

Министерство здравоохранения Красноярского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Красноярский краевой центр медицинского образования»
(КГБОУДПО ККЦМО)



Утверждаю:

Директор КГБОУДПО ККЦМО

А. И. Грицан

2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Семейное пищевое поведение»
(заочная программа)

Красноярск, 2026

Краткая аннотация: дополнительная общеразвивающая программа «Семейное пищевое поведение» предназначена для лиц, имеющих образование не ниже среднего (общего), либо без предъявления требований к уровню образования.

Программа представлена курсом объемом 18 часов (заочное обучение), включает промежуточный и итоговый контроль знаний.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 27 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 37), Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Семейным кодексом РФ от 29 декабря 1995 г., Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».

Семья является первичным социальным институтом в обществе, который активно участвует в формировании и воспитании новых членов общества, передаче ценностей, традиций и культурных норм. Основные традиции, нормы и правила, регулирующие отношения человека с миром в целом, и, в частности, пищевое поведение, формируются в раннем возрасте во взаимодействии ребенка со значимыми взрослыми.

Именно в семье закладываются основы пищевого поведения, которые могут быть как здоровыми, так и дезадаптивными. Родительские установки, стиль воспитания, пищевые ритуалы и эмоциональная атмосфера в семье напрямую влияют на пищевые предпочтения и привычки детей.

Таким образом, изучение семейного пищевого поведения актуально для понимания механизмов формирования пищевых привычек, разработки профилактических программ, улучшения диагностики и лечения связанных с этим проблем, а также для повышения эффективности работы в области психического здоровья и нутрициологии.

Организация-разработчик: КГБОУДПО ККЦМО

Составители: Сидорова О.А. – старший методист учебно-методического отдела КГБОУДПО ККЦМО

Рекомендовано: методическим советом КГБОУДПО ККЦМО
от «09» апреля 2026 г. Протокол № 7

Оглавление

1. Паспорт программы	4
2. Учебный план	7
дополнительной общеобразовательной программы	7
3. Тематический план.....	8
4. Календарный учебный график.....	9
5. Рабочая программа.....	10
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	12
7. Контроль и оценка результатов освоения программы.....	15

1. Паспорт программы

1. Цель программы: формирование осознанного пищевого поведения в семье на основе научных знаний о питании и психологии пищевых привычек.

2. Планируемые результаты обучения: направлены на формирование здоровых привычек, психологической устойчивости и практических навыков организации питания в семье.

Сформированные компетенции

Номер компетенции	Наименование компетенции
ОК 1. Ценностно-смысловые компетенции	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли питания как фундаментального фактора здоровья и благополучия всех членов семьи;- познакомить с принципами сбалансированного питания для разных возрастных групп;- о культуре здорового образа жизни, понимание ответственности за пищевые привычки подрастающего поколения;- о самоопределению в вопросах выбора продуктов и формирования индивидуального и семейного рациона. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- осознание роли питания как фундаментального фактора здоровья и благополучия всех членов семьи;- формирование культуры здорового образа жизни, понимание ответственности за пищевые привычки подрастающего поколения;- способность к самоопределению в вопросах выбора продуктов и формирования индивидуального и семейного рациона.
ОК 2. Учебно-познавательные компетенции	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- информацию о составе продуктов, физиологии пищеварения и психологических аспектах переедания;- дать знания о психологических аспектах пищевого поведения;- обучить методам анализа семейного рациона;- цели в области коррекции веса или улучшения качества питания и планировать шаги по их достижению;- о понятии «критического мышления» при оценке маркетинговых стратегий и диетологических мифов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- умение анализировать информацию о составе продуктов, физиологии пищеварения и психологических аспектах переедания.- сформировать умение распознавать сигналы голода/насыщения у детей и взрослых;- способность ставить цели в области коррекции веса или улучшения качества питания и планировать шаги по их достижению.

