Сначала суп, потом десерт

Автор:
Мария Кардакова

Сначала суп, потом десерт

Мария Кардакова

МИФ Детство

Мария Кардакова, нутрициолог и мама двоих детей, дает полезные, актуальные и имеющие научную основу рекомендации о правильном детском рационе – от рождения до подросткового периода. Вы узнаете, какие факторы влияют на пищевые предпочтения вашего ребенка, научитесь определять, получает ли он достаточно витаминов и полезных веществ и не переедает ли вредностей, а еще поймете, как сформировать у ребенка правильные пищевые привычки и сохранить их на всю жизнь.

Книга заинтересует родителей, бабушек и дедушек, а также всех взрослых членов семьи, которые хотят, чтобы их ребенок питался правильно и был здоровым.

Мария Кардакова

Сначала суп, потом десерт. Как составить полноценное меню и сформировать у ребенка правильные пищевые привычки

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Кардакова М., 2020

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

* * *

От автора

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вам небезразлично, что едят ваши дети.

Возможно, вам кажется, что у вашего ребенка есть проблемы с питанием. Например, вы считаете, что он почти ничего не ест, или ест, но совсем не то, что нужно, или ест слишком много (быстро, медленно), или абсолютно не умеет вести себя за столом.

А может, вы потерялись в море противоречивой информации и боитесь ошибиться и накормить ребенка чем-то «не тем»?

Что ж, давайте попробуем во всем разобраться.

Для начала представлюсь. Меня зовут Мария Кардакова, и я нутрициолог. Нутрициолог – это специалист, который изучает питание людей в целом и помогает им менять пищевые привычки к лучшему. В этом его главное отличие от диетолога – врача, который подбирает специальный рацион для пациента в зависимости от конкретных проблем со здоровьем.

Как я пришла к этой профессии? Прежде чем стать нутрициологом, я работала в сфере иммунологических исследований, но совсем не задумывалась о взаимосвязи питания и здоровья. Этот вопрос не интересовал меня до того момента, пока я сама не стала мамой. У меня двое детей: сын Даниил и дочь Молли Елена. Когда родился Даня, во многих вопросах я действовала интуитивно или, как говорят, «опираясь на материнское чутье».

В тот период я совершила много ошибок: следовала советам «подружек» с форумов, долгое время готовила для Дани отдельно и держала его папу как можно дальше от процесса кормления (мало ли чем он его накормит, думала я). А еще иногда давала Дане вкусности прямо во время прогулки. И не потому, что он был голоден, – просто я хотела, чтобы он сидел в коляске тихо, не беспокоя своим поведением окружающих. И он сидел тихо, правда заполучив порцию мармеладных мишек. Вроде бы я достигла своей цели, но у меня появились сомнения: «Можно ли с помощью еды добиваться от ребенка определенного поведения? К чему это приведет в будущем? Мармеладные мишки в полтора года – вообще нормально?» Таким было начало пути.

Огромное влияние на меня оказал переезд в Швецию. Уже в первые дни я заметила, что скандинавы относятся к еде по-другому. Их подход можно описать двумя словами: «спокойствие» и «умеренность». Они придерживаются здорового рациона без напряжения и фанатизма, не потому, что «так надо», и не для того, чтобы соблюсти предписанные нормы или похудеть. И это резко контрастировало с моим беспокойством, выражавшимся, например, в попытках отвоевать у Дани лишнее печенье (которое я, кстати, сама ему покупала).

«Как это у них выходит?» – удивлялась я.

Я обратила внимание на хорошее самочувствие шведов и задалась вопросом: «А не связано ли это с тем, что они едят?» Так тема питания по-настоящему захватила меня. Настолько, что я вновь надвинула на нос очки и взяла в руки учебники. Теорию я совмещала с практикой: переехав с семьей в Великобританию, начала работать с детскими учреждениями, а также консультировать родителей и детей, стараясь вместе с ними разобраться в том, что служит залогом здоровых отношений с едой и как к ним идти. Помимо этого, я сама оставалась мамой и с рождением Молли уже могла применить свои новые знания к построению ее рациона.

