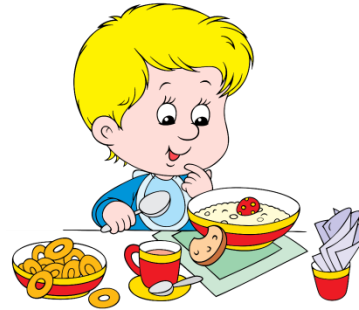


Понятие «**правильное питание**» широкое. Ведь приём пищи это не только физиологический акт физического насыщения и получения питательных веществ для организма, он также содержит в себе психологическое удовольствие, которое влияет на здоровье организма в целом. Питание в жизни любого человека играет важную роль. Вспомните, с самого рождения, с момента кормления грудью, говорят: «С молоком матери ребёнку передаётся настроение». И это неоспоримо верно. Очень важно, чтобы мама в момент кормления чувствовала себя хорошо. Ребенок растёт и, начиная с трёх лет, формируются личностные черты: это умение совершать выбор, самооценка, самостоятельность или обратные черты: неуверенность, зависимость от мнений и желаний других. Последнее может приобрести форму пищевой зависимости. Переедание, является своеобразной формой психологической защиты. Конкретно пищевая зависимость – это проблема, которая формируется при соответствующих условиях в трёх – пятилетнем возрасте.

Что делать, чтобы у ребенка не сформировалась пищевая зависимость?

Позвольте ребенку самому выбрать то,

что он хочет съесть.



Учитывая наши социокультурные традиции и материальные возможности многих семей, можно предложить ребёнку самому выбирать, что он хочет из тех продуктов, которые есть на столе (например, в детском саду, школе, лагере) или которые имеются в доме, предложив выбрать - «Что ты хочешь салат или суп, выбирай».

Позвольте ребенку самому определиться, когда он хочет есть.



Когда возникнет чувство голода, но также важно учитывать обстоятельства и возможности. К примеру, ребёнок расстроен

и отказывается от еды, а следующий приём пищи через несколько часов и в этот промежуток он, скорее всего, проголодается и начнёт просить есть. Если есть возможность, можно предложить ему перекусить, если же принято есть в определённое время, тогда не давать есть, в дальнейшем ребёнок сам восстановит свой режим. Если настаивать, то пользы от этого никакой не будет. Во-первых, такая еда ляжет комом. Вспомните себя, когда поедите в стрессовой ситуации или второпях, даже самая лёгкая пища вызывает тяжесть в желудке. Во вторых – это лишает на будущее умений совершать выборы в различных жизненных ситуациях, научиться доверять себе, а следовательно иметь здоровую самооценку, быть самостоятельным.

Важно позволить ребенку самому решить какое количество будет от съедаемой пищи.



Естественно количество съедаемой пищи

ребёнок должен всегда определять сам, иначе он разучится ощущать порог насыщения и голода. Количество также напрямую связано с чувствительностью: эмоциональной – умением чувствовать эмоции других и проявлять свои.

В раннем детском возрасте формирование психических процессов зависит в большей степени от того, как происходит удовлетворение естественных потребностей. От того, как ребёнок ест зависит, насколько хорошо сформировались психические процессы - легко ли ему выбирать, что он хочет поесть, может ли он почувствовать, когда голоден и сколько нужно съесть, может ли он немного отсрочить приём пищи. Если всё это даётся ребёнку легко, то в будущем он сможет ценить себя и других, защищать себя и своих близких. Это уверенный человек, у которого есть «опора под ногами», на которого ничьи «добрые советы» не смогут повлиять.

Часто возникает вопрос: не вырастет ли ребёнок с воспитанием свободного выбора ни в чём себя неконтролирующим - своевольным. Нет, позволить выбирать важно, но, естественно, это не значит совсем ничего не запрещать.

Психологического здоровья вам
и Вашим детям!



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение –
детский сад № 189

Разговор с психологом «О правильном питании»



Составитель: педагог-психолог Сарасек Д.А.

Адрес: 620131, г. Екатеринбург,
ул. Рабочих, 22
телефон: 334-34-24
E-mail: dou189@yandex.ru

Екатеринбург, 2015