	<ul style="list-style-type: none"> - навыки критического мышления при оценке маркетинговых стратегий и диетологических мифов.
ОК 3. Коммуникативные компетенции	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о вопросах питания в семье; - об основах здорового питания в кругу друзей и сверстников; - о взаимодействии со специалистами (врачами, нутрициологами, психологами). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выстраивать диалог внутри семьи по вопросам питания, избегая конфликтов и давления; - научить методам предотвращения пищевых конфликтов в семье; - навыки презентации основ здорового питания в кругу друзей и сверстников; - способность продуктивно взаимодействовать со специалистами (врачами, нутрициологами, психологами). - воспитать культуру совместного приёма пищи; - мотивировать к отказу от деструктивных пищевых ритуалов; - укрепить семейные связи через совместные кулинарные практики.
ОК 4. Социально-трудовые компетенции	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о приготовлении здоровой пищи и безопасного обращения с кухонными инструментами; - о планировании семейного бюджета на питание, выбирая наиболее качественные продукты в рамках доступных средств; - об организации совместных приемов пищи, способствующих укреплению семейных связей. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение практическими навыками приготовления здоровой пищи и безопасного обращения с кухонными инструментами; - умение планировать семейный бюджет на питание, выбирая наиболее качественные продукты в рамках доступных средств; - развить навыки планирования меню с учётом семейных предпочтений; - организация совместных приемов пищи, способствующих укреплению семейных связей.
ОК 5. Информационные компетенции	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о достоверных источниках данных о нутриентах и методах коррекции пищевого поведения; - о цифровых ресурсах (приложений, калькуляторов калорий) для мониторинга состояния здоровья и качества рациона. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поиск и отбор достоверных источников данных о нутриентах

- | | |
|--|---|
| | и методах коррекции пищевого поведения;
- использование цифровых ресурсов (приложений, калькуляторов калорий) для мониторинга состояния здоровья и качества рациона. |
|--|---|

3. Требования к уровню образования обучающихся:

3.1. Категория обучающегося: родители с детьми дошкольного и школьного возраста, молодые семьи; лица, заинтересованные в формировании здорового пищевого поведения в семье.

3.2. Сфера применения общих компетенций: семья

3.3. Требования для освоения программы: к освоению программы допускаются лица, имеющие образование не ниже среднего (общего), либо без предъявления требований к уровню образования.

4. Характеристика подготовки по программе

4.1. Форма обучения (очная, очно-заочная, индивидуальная) заочная

4.2. Нормативный срок освоения программы: 18 часа.

4.3. Режим обучения (количество часов в день): 6-8 часов

2. Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы
«Семейное пищевое поведение»

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов		Форма контроля
		всего	теория	
1.	Основы здорового питания	6	6	Вопросы для самоконтроля
	Промежуточная аттестация	-	-	Тестовые задания
2.	Психология пищевого поведения	6	6	Вопросы для самоконтроля
	Промежуточная аттестация	-	-	Тестовые задания
3.	Семейные ритуалы	5	5	Вопросы для самоконтроля
	Промежуточная аттестация	-	-	Тестовые задания
4.	Итоговый контроль	1	1	Тест-контроль
	Итого	18	18	

3. Тематический план
дополнительной общеобразовательной программы
«Семейное пищевое поведение»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		всего	лекция с ДОТ
1.	Основы здорового питания	6	6
1.1	Принципы сбалансированного рациона: БЖУ, витамины, микроэлементы	2	2
1.2	Возрастные особенности питания (дети, подростки, взрослые)	2	2
1.3	Чтение этикеток: разбор состава продуктов	1	1
1.4	Анализ недельного меню семьи	1	1
	Промежуточная аттестация	-	-
2.	Психология пищевого поведения	6	6
2.1	Формирование пищевых привычек в детстве	2	2
2.2	Эмоциональное переедание: причины и коррекция	2	2
2.3	Влияние семейного климата на отношение к еде	1	1
2.4	Типичные пищевые конфликты в семье	1	1
	Промежуточная аттестация		
3.	Семейные ритуалы	5	5
3.1	Традиции совместных приёмов пищи	1	1
3.2	Праздничное меню без вреда для здоровья	1	1
3.3	Вовлечение детей в приготовление еды	1	1
3.4	Консультация с нутрициологом. Индивидуальные рекомендации по коррекции рациона.	1	1
	Промежуточная аттестация	-	-
4.	Итоговая аттестация	1	1
	Итого	18	18

4. Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы
«Семейное пищевое поведение»

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов	Неделя/день обучения	Виды контроля
1.	Основы здорового питания	6	1-3 день	СК, АП
2.	Психология пищевого поведения	6	1-3 день	СК, АП
3.	Семейные ритуалы	5	1-3 день	СК, АП
	Итоговый контроль	1	3 день	АИ
	Итого	18		

АИ – аттестация итоговая

АП – аттестация промежуточная

ПК – производственный контроль

СК – самоконтроль

5. Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной программы
«Семейное пищевое поведение»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание (перечень учебных вопросов)	Количество часов	Код компетенции
1.	Основы здорового питания		6	
1.1	Принципы сбалансированного рациона: БЖУ, витамины, микроэлементы	Лекция Разнообразие продуктов. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Режим питания. Учет индивидуальных особенностей. Снижение потребления вредных продуктов. Использование натуральных и качественных продуктов Советы и рекомендации.	2	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5.
1.2	Возрастные особенности питания (дети, подростки, взрослые).	Лекция Возрастные особенности питания.	2	ОК 1. ОК 2.
1.3	Чтение этикеток: разбор состава продуктов	Лекция Алгоритм чтения. Рекомендации по чтению этикетки и разбору состава. Критерии оценки.	1	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5.
1.4	Анализ недельного меню семьи	Лекция Принципы, которые стоит учесть при анализе меню. Рекомендации по разнообразию рациона и экономии при составлении недельного меню для семьи.	1	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5.
2.	Психология пищевого поведения		6	

2.1	Формирование пищевых привычек в детстве	Лекция Факторы формирования пищевых привычек в детстве. Рекомендации по формированию правильных пищевых привычек у детей. Некоторые ошибки родителей, которые могут способствовать формированию неправильных пищевых привычек у детей.	2	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
2.2	Эмоциональное переедание: причины и коррекция	Лекция Эмоциональное (компульсивное) переедание: суть проблемы и пути решения. Ключевые признаки. Отличия от физиологического голода. Причины возникновения, последствия. Как справиться: практические шаги.	2	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 5.
2.3	Влияние семейного климата на отношение к еде	Лекция Факторы. Некоторые аспекты, которые влияют на отношение к еде в семье. Механизмы, через которые семейный климат влияет на отношение к еде. Рекомендации негативного влияния семейного климата на отношение к еде.	1	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
2.4	Кейс-разбор: типичные пищевые конфликты в семье	Лекция Пищевые конфликты в семье. Типичные пищевые конфликты в семье. Причины. Примеры.	1	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
3.	Семейные ритуалы		5	
3.1	Традиции совместных приёмов пищи	Лекция Традиции совместных приёмов пищи. Семейные традиции в России. Традиции в разных странах мира. Польза в совместных трапезах.	1	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
3.2	Праздничное меню без вреда для здоровья	Лекция Праздничное меню без вреда для здоровья. Советы по составлению меню.	1	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
3.3	Вовлечение детей в приготовление еды	Лекция Вовлечение детей в приготовление еды. Советы, как вовлечь детей в приготовление еды.	1	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.

3.4	Консультация с нутрициологом. Индивидуальные рекомендации по коррекции рациона.	Как проходит консультация. Когда стоит обратиться к нутрициологу. Общие принципы здорового питания (на основе рекомендаций нутрициологов). Важные нюансы.	1	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5.
4.	Итоговая аттестация	Выполнение тестовых заданий с использованием ИКТ	1	
	Итого		18	

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение: куратор курса, тьютор - специалист, имеющий высшее профессиональное образование, соответствующее преподаваемому профилю, документы о повышении квалификации и стаж работы в профильных медицинских организациях не менее 3 лет;

- преподаватели со средним образованием должны иметь стаж работы в профильных медицинских организациях не менее 1 года.

