

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 выбрать важно, но, естественно, это не значит совсем ничего не запрещать.

Психологического здоровья вам
и Вашим детям!



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа

185026 г. Петрозаводск
проспект Карельский ,д.6А

Телефон: (8142)53-00-51

Эл. почта: pingvn-102@yandex.ru

сайт <https://ds-pingvin.ru/>

Разговор с психологом «О правильном питании»



Телефон: (8142) 53-00-51

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.

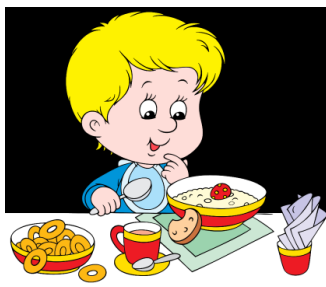
Очень важно, чтобы мама в момент кормления чувствовала себя хорошо. Ребенок растет и, начиная с трёх лет, формируются личностные черты: это умение совершать выбор, самооценка, самостоятельность или обратные черты: неуверенность, зависимость от мнений и желаний других. Последнее может приобрести форму 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 съеданной пищи.



Естественно количество съеданной пищи