Рождение ребенка – это огромная радость, но часто она омрачается различными страхами, и многие из них связаны как раз с питанием. Мы следим за набором веса у грудничка, опасаясь, что ему не хватает молока и его нужно переводить на искусственное вскармливание. Градус волнения повышается, когда приходит время вводить прикорм, поскольку мы не знаем, как организм ребенка отреагирует на тот или иной новый продукт. Мы паникуем из-за того, что наши дети 2–9 лет «неправильно» едят: слишком мало («Он же такой худой!») или,

наоборот, чересчур много («А вдруг наберет лишний вес и его будут дразнить?»); мы боимся, что подросший ребенок поддастся соблазнам пищевой индустрии и «модным трендам» в питании (которые часто кажутся нездоровыми), а мы не сможем на него повлиять.

На любом этапе развития ребенка переживания, связанные с едой, отнимают у нас много моральных сил. И я надеюсь, что моя книга поможет решить эту проблему, благодаря чему у вас появится больше энергии для качественного времяпрепровождения с детьми.

Тема питания очень сложна и многогранна, и я не хочу сводить ее к призывам пересмотреть детское меню, перечислению полезных и вредных продуктов и ответам на распространенные вопросы типа «Сколько кусочков мяса или рыбы нужно давать ребенку 6 лет?» или «Сколько порций молочных продуктов в день можно есть?». В книге затронуты эти вопросы, но мы пойдем дальше: попробуем победить собственную тревожность, научить детей (и заодно себя) правильно относиться к рациону и сохранить такое отношение на всю жизнь.

Мы разберемся в том, действительно ли у ребенка есть проблемы с питанием: существуют простые инструменты, воспользовавшись которыми вы точно ответите на этот вопрос. Вы научитесь понимать, когда поводов для волнения нет и можно расслабиться, а когда нужно принимать меры (какие именно – я также объясню). Я хочу, чтобы моя книга стала для вас надежным ориентиром, помогла вам взглянуть на ситуацию под другим углом, придала спокойствия и уверенности.

Приятного чтения!

Обращаю ваше внимание на то, что я не врач. Если вы подозреваете (или точно знаете), что у вашего ребенка имеются проблемы медицинского характера, рекомендую вам отправиться с ним в клинику, показать его доктору и пройти обследование!

Глава 1. Главный страх родителя

Перед одной из своих лекций я провела опрос, по результатам которого выяснилось, что 78 % родителей недовольны питанием своих детей.

Вот наиболее распространенные страхи (наверняка они знакомы и вам):

• ребенку не хватает полезных веществ;

• ребенок ест слишком много (или слишком мало, или быстро, или некрасиво в общем, как-то «не так»);

• ребенок всю жизнь будет есть только то, что любит (а не то, что полезно).

Вопросы, связанные с едой, для многих современных мам и пап становятся чуть ли не основным источником переживаний и страхов – и это большая проблема. Почему? Чем плохо навязчивое желание родителей накормить своего ребенка?

Дело в том, что обеспокоенный, склонный к панике и постоянно испытывающий чувство вины родитель вряд ли способен составить грамотный рацион для своих детей. Неуверенность в собственных действиях часто приводит к желанию ограничить ребенка в одних продуктах и заставить есть другие. В результате родители перестают прислушиваться к себе, начинают полагаться на чужие советы и забывают о том, что выбор продуктов, приготовление, сервировка стола и собственно прием пищи – это процессы, которые могут приносить удовольствие, а не провоцировать стресс. Неудивительно, что тема еды приобретает эмоциональную окраску и для ребенка.

Помните фразу «Пристегните себя, а уже потом детей»? Этот принцип необходимо соблюдать и в вопросах питания. И чтобы справиться с тревожностью, нужно прежде всего понять, откуда она берется.

