**Пищевое поведение и лишний вес. Ошибки родителей.**



 [Гречко Наталья Викторовна](https://nsportal.ru/grechko-natalya-viktorovna)

**Пищевое поведение и лишний вес. Ошибки родителей.**

Ожирение и избыточная масса тела у детей часто являются результатом ошибок родителей в формировании пищевого поведения ребенка. Вот некоторые распространенные ошибки и рекомендации по их исправлению:

**Ошибки родителей**

**1. Заставлять съедать всю порцию**

   Родители иногда настаивают на том, чтобы ребенок съел всё, что лежит на тарелке, даже если он уже сыт. Это нарушает естественный механизм регуляции аппетита и может привести к перееданию.

**2. Использование еды как вознаграждения или наказания**

   Когда родители награждают ребенка сладостями за хорошее поведение или успехи, еда становится ассоциирована с положительными эмоциями. Со временем это может стать причиной эмоционального переедания.

Чем вредны поощрения едой?

Дети начинают связывать положительные эмоции исключительно с определёнными видами пищи («любимая конфета», «шоколадка»). В стрессовых ситуациях, неудачах или неприятных переживаниях ребёнок стремится успокоиться или наградить себя любимой едой, что создаёт замкнутый круг эмоционального переедания. Когда он становится взрослым, алгоритм поощрения не меняется.

**3. Предложение высококалорийных продуктов**

   Часто дети получают доступ к фаст-фуду, сладким напиткам и другим продуктам с высоким содержанием сахара и жиров. Эти продукты способствуют набору веса и развитию нездоровых пищевых привычек.

**4. Отсутствие регулярных приемов пищи**

   Нерегулярность питания ведет к нестабильной работе организма, снижению уровня энергии и желанию перекусить калорийными продуктами между приемами пищи.

**5. Недостаточная активность семьи**

   Если семья предпочитает пассивный отдых перед телевизором или компьютером, ребенок перенимает такие привычки и меньше двигается, что также способствует набору лишнего веса.

**6. Неправильное восприятие собственного веса**

   Иногда родители сами имеют проблемы с лишним весом и передают детям свое отношение к телу, формируя неправильные установки относительно внешности и здоровья.
И конечно часто это эмоциональное переедание, заедание непрожитых эмоций. Сами родители не справляются с ними, и несут такой же заряд своим детям.

Как правильно мотивировать ребёнка?

Лучше всего заменить поощрение едой другими способами мотивации:

- Похвала и поддержка словами ("Молодец! Ты отлично справился!");

- Совместные активные мероприятия (игра в футбол, поход в парк);

- Интересные занятия (посещение музеев, театра, кино).

Таким образом, воспитание правильных пищевых привычек должно строиться на осознанном подходе, внимании к потребностям ребёнка и уважении его естественных ощущений голода и насыщения.

Эмоциональное переедание представляет собой серьёзную проблему, поскольку оно связано не столько с физическим голодом, сколько с попыткой справиться с негативными эмоциями (например, тревога, грусть, скука). Такое поведение чревато рядом рисков и проблем:

**Основные опасности эмоционального переедания:**

 1.Лишний вес и риски заболеваний

Частые эпизоды переедания приводят к превышению нормы калорий, что неизбежно сказывается на фигуре. Лишний вес повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа, гипертонии, болезней суставов и некоторых видов рака.

 2. Стресс и вина.

Каждый эпизод переедания сопровождается чувством стыда и недовольства собой, что вызывает дополнительный стресс. Этот цикл усиливает негативные эмоции, приводящие вновь к перееданию — получается замкнутая система, усугубляющая психоэмоциональное состояние.

 3. Заниженная самооценка и депрессия

Регулярно повторяя переедание ради снятия напряжения, человек постепенно теряет уверенность в себе, испытывает подавленность и недовольство собственным телом. Это снижает качество жизни и затрудняет преодоление стрессов.

 4. Негативное влияние на пищеварительную систему

Переедание перегружает желудок и кишечник, вызывая дискомфорт, тяжесть, боли в животе, тошноту, расстройства пищеварения. Постоянные нарушения работы ЖКТ ухудшают общее самочувствие и снижают иммунитет.

▌ 5. Замена эффективных способов справляться со стрессом

Человек привыкает успокаивать нервы с помощью еды, забывая о других полезных методах управления эмоциями: прогулках, медитации, занятиях хобби, физической активности, общением с близкими людьми.

▌ Что делать, чтобы избежать эмоционального переедания?

Чтобы снизить вероятность возникновения эпизодов эмоционального переедания, рекомендуется придерживаться нескольких простых правил:

- Развитие навыков распознавания истинного чувства голода.

- Избегание триггеров (мест, ситуаций, связанных с приступами обжорства).

- Освоение техник релаксации и расслабления.

- Занятие спортом, йогой, дыхательными практиками.

- Подбор правильного разнообразия блюд, обеспечивающих организм всеми необходимыми веществами.

- Консультация специалиста-психолога для выявления глубинных причин проблемы и подбора методов лечения.

Осознанное отношение к пище помогает уменьшить частоту переедания и укрепить физическое и ментальное здоровье.

**7. Игнорирование сигналов голода и насыщения**

   Родителям важно научить ребенка прислушиваться к своему организму и понимать, когда он действительно голоден и когда насытился.

**8. Несоблюдение режима сна**

   Недостаточный сон влияет на гормоны, регулирующие аппетит, что может приводить к увеличению потребления пищи.

---

**▌ Рекомендации родителям**

**1. Установление регулярного графика приема пищи.**

   Завтракайте вместе всей семьей утром, обедайте и ужинайте примерно в одно и то же время каждый день.

**2. Контроль размера порции.**

   Пусть ребенок сам решает, сколько съесть — пусть лучше попросит добавки, чем заставлять себя есть лишнее.

**3. Правильный выбор продуктов.**

   Ограничьте потребление сладостей, газированных напитков, чипсов и прочих снеков высокой калорийности. Добавляйте больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и белков.

**4. Обучение самостоятельному выбору здоровой пищи.**

 Объясняйте ребенку важность сбалансированного рациона и здорового образа жизни.

Как правильно мотивировать ребёнка, чтобы он вбирал полезную для себя пищу?

 Лучше всего заменить поощрение едой другими способами мотивации:

- Похвала и поддержка словами ("Молодец! Ты отлично справился!");

- Совместные активные мероприятия (игра в футбол, поход в парк);

- Интересные занятия (посещение музеев, театра, кино).

 Таким образом, воспитание правильных пищевых привычек должно строиться на осознанном подходе, внимании к потребностям ребёнка и уважении его естественных ощущений голода и насыщения.

**5. Физическая активность всей семьи.**

   Регулярные прогулки, игры на свежем воздухе, занятия спортом помогают поддерживать нормальный вес и укрепляют здоровье.

**6. Поддержка позитивного отношения к собственному телу**.

   Важно воспитывать уважение к себе и своим ощущениям, формировать здоровые представления о красоте и привлекательности.

Эти советы, помогут прежде всего родителям, осознать важность изучения правильного питания, а также стать тем взрослым родителем, который поможет предотвратить развитие ожирения у своего ребенка и сформировать правильное пищевое поведение.