

# К здоровью через рациональное питание

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ В ШКОЛЕ В РАМКАХ ПРОПАГАНДЫ И МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### Проблемы питания, возникающие у подростков и детей

Беспокойство родителей за здоровье детей иногда принимает чрезмерные формы. Особенно это касается питания. И чаще всего потому, что у каждого свои представления о правильности питания, красоте, весе, фигуре. Родители стараются быть хорошими и кормить своих детей досыта.

На психологических консультациях *наиболее частыми запросами* по проблеме питания со стороны родителей являются:

- отказ ребенка принимать пищу в общественных учреждениях (школе или детском саду),
- увлечение диетами, голодание или переедание (чаще у девочек),
- отказ употреблять в пищу некоторые пищевые продукты (чаще очень полезные для здоровья: мясо, молочные продукты, овощи (чаще лук),
- неправильное питание, еда «в сухомятку» и т. д.

*Причины* таких проблем, как правило, лежат в области привычки или проявляются на фоне неумения справляться с личными проблемами. Чаще всего увлечение диетами провоцируется неуверенностью в себе и в своей привлекательности. Отказ от еды часто впервые проявляется в стрессовых ситуациях: развод родителей, личностные кризисы, сложно протекающая адаптация в школе, проблемы с одноклассниками. Влияние оказывает и тот вариант питания, который является привычным в семье – дети едят то, что им готовят родители. В некоторых случаях отказ от приема пищи или неправильное питание является для ребенка способом повысить свою значимость в семье и привлечь к себе внимание со стороны родителей, особенно.

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Самое лучшее – **не заставлять ребенка есть, когда он не голоден, и доверять его аппетиту**. Не делайте проблему там, где ее нет. Не стыдите, не критикуйте, не тащите в поликлинику, если он есть не хочет. Если мы заставляем ребенка принимать пищу и акцентируем на этом внимание – подросток укрепляется во мнении, что его питание – это очень значимая и сложно решаемая проблема. Как правило, если ребенок начинает сам управлять своим процессом питания, сколько и когда ему есть – это учит его ответственности в жизни, причем не только по отношению к здоровью.
2. **Последите за своим поведением в отношении питания – весом, привычками и диетами**. Не пугаете ли, что нельзя есть между завтраком, обедом и ужином, а то станет плохо?
3. **Говорите ребенку о пользе здорового питания**. Приучайте его питаться горячей пищей.
4. **Вовлекайте в разговоры детей, когда обсуждаете модные диеты**, которые, на ваш взгляд вредны для человека.
5. **Обсуждайте с ребенком его рацион питания, вовлекайте подростка в процесс покупки и приготовления пищи**.

6. Если мы хотим, чтобы ребенок питался правильно – **наше питание тоже должно быть сбалансированным и полноценным.**
7. **Увеличивайте количество интересных рецептов:** ребенок может не любить пить молоко, но ему понравится пить молочные коктейли, пусть будут разнообразные рецепты блюд из мяса, большим количество салатов – чаще всего они не сложны в приготовлении и не являются накладными для бюджета. Прием пищи за хорошо сервированным столом всегда приятнее, не забывайте об этом.
8. **В подростковом возрасте непопулярными будут все формы жесткого убеждающего воздействия,** поскольку подростки стремятся к самостоятельности во всем. Полезно и эффективно использовать беседы (Давай поговорим о том, какое питание ты считаешь правильным), создавать игровые моменты (Сегодня ты повар, приготовь нам обед из таких вот продуктов), разговор о том, какие существуют мировые кухни и как питаются в разных странах, о питании, полезности продуктов, содержании в них полезных минералов и витаминов, о том, как тот или иной продукт влияет на здоровье - главное, чтобы информация подавалась в игровой, интересной и демократичной форме! Жесткое давление в этом вопросе пользы не принесет.