Связанные с едой страхи имеют вполне естественную природу. Таков, например, самый распространенный страх, что «ребенок недоест». На протяжении всей

истории люди испытывали трудности с продовольствием. Человечеству не хватало пищи, нашим предкам приходилось тратить много сил и энергии, чтобы не умереть с голоду. Эпоха пищевого изобилия в развитых странах наступила относительно недавно, и мы просто не успели перестроиться. Удовлетворить чувство голода – вот основная задача, которую решали наши предки.

На жителей России огромное влияние оказали Великая Отечественная война, периоды голода и дефицита. Представители старшего поколения помнят пустые полки, бесконечные очереди в продуктовых магазинах и карточную систему. На подсознательном уровне у них закрепился страх: «А вдруг завтра еды не будет?» Он передался и нам, пусть, возможно, и не в столь острой форме. Родители, бабушки и дедушки постоянно твердили: «Чтобы расти сильным и здоровым, нужно хорошо питаться». Они боялись, что мы не вырастем, если не станем есть мяса, непременно заработаем дефицит железа, раз не любим печенку, недоберем абсолютно все витамины, если откажемся от капустного салата.

Недавно мы с семьей были на отдыхе в Испании, в отеле, где питание организовано по системе «шведский стол». Я обратила внимание, как активно наши соотечественники пытаются накормить своих детей. Последние, как правило, вовсе не выглядят голодными (скорее, наоборот) и морщатся, когда их уговаривают доесть стейк из папиной тарелки, взять еще одну порцию жареной картошки или попробовать очередной десерт. И детей можно понять: в жару аппетит снижается, да и других развлечений хватает. Тем не менее взрослые проявляют завидное упорство и приносят новые угощения – фрукты и сладости, а если дети отказываются от них, забирают еду с собой. Желание накормить ребенка фруктами еще можно объяснить логически (сезон), но зачем так настойчиво предлагать детям пирожные и конфеты, которые можно приобрести круглый год в большинстве магазинов? Подозреваю, что именно так проявляется подсознательный страх дефицита продуктов. Голод – самое страшное, что может случиться. Голодный ребенок – несчастный. Именно поэтому, пока еда в изобилии, нужно сделать все, чтобы он наелся вдоволь.

В современных реалиях, когда перебоев с продовольствием нет и в магазинах достаточно продуктов (даже в небольших городах), подобные опасения можно считать беспочвенными. Но мы с вами, кто-то в большей, кто-то в меньшей степени, воспроизводим эту модель «постоянного переживания», которую

видели у родителей и бабушек с дедушками.

С точки зрения передачи опыта это объяснимо, но мы все-таки можем и должны осознать, что сейчас другая эпоха и вызовы, с которыми сталкивались наши старшие родственники, к счастью, уже неактуальны. Однако прийти к такому осознанию бывает непросто. Иногда нам нужно, чтобы кто-то сказал: «Не переживайте. Вы все делаете правильно, и с питанием вашего ребенка все в порядке». Так случилось и в истории, приведенной ниже.

– Мой ребенок ничего не ест, – начинает разговор мама мальчика Коли 5 лет. – Какие витамины вы нам порекомендуете?

– Может, сначала обсудим его рацион? – предлагаю я. – Ест ли Коля огурцы?

– Да вроде ест.

– Картошку?

– Конечно! Молоко и рыбу любит. Фруктов и ягод вообще сколько угодно может съесть. И творожки у нас на завтрак каждый день, – гордо заканчивает она.

Я записываю все, что съел Коля за два дня, уточняю размеры порций, а также рост, вес и возраст ребенка; вношу все данные в специальную программу Dietplan, которую используют нутрициологи и диетологи в Великобритании. Рост и вес мальчика в норме для его возраста. Я уже внимательнее смотрю на маму:

– Поясните, что именно, на ваш взгляд, не в порядке с рационом вашего сына?

– Ну он не любит котлеты, гуляши. И еще я никак не могу заставить его есть яйца. И от риса на гарнир он постоянно отказывается!

