



КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

«ФОРМИРОВАНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ»





В основе нарушений пищевого поведения чаще лежат проблемы психологического характера:

- 1. Страх, депрессия, появление которых связано с негативным влиянием родителей, сверстников, средств массовой информации;**
- 2. Значительную роль играет непосредственно качество еды и даже рацион матери во время беременности;**
- 3. Учеными было проведено исследование, в ходе которого была установлена достоверная связь между употреблением женщинами во втором и третьем триместрах беременности определенных «полезных» продуктов и пищевыми предпочтениями детей впоследствии.**





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

- 1. Пищевое поведение формируется под воздействием культурных, социальных, семейных, биологических факторов на протяжении всей жизни человека;**
- 2. Уже в два года ребенок начинает приобретать первые пищевые привычки, и именно с двух до пяти лет он становится капризен в отношении пищи;**
- 3. С раннего возраста идет формирование предпочтений в еде, поведения в отношении еды.**





КОСВЕННЫЕ ПРИЗНАКИ ПРОБЛЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ :

- 1. Апатия;**
- 2. Сонливость;**
- 3. Утрата интереса к играм;**
- 4. Проблемы в общении со сверстниками (возможно, имеют место издевки сверстников над излишним или недостаточным весом ребенка);**
- 5. Отказ от бутербродов в школу;**
- 6. Падение успеваемости;**
- 7. Агрессия ребенка во время приема пищи и не только;**
- 8. Нежелание идти на дни рождения или другие праздники;**
- 8. Еда через силу.**

**Стоит также всегда помнить о том,
что предотвратить – лучше, чем лечить!**



ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, СВЯЗАННЫЕ С ЕДОЙ:

- 1. Придерживаться здорового питания – готовить полезную для здоровья пищу;**
- 2. Не ругать ребенка за плохой аппетит. Еда не должна становиться центральной проблемой в доме;**
- 3. Не кормить ребенка насильно, не упрекать его в недоедании;**
- 4. По возможности приучать ребенка к режиму питания: за столом, в определенное время. Перекусы разрешены, но стоит следить за тем, чтобы они не снижали аппетит во время основных приемов пищи;**
- 5. Принимать пищу нужно за общим столом – семейные традиции важны для ребенка;**
- 6. Нельзя использовать пищу как средство манипуляции.**

Если процесс развития нарушений зашел достаточно далеко, лучше обратиться к помощи специалистов — педиатров, диетологов, психотерапевтов, однако основную роль в помощи ребенку должны сыграть именно родители.