



КЛУБ БЕЗОПАСНОСТИ

РОДИТЕЛИ СПЕШАТ
НА ПОМОЩЬ



создано с
росмолодёжь
гранты



УГМУ
Уральский
Государственный
Медицинский
Университет



ДЕТСКАЯ
ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №11



АНКЕТА УЧАСТНИКА, КОТОРЫЙ
ВПЕРВЫЕ ПОСЕЩАЕТ ЗАНЯТИЕ

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЙДИТЕ
РЕГИСТРАЦИЮ НА ЗАНЯТИЯ



АНКЕТА РЕГУЛЯРНОГО УЧАСТНИКА



КЛУБ БЕЗОПАСНОСТИ

РОДИТЕЛИ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ



создано с
росмолодёжь
гранты



УГМУ
Уральский
Государственный
Медицинский
Университет



ДЕТСКАЯ
городская
клиническая
БОЛЬНИЦА №11



АНКЕТА РЕГИСТРАЦИИ НА ЗАНЯТИЯ

ПОЖАЛУЙСТА,
ПРОЙДИТЕ АНКЕТЫ



ТЕСТ «ЧТО Я ЗНАЮ О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»



КЛУБ БЕЗОПАСНОСТИ

РОДИТЕЛИ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ



создано с
росмолодёжь
гранты



УГМУ
Уральский
Государственный
Медицинский
Университет



ДЕТСКАЯ
ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №11

ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

РАЖЕВА ВЕРОНИКА СЕРГЕЕВНА



- КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
- ВЫПУСКНИЦА УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (2022), СТУДЕНТКА МОСКОВСКОГО ИНСТИТУТА ПСИХОАНАЛИЗА НА ЧИСТЫХ ПРУДАХ
- МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ ОБЛАСТНОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ, ЧАСТНОПРАКТИКУЮЩИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ И ВЗРОСЛЫЙ ПСИХОЛОГ
- ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ С 2019 ПО 2022 ГОД



ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ ВОПРОСАМИ ПИТАНИЯ

ЧТО ПРОИСХОДИЛО С ТЕМОЙ ЕДЫ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ?

- ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НУТРИЦИОЛОГИИ;
- РАСПРОСТРАНЕНИЕ МИФОВ О ЕДЕ И ПРАВИЛАХ ПИТАНИЯ;
- ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ О РАССТРОЙСТВАХ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ;
- ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИИ И ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ.

ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- РЕГУЛЯРНЫЕ ПРИЁМЫ ПИЩИ
- СТРЕМЛЕНИЕ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К ЧУВСТВУ ГОЛОДА/НАСЫЩЕНИЯ
- ОТСУТСТВИЕ ЖЕСТКИХ И КАТЕГОРИЧНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ, НЕ ИМЕЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКОЙ НЕОБХОДИМОСТИ
- УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ
- ГИБКОСТЬ И РАЗНООБРАЗИЕ ПРИ ВЫБОРЕ ПИЩИ
- НАЛИЧИЕ СФЕР ИНТЕРЕСА ПОМIMО ЕДЫ



ЧТО НЕ ТАК С ДИЕТАМИ?



ОШИБКА 1. УПРОЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА ОРГАНИЗМА

- СЪЕЛА БОЛЬШЕ = НАБРАЛА. СЪЕЛА МЕНЬШЕ = СБРОСИЛА. ИЛИ ВСЕ ТАКИ НЕТ?
- ОРГАНИЗМ ИСПОЛЬЗУЕТ ЕДУ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ. УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА РЕСУРСОВ ОЗНАЧАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ УМЕНЬШЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И УСИЛЕНИЕ НАКОПЛЕНИЯ.

ОШИБКА 1. УПРОЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА ОРГАНИЗМА

- ЧЕМ БОЛЬШЕ ДИЕТИЧЕСКИХ ЦИКЛОВ, ТЕМ СЛОЖНЕЕ ВОССТАНОВИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- ИГНОРИРОВАНИЕ ГОРМОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ОШИБКА 2. ДЕМОНИЗАЦИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

- ИСКЛЮЧИТЬ САХАР, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ И, ОБЯЗАТЕЛЬНО,
ГЛЮТЕН – НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЙ ПЕРЕКОС В
ПОПУЛЯРНОЙ ДИЕТОЛОГИИ

ОШИБКА 3. ПОГОНЯ ЗА НЕРЕАЛЬНЫМИ ИДЕАЛАМИ

- ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ТЕЛА ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ. ИМЕЕТ МЕСТО НЕ ТОЛЬКО ОБРАЗ ЖИЗНИ ,НО И ГЕНЕТИКА, ДАННЫЕ, ЗАЛОЖЕННЫЕ В НАС ИЗНАЧАЛЬНО.
- ЛЮДИ В ИНТЕРНЕТЕ – КАРТИНКА. У ЖИВЫХ ЛЮДЕЙ В РЕАЛЬНОМ МИРЕ ЕСТЬ СКЛАДКИ, БУГРЫ И ПРОЧИЕ НЕИДЕАЛЬНОСТИ.



