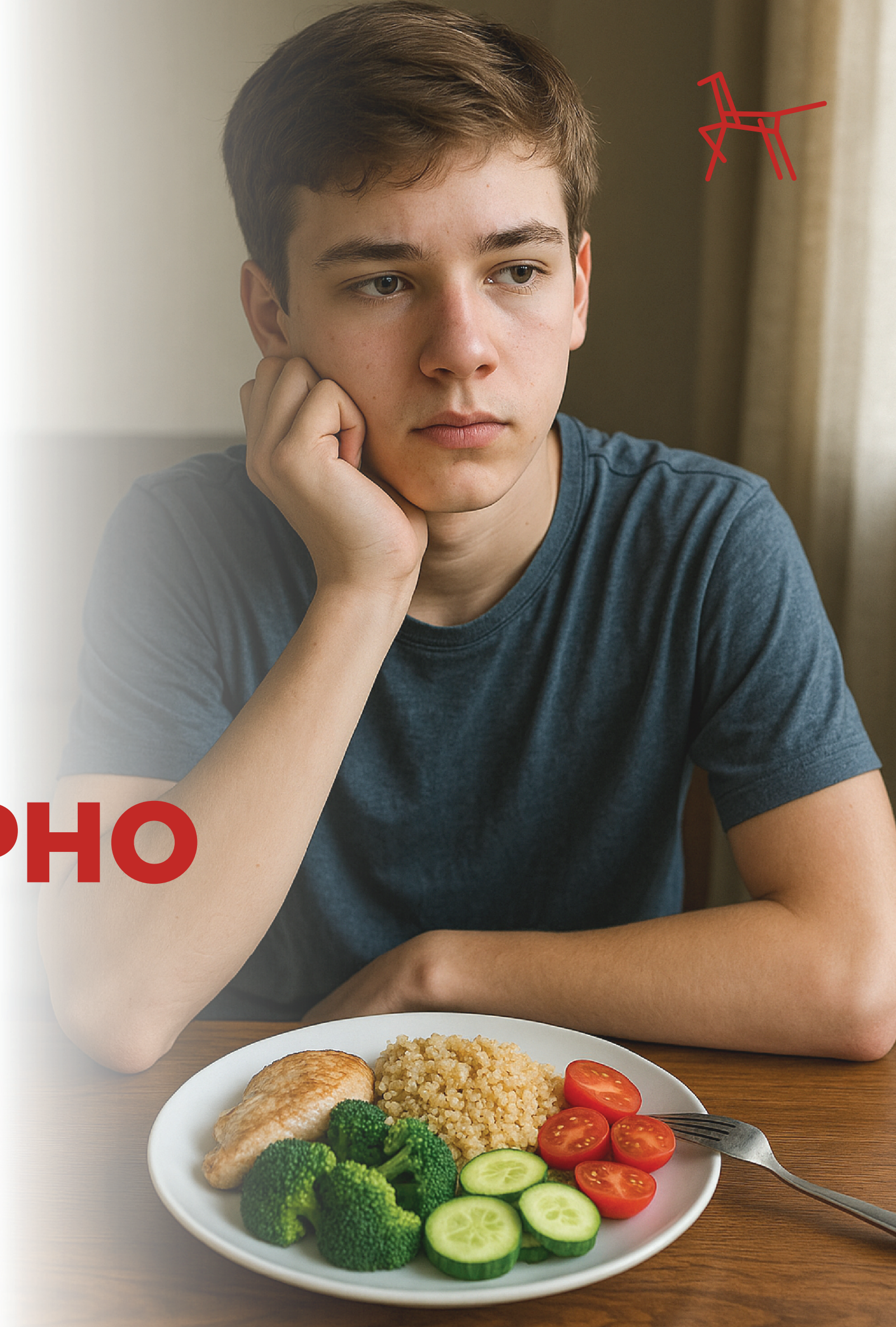


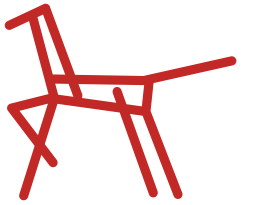
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНО УВЛЕЧЕН ДИЕТАМИ?





## ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПИЩЕВОГО РАССТРОЙСТВА

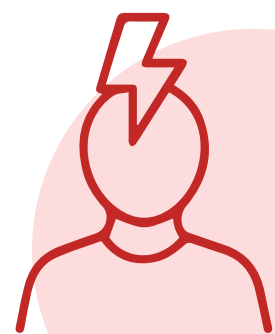


### **наследственные заболевания**



### **детско-родительские отношения**

отсутствие или недостаток внимания со стороны родителей  
ожидание оценки со стороны значимых взрослых  
отсутствие доверительного общения в семье



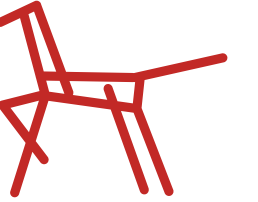
### **психологические факторы**

стресс  
тревога  
депрессия  
низкая самооценка  
перфекционизм

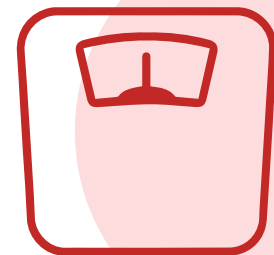


### **трудности с коммуникацией и созданием близких отношений социокультурные факторы**

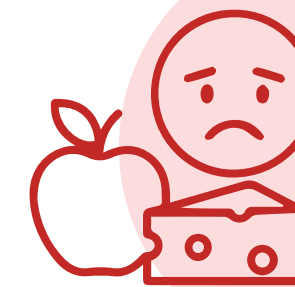
стереотипы о физической привлекательности  
и общепринятых стандартов красоты  
социальное давление  
онегативное влияние СМИ



## ТРЕВОЖНЫЕ «ЗВОНОЧКИ»



**регулярные  
замеры веса**



**страх  
перед определенными  
продуктами**



**подсчет  
калорий**



**обязательный  
поход в туалет  
после еды**



## РЕКОМЕНДАЦИИ



*Важно помнить, что у подростка объективно меняются пищевые предпочтения и потребности, вызванные возрастными изменениями.*



*Поговорите с подростком о здоровье и питании. Важно привить мысль, что все люди разные и для каждого приемлема своя масса тела. Нужно рассказать о вреде диет, о пользе сбалансированного питания и негативных последствиях различных слабительных препаратов*



*Формируйте пищевые привычки. Например, установите внутрисемейные традиции: садиться всем вместе за стол, убирать гаджеты во время еды, не доедать до последней крошки, если уже насытился и т. д.*



*Внедрите в рацион подростка больше полезной еды: фруктов, овощей, цельнозерновых и бобовых. Не разрешайте ночные перекусы*



*Вместе с подростком составьте недельное меню, в котором учитывается полезность продуктов и вкусовые предпочтения подростка*





## РЕКОМЕНДАЦИИ



*Поощряйте кулинарные эксперименты подростка (изучать новые блюда, их состав, способы приготовления и т.д.) и заинтересовывать культурой питания (сервировка стола, правила этикета)*



*Поддерживайте ребёнка в его желании заниматься спортом, сбросить лишний вес, но избегать чрезмерных нагрузок*



*Сохраняйте с подростком доверительные отношения. Даже если ему не будет нравиться своё тело, при эмоциональной связи с родителями подросток обязательно поделится своими переживаниями*



*Важно не навязывать своё видение проблемы, не критиковать подростка и не давать оценочных суждений, касающихся веса. После обвинений и критики подросток может замкнуться в себе ещё больше*



*Будьте примером здорового образа жизни*