

# ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



***«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты» - один из вариантов всем известной мудрости. То, как мы едим, что и в каких количествах – это величина не только физиологическая, но и во многих аспектах психологическая.***



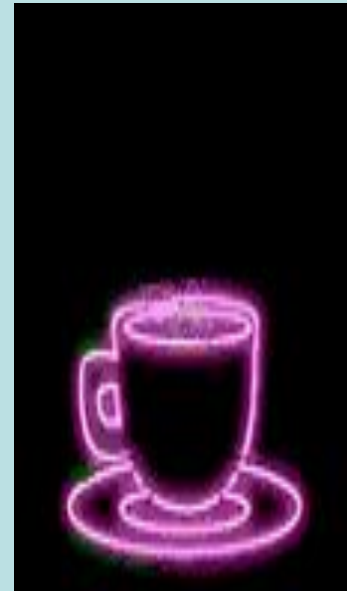
***Известно, что на наш аппетит способны влиять многие вещи: цвет, запах, сервировка блюда.***



**Каждый продукт имеет свой цвет, и из этого можно вывести его полезные свойства.**

**Так, например, если вам в данный момент хочется поднять себе настроение – скушайте что-нибудь яркое, если надо успокоиться – беритесь за продукты нейтральных цветов.**

**Вот как можно скорректировать собственное настроение с помощью еды.**



**Белый цвет – рис, капуста,  
белая рыба – снимает напряжение,  
отгоняет тревогу, успокаивает.  
Он способен улучшить зрение и  
функции желез внутренней секреции.**



***Красный – свекла, зерна граната, вишня,  
арбуз – пробуждает жизненные силы,  
наделяет энергией и оптимизмом.  
Этот цвет делает подвижными  
суставы и эластичными мышцы.***





***Оранжевый – апельсин, абрикос, морковь поднимает настроение, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, благотворно влияет на состояние кожи и пищеварение.***



*Желтый – дыня, ананас – это цвет  
здоровья, он помогает при  
депрессиях и неврозах.*

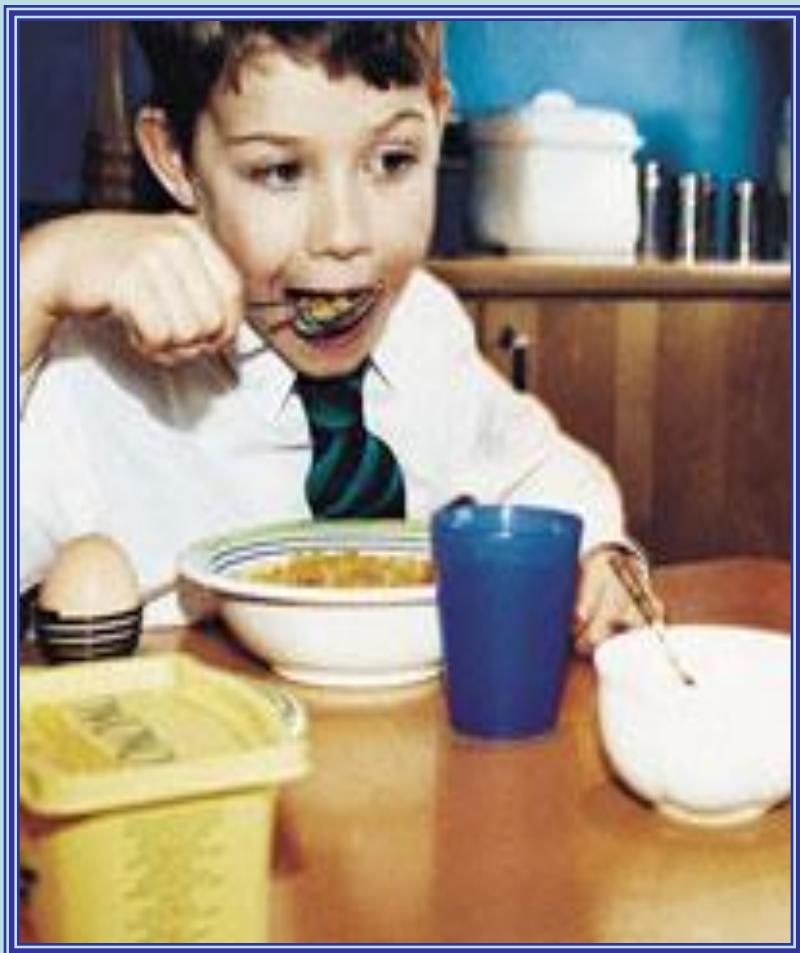






***Зеленый – яблоки, любая зелень, горох  
– рассеивает отрицательные  
эмоции,  
обладает снотворным  
действием, улучшает  
работу сердца.***