КАК ВЫСТРАИВАТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С ДЕТЬМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ?

ДОШКОЛЬНИКИ

- 1. СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР
- 2. ХВАЛИТЬ ПРОДУКТЫ НЕ ПРОТИВОПОСТАВЛЯЯ ИХ ДРУГИМ
- 3. ИНОГДА ОТПУСКАТЬ КОНТРОЛЬ
- 4. СОЗДАВАТЬ УСЛОВИЯ

МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ

- 1. СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР
- 2. ХВАЛИТЬ ПРОДУКТЫ НЕ ПРОТИВОСТАВЛЯЯ ИХ ДРУГИМ
- 3. ИНОГДА ОТПУСКАТЬ КОНТРОЛЬ
- 4. СОЗДАВАТЬ УСЛОВИЯ
- + 5. РАССКАЗЫВАТЬ В ПРОСТОЙ ФОРМЕ О ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ
- + 6. ГОТОВИТЬ ВМЕСТЕ, УЧИТЬ СОСТАВЛЯТЬ ПРОСТОЙ ОБЕД

ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНО ЗНАТЬ О ЕДЕ?

- ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНА ЕДА
- КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ
- ЗАЧЕМ ГОТОВИТЬ/ОБРАБАТЫВАТЬ ЕДУ
- ЗАЧЕМ НУЖНЫ БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, ВИТАМИНЫ

ПОЧЕМУ ВАЖНО НАЧИНАТЬ СО ВЗРОСЛОГО?





РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (РПП)

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- РЕГУЛЯРНЫЙ ОТКАЗ ОТ ЕДЫ ИЛИ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТОВ
- ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ, БЛЕДНОСТЬ БЕЗ ДРУГИХ СОМАТИЧЕСКИХ СИМПТОМОВ И ПРИЧИН
- РЕЗКАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА
- НЕОЖИДАННАЯ СКРЫТНОСТЬ, ИЗБЕГАНИЕ СОВМЕСТНЫХ ПРИЕМОВ ПИЩИ
- ЧРЕЗЕМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ НАХОЖДЕНИЕ В ВАННОЙ/ТУАЛЕТЕ ПОСЛЕ ПРИЕМОВ ПИЩИ

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РПП

- ОБЯЗАТЕЛЬНА КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА ВРАЧА-ПСИХИАТРА И КЛИНИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА
- ВОЗМОЖНА СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

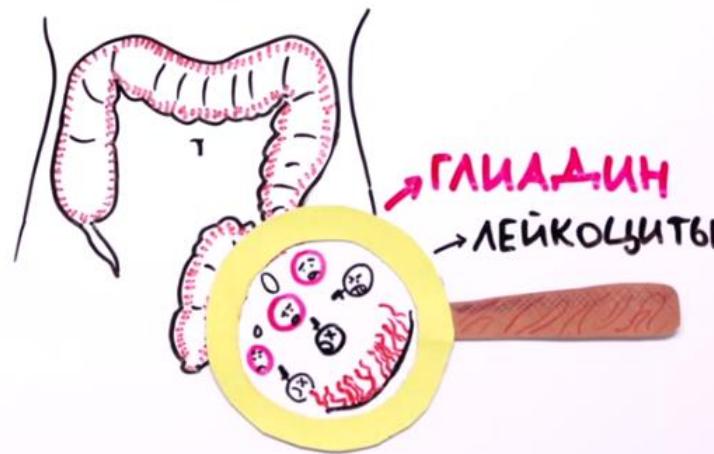


ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ



ГДЕ БРАТЬ ИНФОРМАЦИЮ?

ЦЕЛИАКИЯ (глютеновая болезнь)



Что такое глютен и можно ли его есть? – Научпок

Научпок
2,55 млн подписчиков

Подписаться

14 тыс.

Поделиться



Ирина Ушкова
Irina_ushkova

Вкус свободы

Что полезнее
брокколи

Здоровое
пищевое
поведение



Упражнения
и практика



РОДИТЕЛИ СПЕШАТ
НА ПОМОЩЬ

КЛУБ БЕЗОПАСНОСТИ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



Просто говорить

101 subscribers

Канал о работе клинического психолога. Запись
на консультацию [@nikars8](https://t.me/nikars8) (взрослые и
подростки от 15 лет)

VIEW IN TELEGRAM

Preview channel

**HTTPS://T.ME/CLIN_PSY_EKB
89920018096 (WHATSAPP)**



БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ВНИМАНИЕ!



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ !



[VK.COM/PARENTS_RUSH_TO_HELP](https://vk.com/parents_rush_to_help)



ДЕТСКАЯ
Городская
Клиническая
Больница №11



Уральский
Государственный
Медицинский
Университет

создано с
росмолодёжь
гранты



ИП ЧЕШЕВА ЕЛЕНА
ВЛАДИМИРОВНА