6.2. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Не требуется	теоретическое	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru
Не требуется	промежуточное тестирование	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru
Не требуется	итоговое тестирование	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru

6.3. Учебно-материальное, информационное обеспечение программы

Электронные образовательные ресурсы

1. «Гарант» – информационно-правовой портал: <http://www.garant.ru/>
2. «КонсультантПлюс» – справочно-правовая система: <http://www.consultant.ru/>
3. Курс дистанционного обучения на сайте КГБОУДПО ККЦМО: <http://krascpk.ru>

4. Электронная библиотека учебников: <http://studentam.net/>
5. Сайт Роспотребнадзора (здоровое-питание.рф) https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=18657
6. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание». <https://здоровое-питание.рф>
7. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание». <https://ok.ru/rpnzdorovoepitanie>
8. Время питаться правильно. <https://vk.com/rpnzdorovoepitanie>
9. Роль семьи в формировании аддиктивного поведения. [b17.ru»article/503688/](http://b17.ru/article/503688/)

Нормативные и регламентирующие документы

1. Федеральный закон от 27 декабря 2012 года N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 37, обязывает образовательные организации организовывать питание обучающихся, что косвенно формирует пищевые привычки ребенка вне семьи, но в тесном контакте с ней).
2. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп. на 31.06.2025 г.).
3. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Правительства РФ от 11 ноября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Семейный кодекс РФ от 29 декабря 1995 г. (статья 63, закрепляет обязанность родителей заботиться о здоровье, физическом и психическом развитии своих детей, включающее обеспечение полноценного и безопасного питания как ключевого фактора развития). (с изменениями на 30 октября 2025 года).
6. МКБ-10 / МКБ-11. Нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия) классифицируются как медицинские диагнозы, что позволяет использовать государственные клинические рекомендации для их лечения в рамках семейной терапии.
7. Методические рекомендации Роспотребнадзора (напр., МР 2.4.0179-20). Содержат рекомендации по организации питания школьников, которые часто ложатся в основу просветительских программ для родителей по формированию здоровых привычек.
8. Указы Президента РФ (напр., «О национальных целях развития...»). Пропаганда здорового образа жизни и правильного питания является частью государственной политики, направленной на увеличение продолжительности жизни населения.

Список литературы

1. Баирова С.В., Колтунцева И.В. Профилактика нарушений формирования правильного пищевого поведения у детей разных возрастов. 2023. Т. 11. No S2. С. 4. (https://elibrary.ru/download/elibrary_54811473_54512154.pdf).
2. Бронникова С. Интуитивное питание. Изд-во: «Эксмо», серия «Правильное питание без правил». 2024. – 432 с.
3. Васичева А. Н., Мартынова М. А. «Влияние семьи на пищевое поведение в детском и подростковом возрасте». Журнал «Казанский вестник молодых учёных». 2019 г. (Анализ того, как семейные традиции и тип воспитания определяют отношение ребенка к еде).
4. Мацумото Нэнси, Херрин Марша. Расстройства пищевого поведения: руководство для родителей. Книги для родителей; Детская психология; Практическая психология. 2022 . – 448 с.

5. Сенюева Л.В., Довженко А.Ю. Влияние детско-родительских отношений на пищевое поведение ребенка. Трибуна ученого. 2020. №12. С. 998-1005. (<https://elibrary.ru/item.asp?id=44625416>).
6. Трейси Манн. «Секреты лаборатории питания». Изд-во: «Альпина Паблишер».2016. – 278 с.
7. Юраго Р. Г. «Связь семейного воспитания с риском расстройств пищевого поведения у молодежи»./ Вестник науки №6 (87), том 2, с. 1553-1561 (2025). Исследование влияния родительского контроля и гиперопеки на развитие РПП.

