



*Віртуально про реальне*  
конференція для та про підлітків

*Когда заканчивается забота о здоровом питании и начинается расстройство пищевого поведения?*

**Павловский Арсений**

Психолог

г. Елгава, Латвия





*Вопрос:*

**Что значит «забота о здоровом питании»?**





## *Некоторые ответы подростков:*

Меньше есть, больше двигаться,  
Следить за тем, что ты ешь,  
Считать калории,  
Кушать много овощей,  
Отказаться от сахара и булок,  
Есть регулярно небольшими порциями,  
Следить за весом,  
Есть то, что полезно и не есть то, что бесполезно

## *Некоторые симптомы РПП:*

- Озабоченность весом и фигурой, которая может выражаться в постоянном сравнении своей фигуры с другими, взвешивание, ощупывание проблемных мест,
- Ограничение количества съеденного,
- Исключение групп продуктов из рациона,
- Еда в соответствии со строгими правилами (калории, время),
- Компенсации съеденного: спорт, препараты, рвота


## Сопоставим?

- Озабоченность весом и фигурой,
- Ограничительное поведение,
- Компенсации съеденного

Меньше есть, больше двигаться,  
Следить за тем, что ты ешь,  
Считать калории,  
Кушать много овощей,  
Отказаться от сахара и булок,  
Есть регулярно небольшими порциями,  
Следить за весом,  
Есть то, что полезно и не есть то, что бесполезно,



## *Влияние ограничительного пищевого поведения:*

- Потеря контакта с сигналами голода и сытости,
  - Постепенное нарастание озабоченности едой,
  - Снижение работоспособности,
  - Раздражительность, взрывные эмоциональные реакции, частые перемены настроения,
  - Приступы переедания,
  - Чувство вины и стыда за переедание
- 


## *Здоровое пищевое поведение:*

- Безусловное разрешение себе есть (все, что сейчас хочется)
- Опора на естественные сигналы голода и сытости при выборе когда начать есть и когда остановиться,
- Еда по физическому, а не эмоциональному голоду,
- Выбор еды в соответствии с потребностями организма
- Выбор физической нагрузки в соответствии с потребностями организма



## *Задание:*

Оценить свое пищевое поведение по шкале от 1 до 10. (10 – все идеально, 1 – такое поведение отсутствует) по каждому из представленных дальше параметров



## *Действия (Evelyn Tribole, MS, RD):*

- Откажитесь от диет,
- Уважайте свой голод,
- Помириться с едой,
- Бросьте вызов полиции правильного питания (ПП)
- Уважайте сытость,
- Получайте удовольствие от еды,
- Справляйтесь с проблемами без заедания,
- Уважайте свое тело,
- Настройтесь на физическую активность,
- Выбирайте еду с заботой о здоровье




## *Вопрос:*

Какие параметры получили самые высокие оценки по шкале?


Какие параметры получили самые низкие оценки по шкале?

Выберите один из параметров с низкими оценками и подумайте о том, что вам могло бы помочь продвинуться немножко вверх по шкале в следующие несколько недель





## *Дополнительные материалы:*

- Трейси Манн. Секреты лаборатории питания: Наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет. «Альпина Паблишер», 2017
  - Интуитивное питание. Новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет. «АСТ», 2015
- 

**Арсений Павловский**

+371 251 54 658

pavlovsky.arseniy@gmail.com



**Віртуально  
про реальне**

конференція для та про підлітків