**Синий – водоросли, черника,  
ежевика – успокаивает сердцебиение,  
снижает  
кровеное давление,  
помогает при  
расстройстве  
кишечника.**



***Фиолетовый – виноград, слива –  
улучшает зрение и хорошо  
успокаивает при тревогах и  
беспокойствах.***



## ***Как приучить ребенка к здоровой пище?***

**Один из самых важных шагов в воспитании здорового ребенка - это организация правильного питания дома. Родители должны правильно подбирать пищу и помочь ребенку выработать положительное отношение к здоровой пище. Дети должны этому учиться в первую очередь на примере взрослых, окружающих его.**



# Склонность к здоровому питанию ребенок впитывает с молоком матери



# 10 способов воспитать у детей правильное отношение к пище



# ***1. Не ограничивайте ребенка в еде.***

***Ограничения могут привести к развитию анорексии или булимии в более позднем возрасте. Это также может оказать отрицательное влияние на рост и развитие ребенка.***



## ***2. Всегда имейте наготове здоровую еду.***

**Дети любят есть то, что под рукой.**

**Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример.**





### ***3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую».***

**Вместо этого, привяжите еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах улучшают спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.**



## ***4. Хвалите за выбор здоровой пищи.***

**Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.**



## ***5. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи.***

Не обращайтесь на это внимание. Или направьте их выбор в другое русло. Вместо того, чтобы покупать чипсы, запеките дома картофельные палочки с небольшим количеством растительного масла. Если дети хотят конфеты, приготовьте свежую клубнику в шоколадном соусе. Нет времени? Тогда имейте в доме сухофрукты.



***6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения.***

**Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте. Вместо этого поощряйте ваших детей какими-нибудь развлекательными физическими упражнениями, например, походом в парк или игрой в догонялки.**



## ***7. Вечером собирайтесь на семейный ужин.***

**Сделайте это традицией. Дети, которые едят ужин за семейным столом, лучше питаются и имеют меньше риск серьезных проблем в подростковом возрасте. Начните с 1 раза в неделю и постепенно доведите до 3-4 раз в неделю.**



## ***8. Накладывайте еду в кухне.***

**Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции.**



## ***9. Советуйтесь с детьми.***

**Попросите их оценить приготовленную Вами еду. Если здоровая еда, особенно некоторые овощи, получает высокую оценку, старайтесь подавать ее почаще. То, что дети не любят, подавайте пореже. Это поможет вашим детям участвовать в процессе принятия решений.**



## **10. Консультируйтесь с детским врачом.**

Прежде чем посадить ребенка на диету, пытаться помочь ему набрать вес, или внести какие-то радикальные изменения в его диету, проконсультируйтесь с врачом. Никогда сами не ставьте вашему ребенку диагноз слишком толстого или слишком худого.





# Ритмология здорового питания.



Завтракать нужно в промежутке от 6.00 до 10.00 утра, оптимально с 7.00 до 8.30.

Обедать – с 10.00 до 14.00, оптимально с 11.30 до 13.00.

Между завтраком и обедом должно пройти минимум 4 часа.

Об ужине необходимо говорить отдельно, индивидуально устанавливая его варианты.

# **Саморегуляция – основной механизм действия при здоровом питании.**

Наш организм является самой совершенной саморегулирующейся системой, созданной Природой. Всё, что происходит в нём, находится под строжайшим контролем. Любые изменения, физиологические или патологические, сразу же фиксируются. Информация о них поступает в головной мозг, анализируется, и оттуда подаётся команда «отрегулировать» неполадки так, чтобы привести всё в норму.



# ПОМНИТЕ!

- Пищевое насилие может принести ребенку непоправимый физический и психологический вред. Частые уговоры родителями ребенка во время приема пищи не только отрицательно влияют на процесс пищеварения, но и могут вызывать в дальнейшем пищевую аллергию. Не лучше ли присматриваться, прислушиваться к тому, в чем ощущает потребность детский организм; как, что и сколько ему хочется съесть.