7. Контроль и оценка результатов освоения программы

Оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы «Семейное пищевое поведение» включает: текущий контроль успеваемости и итоговый контроль. Формы контроля доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Используемые контрольно-измерительные материалы для оценки качества освоения программы:

1. контрольные вопросы;
2. тестовые задания.

Итоговый контроль обучающихся проводится в форме компьютерного тестирования. Обучающимся, успешно прошедшим программу При успешном освоении программы выдается сертификат о прохождении курса. Обучающимся, не прошедшим программу, выдается справка об обучении.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Ценностно- смысловые компетенции	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - о роли питания как фундаментального фактора здоровья и благополучия всех членов семьи; - познакомить с принципами сбалансированного питания для разных возрастных групп; - о культуре здорового образа жизни, понимание ответственности за пищевые привычки подрастающего поколения; - о самоопределению в вопросах выбора продуктов и формирования 	Тестовые задания, вопросы для самоконтроля

	<p>индивидуального и семейного рациона.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание роли питания как фундаментального фактора здоровья и благополучия всех членов семьи; - формирование культуры здорового образа жизни, понимание ответственности за пищевые привычки подрастающего поколения; - способность к самоопределению в вопросах выбора продуктов и формирования индивидуального и семейного рациона. 	
<p>ОК 2. Учебно-познавательные компетенции</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информацию о составе продуктов, физиологии пищеварения и психологических аспектах переедания; - дать знания о психологических аспектах пищевого поведения; - обучить методам анализа семейного рациона; - цели в области коррекции веса или улучшения качества питания и планировать шаги по их достижению; - о понятии «критического мышления» при оценке маркетинговых стратегий и диетологических мифов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение анализировать информацию о составе продуктов, физиологии пищеварения и психологических аспектах переедания. - сформировать умение распознавать сигналы голода/насыщения у детей и взрослых; - способность ставить цели в области коррекции веса или 	<p>Тестовые задания, вопросы для самоконтроля</p>

	<p>улучшения качества питания и планировать шаги по их достижению.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки критического мышления при оценке маркетинговых стратегий и диетологических мифов. 	
<p>ОК 3. Коммуникативные компетенции</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о вопросах питания в семье; - об основах здорового питания в кругу друзей и сверстников; - о взаимодействии со специалистами (врачами, нутрициологами, психологами). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выстраивать диалог внутри семьи по вопросам питания, избегая конфликтов и давления; - научить методам предотвращения пищевых конфликтов в семье; - навыки презентации основ здорового питания в кругу друзей и сверстников; - способность продуктивно взаимодействовать со специалистами (врачами, нутрициологами, психологами). - воспитать культуру совместного приёма пищи; - мотивировать к отказу от деструктивных пищевых ритуалов; - укрепить семейные связи через совместные кулинарные практики. 	<p>Тестовые задания, вопросы для самоконтроля</p>
<p>ОК 4. Социально-трудовые компетенции</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о приготовлении здоровой пищи и безопасного обращения с кухонными инструментами; - о планировании семейного бюджета на питание, выбирая наиболее качественные продукты в рамках доступных средств; - об организации совместных приемов пищи, способствующих укреплению 	<p>Тестовые задания, вопросы для самоконтроля</p>

	<p>семейных связей.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение практическими навыками приготовления здоровой пищи и безопасного обращения с кухонными инструментами; - умение планировать семейный бюджет на питание, выбирая наиболее качественные продукты в рамках доступных средств; - развить навыки планирования меню с учётом семейных предпочтений; - организация совместных приемов пищи, способствующих укреплению семейных связей. 	
<p>ОК 5. Информационные компетенции</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о достоверных источниках данных о нутриентах и методах коррекции пищевого поведения; - о цифровых ресурсах (приложений, калькуляторов калорий) для мониторинга состояния здоровья и качества рациона. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поиск и отбор достоверных источников данных о нутриентах и методах коррекции пищевого поведения; - использование цифровых ресурсов (приложений, калькуляторов калорий) для мониторинга состояния здоровья и качества рациона. 	<p>Тестовые задания, вопросы для самоконтроля</p>

