потужно впливає на харчові звички малюків, вона також має бути притаманною й іншим видам всеїдних або травоядних тварин, а не тільки людям.



Головна причина отруєнь серед малюків від шести місяців до півтора року – кімнатні рослини

Кілька досліджень, проведених на горилах та щурах, виявили, що деякі молоді представники цих видів обережно ставляться до нової їжі. Але в цілому свідчень, які би підтвердили існування дилеми всеїдних у тварин, помітно бракувало.

Результати інших досліджень показали, що перебірливі їдці трапляються серед будь-яких видів тварин, навіть риб. Дослідниця Нікола Марплз із Трініті-коледж в Дубліні замість терміну неофобія пропонує називати таку поведінку “дієтичним консерватизмом”.

Страх перед новими харчами має зникнути, після того, як малюк або дитинча тварини бачитиме той само продукт знову і знову. Але деякі тварини – так само як і маленькі діти – зберігають стійке небажання їсти певні страви, навіть коли вони втрачають фактор новизни.



Ще в 1995 році Марплз і її колеги виявили, що дієтичний консерватизм є спадковим і, вочевидь, регулюється певними генами.

На думку Марплз, дієтичний консерватизм також пояснює один із найзагадковіших феноменів у теорії еволюції – чому багато видів отруйних рослин і тварин мають яскраве забарвлення.

Вчені довго не могли зрозуміти, як це явище склалося в процесі еволюції, адже перший індивідум, тіло якого було яскравішим за інших, повинен був навпаки привернути увагу хижака. І як в такому разі вид міг вижити, не кажучи вже про те, яким чином яскраве забарвлення могло поширитися на всю популяцію.



Дієтичний консерватизм пояснює цей парадокс. Хижак може навмисно уникати вживання яскравішої особини, оскільки вона відрізняється від інших представників виду, і отже, є чимось новим і ризикованим.

Дослідники, однак, погоджуються, що хоча перебірливість в їжі й обумовлена генами, середовище, в якому дитина зростає і виховується, має неабияке значення. Якщо дитинча живе в соціальній групі разом із дорослими особинами, воно уважно спостерігає за тим, які рослини споживають його батьки, і їсть те само.



Так само й малюки людини у виборі безпечної їжі керуються досвідом дорослих. Висновки цих досліджень дають важливі підказки батькам, які намагаються нагодувати своїх маленьких вередунів. Батькам варто їсти разом із дітьми. В ідеалі – ті само страви, які вони подають дітям.

“Великої помилки припускаються ресторани, які мають окреме меню для дітей”, – вважає Клер Лувелін з Університетського коледжу Лондона, яка також бере участь у дослідженні харчової поведінки близнюків.

Але, на жаль, в реальності багатьом батькам у розвинених суспільствах не вдається сідати за стіл гуртом зі своїми чадами. Дехто пізно повертається з роботи, а малюк не може чекати до 8, щоби повечеряти.



Спосіб життя в розвинених країнах згубно впливає на харчові звички дітей й іншим чином.

Багато мам виходять на роботу незабаром після народження, і не мають можливості годувати дітей грудним молоком.

“Але немовлята саме через молоко матері знайомляться з ароматами і смаками тієї їжі, яку вона споживає, – зазначає Лінн Берч, дослідниця з Університету штату Пенсільванія. – Штучна суміш не дає такої можливості, оскільки вона має однаковий смак день у день”.

Ось чому багато малюків пропускають природні сигнали, які допомогли би їм уникнути дилеми всеїдних. І в результаті дехто з них стає вередливими їдцями. В крайніх випадках вроджена схильність дитини до харчової неохочості може призвести до надзвичайно вузької дієти, яка задовольнятиме смаки малюка, але шкодитиме його здоров'ю.



Втім, Клер Лувелін радить батькам не впадати у відчай, навіть якщо їхнє чадо – дуже прискіпливе в їжі.

“Наші гени не визначають нашу долю стовідсотково. Генетично зумовлена схильність до чогось не означає, що цього не можна подолати терплячим і наполегливим вихованням”, – каже науковець.



Як нагодувати вередливого малюка

- Ніколи не використовуйте їжу як нагороду, приміром, обіцяючи дитині шматочок торта, якщо вона з'їсть броколі. Адже це робить страву дедалі більш нелюбимою, оскільки малюк вважає, що її можна з'їсти тільки за винагороду. А торт навпаки стає більш бажаним.
- Натомість батьки можуть запропонувати нехарчову винагороду. Зазвичай, великий успіх мають наліпки або просто похвала на словах.
- Чимало досліджень свідчать, що спільні трапези і однакове меню з батьками допомагають малюкам подолати упередженість до нових харчів.
- Дослідники також закликають батьків виявляти наполегливість. Якщо дитина уперто відмовляється від нового продукту, запропонуйте його під час наступного прийому їжі. Продовжуйте це робити знову і знову.
- Практика досліджень свідчить, що малюки зазвичай погоджуються скуштувати нову страву, після того як її пропонували їм під час 15 прийомів їжі поспіль.

Джерело: BBCNewsУкраїна