

# **Психологические аспекты организации питания детей.**



**Педагог – психолог Андреева Л.И..**

Среди наиболее значимых негативных особенностей в первую очередь следует назвать **избыточное** потребление соли, сахара, жиров;  
**Малое** потребление рыбы, молочных продуктов, овощей.

Так выглядит правильная пищевая пирамида



**Если мы хотим повысить привлекательность продукта или блюда, один из способов это сделать – создание ситуации искусственного дефицита**



**Но попытки ограничить употребление той или иной еды, могут привести к обратному результату.**

**Модель пищевого поведения, которая впоследствии приводит человека к нарушениям здоровья , формируется в дошкольном детстве.**

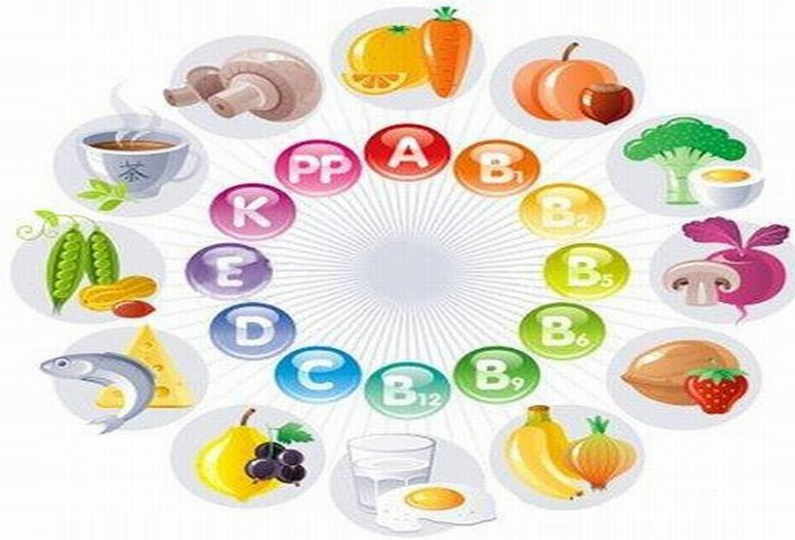




В странах с низким социально-экономическим уровнем жизни – наблюдается нехватка витаминов и микроэлементов. В странах с высоким уровнем доходов населения главная проблема - избыточный вес детей.

Только 15% населения прислушиваются к рекомендациям сократить насыщенные жиры;

и менее 10% - едят достаточно фруктов и овощей.



# Факторы, влияющие на выбор пищи:

1 фактор – это влияние **значимых людей** (бабушки, дедушки, тети, дяди, кузены, воспитатели, друзья)

2 фактор – влияние **зрительного обучения**

3 фактор – влияние **родителей**



**Не ешьте вредную пищу —**  
сохраняйте здоровье Вашего тела

# Влияние рекламы на выбор еды.

Примерно 40% всех рекламных роликов демонстрируют еду, далеко не самую полезную (конфеты, шоколад, чипсы, фаст-фуд)

В проведенном исследовании на московской популяции детей в ДОУ на вопрос

«Что бы ты съел сейчас?»

30% - домашнюю еду;


70 % - рекламируемую.



# Неофобия – боязнь употребления в пищу новых продуктов и блюд.







Персональные  
(генетические  
факторы)



ПиПищевые  
семейные и  
этнокультурные  
традиции

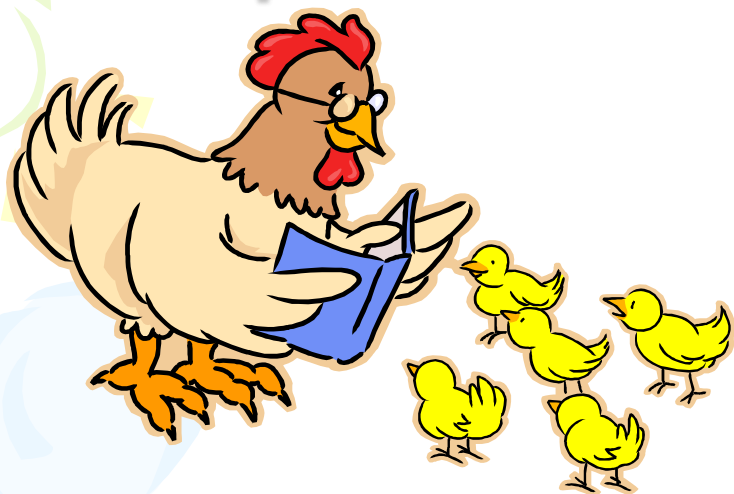
Причины неophobia:



Социальные влияния  
в организованном  
детском коллективе



# Преодоление неophobia









Спасибо за внимание