Фонд оценочных средств:

Тестовые задания

1. Какой фактор наиболее значимо влияет на формирование пищевых привычек ребёнка в раннем возрасте:

- реклама фастфуда
- пример родителей и семейная трапеза
- советы друзей
- **школьные обеды**

2. Что характерно для авторитарного стиля пищевого воспитания в семье:

- ребёнок сам решает, когда и что есть
- жёсткие ограничения и принуждение к еде
- совместные обеды без контроля порций
- поощрение разнообразия рациона

3. Какой признак может указывать на риск расстройства пищевого поведения у подростка:

- любовь к овощам
- скрытое употребление пищи и чувство вины после еды
- регулярный завтрак
- предпочтение домашней еды

4. Какова роль семейных трапез в формировании здорового пищевого поведения:

- никак не влияют
- способствуют общению и усвоению норм питания
- увеличивают риск переядания
- отнимают время

5. Что не рекомендуется делать родителям при отказе ребёнка от еды:

- предлагать альтернативу

- настаивать и принуждать
- ждать следующего приёма пищи
- обсуждать предпочтения ребёнка

6. Укажите три традиции здоровой пищевой культуры в семье:

- совместные обеды без гаджетов
- приготовление пищи вместе с детьми
- планирование меню на неделю
- частое употребление фастфуда, полуфабрикатов, сладких газированных напитков

7. Перечислите негативные последствия постоянного использования еды как награды:

- формирование связи «еда = утешение»
- риск переедания и нарушения восприятия голода
- формирование здоровых пищевых привычек
- риск развития зависимости от сахара
- нарушение способности распознавать сигналы голода и сытости

8. Как родители могут помочь ребёнку развить осознанное отношение к еде:

- объяснять ценность разных продуктов
- учить прислушиваться к чувству голода и насыщения
- избегать категоричных запретов
- не прислушиваться к чувству голода и насыщения

9. Дать определение понятия «семейное пищевое поведение»:

- совокупность пищевых привычек, традиций и установок, которые формируются и поддерживаются в рамках семьи
- совокупность привычек, действий и реакций человека, связанных с приёмом пищи
- тип нарушения пищевого поведения, при котором приём пищи становится способом справиться с эмоциональным дискомфортом, а не реакцией на физиологический голод
- подчинение действий заранее принятой, осознанной, преднамеренной цели.

10. На формирование пищевых привычек влияют:

- генетика
- питание матери во время беременности
- кормление в младенчестве
- семейные и культурные традиции
- эмоции
- эмоциональное состояние
- образ тела и самооценка
- социальная ориентация во время еды

Контрольные вопросы

1. Принципы сбалансированного рациона: БЖУ, витамины, микроэлементы.
2. Возрастные особенности питания (дети, подростки, взрослые).
3. Рекомендации по чтению этикетки и разбору состава. Критерии оценки.
4. Принципы, которые стоит учесть при анализе меню.
5. Рекомендации по разнообразию рациона и экономии при составлении недельного меню для семьи.
6. Факторы формирования пищевых привычек в детстве.
7. Рекомендации по формированию правильных пищевых привычек у детей.
8. Некоторые ошибки родителей, которые могут способствовать формированию неправильных пищевых привычек у детей.

9. Традиции совместных приёмов пищи.
10. Вовлечение детей в приготовление еды. Советы, как вовлечь детей в приготовление еды.
11. Как проходит консультация.
12. Когда стоит обратиться к нутрициологу.
13. Общие принципы здорового питания (на основе рекомендаций нутрициологов). Важные нюансы.
14. Использование натуральных и качественных продуктов. [Советы и рекомендации](#)