**Тема 1.**

**«Основи харчової поведінки особистості»**

1/ Які фактори визначають харчову поведінку особистості?

2/ Як ви розумієте поняття апетит, голод, ситість?

3/ Назвіть відмінності між апетитом та голодом.

4/ Назвіть гормони які підвищують і які понижують апетит.

5/ Яка роль в харчовій поведінці гіпоталамусу?

6/ Яка роль гормону раптіну?

7/ Які чинники впливу на апетит вам відомі?

8/ Як ви розумієте фізіологічний та емоційний голод?

9/ Як запобігти виникненню емоційного голоду?

10/ Які стратегії допомагають впоратися з **психологічним голодом** та уникнути емоційного переїдання?

**Завдання:**

1/ Визначіть індекс маси тіла за формулою Кетле

(ІМТ=маса тіла (кг) / Зріст (м2)).

2/ Ознайомтеся та виконайте тест на визначення типу апетиту.

3/ Ознайомтеся та виконайте тест для визначення: «Який тип голоду переважає у вашому повсякденному житті?»

4/ Створіть список із 5приємних справ, якими можна себе зайняти замість додаткового перекусу.

5/ Заведіть щоденник харчування та емоцій **(з**аписуйте, що і коли споживаєте та який емоційний стан мав (ла) перед цим. Це допоможе виявити тригери емоційного голоду (стрес, втома, самотність тощо).

**Тест на визначення типу апетиту:**

1/Ви відчуваєте голод переважно:

А В певний час доби, за графіком

В Коли бачиш або відчуваєш запах смачної їжі

С Коли нервуєш, сумуєш або нудьгуєш

**2/ Як ви зазвичай споживаєте іжу?**

А За столом, у спокійній обстановці В Під телевізор/серіал/з телефоном С На ходу або коли поганий настрій

**3/ Чи трапляється вам переїдати?**

А Рідко, контролюю порції

В Коли їжа дуже смачна

С Часто, особливо коли стресую

**4/ Що для тебе важливіше в їжі?**

А Її користь і баланс В Її смак і вигляд С Відчуття комфорту після їжі

**5/ Чи часто ви споживваєте їжу без справжнього голоду?**

А Майже ніколи В Якщо побачу щось смачненьке С Так, коли емоційно напружений

**6/ Які страви вас більше приваблюють?**

А Легкі, корисні В Калорійні, яскраві на вигляд С Знайомі й затишні (як у дитинстві)

**7/ Ви відчуваєш насолоду від їжі:**

А Коли вона добре засвоюється В Коли вона смачна і красива С Коли вона допомагає заспокоїтись.

**У результаті проведення тестування:**

якщо **переважно -А,** то це г**омеостатичний апетит,** ви орієнтуєтесь на потреби організму, споживаєте іжу за розкладом, обираєте здорові страви при цьому стрес майже не впливає на ваш апетит;

якщо п**ереважно В** –то це г**едоністичний апетит,** іжа для тебе – задоволення, дуже важливий її вигляд, смак і атмосфера і тобі легко спокуситися «смачненьким», навіть без голоду;

якщо **С - переважно** е**моційний апетит.** Ви часто їсте щоб втамувати емоції. Їжа для вас - спосіб заспокоїтись, уникнути тривоги чи суму. Варто бути уважним до таких моментів.

**Тестування для визначення: «Який тип голоду переважає у вашому повсякденному житті?»**

Відповідайте на 7 запитань "так" або "ні": 1/ Я часто відчуваю бажання поїсти, навіть якщо не голодний(а) фізично.

2/ Моє бажання їсти зростає, коли я сумую, нудьгую або тривожусь.

3/ Я іноді їм автоматично, не замислюючись, чи дійсно хочу їсти.

4/ Після прийому їжі я відчуваю провину або сором.

5/ Мені складно зупинитися, навіть коли я вже ситий(а).

6/ Я часто їм перед екраном (телефоном, комп'ютером, телевізором).

7/ Їжа для мене - спосіб розрадити себе або підняти настрій.

**Оцінювання:** Якщо ви відповіли "так" на **4 або більше запитань**, швидше за все, у вашому житті **переважає психологічний голод**. Якщо "так" менше ніж на 4 запитання — ймовірно, ваша харчова поведінка більш керується **фізіологічними потребами**.