

«Пищевое поведение у детей,
или как сохранить детское
здоровье».



© Deutsche Reihenhaus AG

**«Ребенок – существо разумное. Он хорошо знает потребности,
трудности
и помехи своей жизни».**

Я. Корчак – польский врач, педиатр.

Пищевое поведение - это
все компоненты
поведения ребенка,
которые присутствуют в
нормальном процессе
приема пищи. Пищевое
поведение - это из
разряда - дышат
думать.



Нужно ли заставлять ребенка кушать? Простые правила:



Кормить исключительно по потребности.



Помнить: лучше не доест, чем переест.

Пропускать прием пищи, если нет аппетита



Что движет родителями, когда они пытаются

заставить ребенка насильно есть?

- Боязнь, что дитя истощится.
- Ошибочное мнение, что сытость-это здоровье.
- Отношение к ребенку как к достаточно неразумному существу.
- Компенсация за недостаточную ласку и внимание.
- Восприятие отказа от еды как форму протеста и нарушения порядка.



Ущерб здоровью своего малыша заключается в следующем:

- Ожирение в более позднем возрасте.
- Агрессия, упрямство и плаксивость.
- Насилие над ребенком.
- Потеря доверия к родителям.
- Нарушение психики ребенка.



Правила формирования пищевого поведения с целью сохранения здоровья:

- Убрать развлечения.
- Кушать вместе с ребенком за столом, создавая культуру потребления пищи.
- Установить правильный пищевой режим в семье.
- Пропускать прием пищи, если у ребенка нет аппетита.
- Благоприятная обстановка во время еды.
- Вкусные блюда и здоровая еда.
- Не превышать объемы порций.
- Соблюдать здоровый подход к питанию- не заставлять доедать.



Причины снижения аппетита:

Резкая смена обстановки.

Время болезни.

Стрессовые ситуации.



Проблема родителей: если ребенок сыт,
краснощек и упитан, я- хороший
родитель



Советы хорошим родителям:

- Уберите свои телефоны.
- Поцелуйте ребенка.
- Поиграйте с ребенком.
- Поговорите с ребенком, и все равно – 5 месяцев ему или 18 лет.



Спасибо за внимание!

**Будьте
здоровы**