



# Психологический вестник

Выпуск №1 (1 часть) июнь, 2024

Познавательная газета для родителей

*Идея создания газеты возникла с целью вовлечения родителей в жизнь ребенка в детском саду, и психолого-педагогического просвещения по вопросам развития детей дошкольного возраста.*



**В этом выпуске:**

**Что такое расстройство пищевого поведения (РПП)?**

**Ошибки родителей при формировании неправильного пищевого поведения у детей.**

Тема номера:  
**«Что такое нарушения пищевого поведения?»**



*Этот выпуск адресован тем, кого волнуют проблемы, связанные с питанием. В нем описываются самые распространенные проблемы нарушения пищевого поведения, и обсуждаются возможные причины их возникновения.*

Иногда мы стараемся питаться более здоровой пищей, иногда едим больше, чем обычно, или наоборот теряем аппетит. Временами нам неудержимо хочется полакомиться чем-то особенным. Привычки, связанные с питанием, могут время от времени меняться, и это *нормально*. Но если вы замечаете, что вся ваша жизнь или вашего ребенка вращается вокруг темы еды, это может быть признаком проблемы питания.

**Что такое расстройство пищевого поведения (РПП)?**

В норме человек принимает пищу, когда ощущает голод, и ест столько, чтобы наступило чувство насыщения. Но при возникновении стрессов, сильных эмоциональных потрясений, человек может решить проблемы посредством увеличения или уменьшения количества принимаемой пищи, изменения своего рациона.

**Нарушение пищевого поведения** (расстройство приема пищи РПП) – это медицинский диагноз, который выставляется по результатам исследования вашей схемы питания, медицинского анализа крови, определения веса и индекса массы тела. Нарушения могут быть самыми разнообразными – от переедания, увлечения сладким, повышения аппетита в ночное время до практически полного отказа от еды или от значительного количества продуктов.



## Нарушение пищевого поведения гораздо чаще встречается у детей:

- ✚ -С неврологической патологией
- ✚ С задержкой психоречевого развития (ЗПР)
- ✚ С расстройствами аутистического спектра (РАС)
- ✚ Синдром Дауна. Это вызвано поражением структур, отвечающих за возникновение аппетита и чувства насыщения, которые усугубляются любыми причинами психологического плана.

## Ошибки родителей при формировании неправильного пищевого поведения у детей



- ✚ Просмотр мультфильмов. Ребёнок отвлекается от еды и ест автоматически, не осознает важность еды. Не закрепляет удовольствие от еды. Прием пищи ассоциируется в дальнейшем с развлечением.
- ✚ Частые перекусы. Еда должна быть по весу и возрасту ребёнка. Прием должен быть регламентирован, подчинен режиму.
- ✚ Перекармливание ребёнка. Не заставлять есть больше, чем он хочет или может. Ни в коем случае не кормить насильно!  
Не кормит ребёнка отдельно от остальных членов семьи. Это способствует в дальнейшем к выборочному подходу к еде.

### Ребёнок малоежка

- ✚ Значит у ребенка пищевое недоразвитие. Наблюдается у детей, у которых родители имеют различные психические расстройства (депрессия, клиническая депрессия). Ребёнок не научен правилам пищевого поведения. Так бывает, когда мама на одной диете, папа на другой, бабушка вегетарианка, а дедушка ест только мясо.
- ✚ проблемы питания связаны с проблемами ЖКТ.

## Причины нарушений пищевого поведения у дошкольников

Специалисты выделяют следующие группы:

**1.Генетическая предрасположенность.** Есть локусы генов, которые говорят о том, что у человека есть предрасположенность нервной анорексии и ожирению. Исследования показывают, что расстройство пищевого поведения передается по наследству (в частности, нервная анорексия и нервная булимия передаются в 40-60% случаях, приступообразные переедания в 48%).

**2.Биологические факторы.** Нарушения регуляции серотонина, недоношенность, лишний вес, диабет второго типа, пищевые непереносимости, инфекционный мононуклеоз и также микробиом, например, могут способствовать ожирению, тревоге и депрессии. Исследования говорят, что наш микробиом (сообщество микроорганизмов, живущих в нашем кишечнике) может вызывать ожирение, тревожное расстройство и клиническую депрессию. Они могут менять энергетический метаболизм.

**3.Семейные факторы.** Часто к ним относят аффективное расстройство у кого-то из членов семьи. Например, депрессия или тревожное расстройство.

**4.Тревожное расстройство.**

Выпуск подготовила:  
Педагог-психолог: Шарова Л.А.

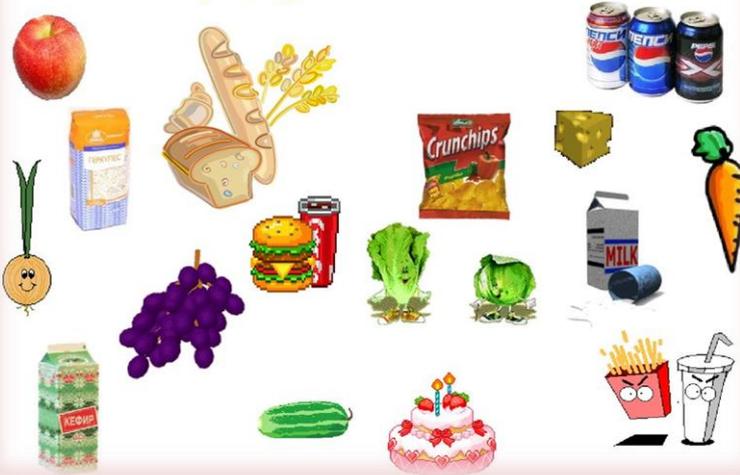
# Детская страничка



## Задание 1 «Помоги малышам»

Рассмотри картинку, ответь на вопрос и обведи в кружок.

### Какие продукты полезно есть?



### Задание №2 «Подумай и раскрась»

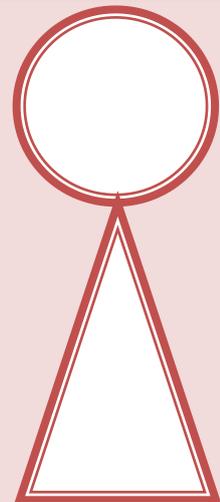


### Задание №3 «Подумай и посчитай»

Рассмотри картинку, найти на ней все полезные фрукты. Посчитай и запиши их в кружочек.  
Найти все полезные овощи. Посчитай и запиши их в треугольник.



ПОДСЧИЖАЙ ПОДСЧИЖАЙ ПОДСЧИЖАЙ



**Задание №4 «Приготовь салат»** Приготовь с мамой или папой вкусный и полезный салат. Обведи в кружок лишнее.



## ГОТОВИМ САЛАТ

### Что лишнее?



**Задание №5 «Вредные продукты»** Рассмотрите все продукты, найдите те, в которых нет пользы. Зачеркните их.

