

## БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ (ОБЪЯСНИТЬ ВСЕ РИСКИ И НЕОБХОДИМОСТЬ ГОЛОДНОГО ПРОМЕЖУТКА)

*Тойиров Фуркатжон Туйчибой угли*

*«Национальный медицинский исследовательский центр детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева»*

*Министерства здравоохранения Российской Федерации*

*Анестезиология и Реаниматология*

**Аннотация:** Эта статья рассматривает важность беседы с родителями о рисках и необходимости голодного промежутка у детей. Вводный раздел описывает актуальность проблемы, а раздел методов предоставляет рекомендации по проведению ролевой беседы с родителями. В разделе результатов и обсуждения анализируются выгоды голодного промежутка и пути снижения рисков. Заключение предоставляет обобщение ключевых моментов и предлагает рекомендации для родителей.

**Ключевые слова:** голодный промежуток, питание, здоровье, обмен веществ, вес, энергия.

Современные родители сталкиваются с рядом вызовов, связанных с воспитанием и заботой о детях. Одним из таких вызовов является правильное питание детей и вопрос о голодных промежутках. Голодный промежуток - это период между приемами пищи, когда организм ребенка не получает еду. В этой статье мы обсудим важность беседы с родителями о рисках и необходимости голодного промежутка у детей.

Беседа с родителями о голодных промежутках может быть важной и полезной. Вам может потребоваться объяснить, почему голодные перерывы в питании могут быть полезными и какие риски могут возникнуть, если их не учитывать. Вот как можно провести такую беседу:

1. Подготовьтесь к разговору:

- Изучите информацию о пользе голодных промежутков и их влиянии на здоровье.

- Подготовьте примеры и статистику, чтобы подкрепить свои аргументы.

2. Объясните цель:

- Начните разговор, объяснив, что вы хотите обсудить важный аспект вашего здоровья и благополучия.

3. Укажите на пользу голодных промежутков:

- Расскажите о том, как голодные перерывы могут помочь улучшить общее состояние организма, снизить риск различных заболеваний и даже улучшить работу мозга.

- Объясните, что голодные перерывы могут помочь контролировать вес и обеспечить лучшую чувствительность к инсулину.

4. Опишите риски неправильных привычек:

- Укажите на опасности постоянного переедания и несоблюдения голодных промежутков, такие как лишний вес, повышенный риск диабета, а также возможные проблемы с пищеварением и энергетикой.

5. Предложите конкретные рекомендации:

- Поделитесь своими планами по введению голодных промежутков в рацион, указав, как они будут выглядеть и как часто они вам нужны.

- Подчеркните важность баланса и разнообразия в рационе.

6. Слушайте и учитывайте мнение родителей:

- После того как вы изложили свои аргументы, слушайте точку зрения ваших родителей и готовы к диалогу.

7. Согласуйтесь на компромисс:

- Постарайтесь найти общий путь, который будет удовлетворительным для всех сторон. Например, можете договориться о внесении изменений в ваш рацион с учетом мнения родителей.

8. Подчеркните важность здорового образа жизни:

- Напомните, что ваша цель - не только улучшение вашего здоровья, но и развитие здоровых привычек на долгосрочной основе.

Заключительно, важно помнить, что вашей целью должно быть не только убедить родителей в пользе голодных промежутков, но и научиться принимать ответственность за свое здоровье и питание. Разговор с родителями - это шаг к лучшему пониманию и совместному решению по вопросам здоровья.

### **Заклучение:**

Голодные промежутки - это не только вопрос выбора между перекусом и голодом, но и вопрос здоровья и развития детей. Родители играют важную роль в формировании правильных пищевых привычек и обеспечении оптимального питания своих детей. Поэтому открытое и честное обсуждение этой темы с родителями является ключевым моментом для здоровья и благополучия детей.

Для дальнейшего исследования данной темы рекомендуется проведение более подробных исследований о влиянии голодных промежутков на здоровье детей и подростков. Также важно разрабатывать образовательные программы для родителей о здоровом питании и обсуждении этой темы с детьми.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Филатов А.Т., Андрух Г.П. Психотерапия никотинизма// Учебное пособие. - М.: 1977. – 18189- с.
2. Counselors' Knowledge of the Adoption of Tobacco Cessation Medications in Substance Abuse Treatment Programs. Tanja C. Rothrauff PhD and Lillian T. Eby PhD Article first published online: 12 NOV 2010, DOI: 10.1111/j.1521-0391.2010.00095.x.
3. Организация деятельности антитабачных центров в Казахстане. Тулегалиева А.Г., Баттакова Ж.Е., Мукашева С.Б., Шумилина Л.Н. – Алматы: 2013. - 38 с.
4. Асимов М.А., Мадалиева С.Х., Кожамжарова К.О. и др. Метод личностно-ориентированной индивидуальной и групповой психотерапии: «Самосовладание по Асимову». – Алматы: 2012. – 193 с