Мама Коли, подобно многим родителям, была уверена, что сбалансированный рацион должен включать в себя определенные блюда, возможно наиболее привычные и любимые в семье. И если ребенок отказывается от этих блюд, это означает, что в его питании есть проблемы. Но оценивать рацион таким образом

нельзя. Следует обращать внимание на наличие в нем не конкретных продуктов, а основных пищевых групп в определенной пропорции. И с этой позиции меню Коли было довольно полноценным. Его мама, не задумавшись ни на секунду, перечислила практически все группы продуктов, которые должны входить в детский рацион: белки (рыба), сложные углеводы (картофель), молочные продукты (молоко и творожки на завтрак), овощи (пусть даже одни огурцы), фрукты и ягоды. (Подробнее о пищевых группах см. «Путеводитель по здоровому рациону» (#litres_trial_promo).)

Мы продолжили разговаривать с мамой Коли, но не о том, как плохо ест ее сын, а о том, почему она так беспокоится о его питании. Я распечатала для нее подробный анализ Колиного меню, который четко показывал, что необходимых элементов мальчик получает достаточно и дополнительно принимать мультивитаминные комплексы ему не требуется. Увидев эти результаты, мама Коли успокоилась и улыбнулась. А чтобы она больше не переживала на эту тему, я рассказала ей, какие шаги она может предпринять, если в будущем у нее снова появится ощущение, будто «ребенок ничего не ест» (об этом подробнее см. «Недоедание и переедание» (#litres_trial_promo)).

Однако категорично утверждать, что «все проблемы с питанием ребенка только в голове у родителя», нельзя. Беспокойство мамы и папы может иметь под собой вполне реальные основания. О том, как оценить рацион ребенка самостоятельно, не обращаясь к нутрициологу, и какие меры принять, вы узнаете в следующих главах.

Глава 2. Наши отношения с едой

Планируя детское меню, большинство родителей думают только о том, сколько полезного малыш съест сегодня. Их миссия – накормить ребенка здоровой пищей «здесь и сейчас». Про себя я это называю «пыткой брокколи».

«Я кладу в тарелку брокколи и цветную капусту, хотя он каждый раз морщится и может устроить истерику».

«Соня в свои 5 лет доедает то, что лежит у нее в тарелке, только если я кормлю ее с ложечки».

«Мои с мультиками, в принципе, всеядные».

«Я записываю в “общество чистых тарелок” за доеденный суп».

«Мой ест одни макароны. Надо с этим что-то срочно делать!»

«У нас десерт только после того, как съест нормальную еду».

Обычно так родители начинают свой рассказ об отношениях их 4–7-летних детей с едой. На вопрос «Что ваш ребенок купит себе на карманные деньги, когда ему будет 12 лет?» мне спокойно и с улыбкой отвечают: «Да наггетсы, наверное. Еще картошку фри и баночку колы». «Вероятно, так и будет, – соглашаюсь я. – А как вы думаете, что он выберет в 25 лет?»

Позиция родителей понятна: «Он же маленький, а растущему организму нужны витамины и минералы. Я хочу, чтобы мой ребенок рос здоровым и крепким». Но что значит «быть здоровым»? Многие с понятием «здоровье» ассоциируют медицинскую систему, хотя в реальности можно всю жизнь проходить обследования у лучших врачей, иметь под рукой самые качественные лекарства и при этом не быть здоровым. Доказано, что именно образ жизни гораздо сильнее влияет на здоровье, нежели генетика и прочие факторы, зависящие от нас в меньшей степени. Выходит, что «быть здоровым» – значит вести здоровый образ жизни, то есть иметь здоровые привычки.

Привычки питания – важная часть образа жизни.

Здоровые привычки питания – важная часть здорового образа жизни.

Но когда я общаюсь с родителями на тему питания их детей, ключевое слово «привычки» куда-то пропадает, остается только «здоровое питание – важная часть здорового образа жизни».

Между тем именно здоровые привычки, а не шаблонные схемы правильного питания сыграют ключевую роль в будущем здоровье ребенка. Если пытаться во что бы то ни стало кормить ребенка полезными продуктами, следуя нормам, – здоровые привычки могут и не сформироваться.

Если вы будете «впихивать» эти самые «витамины и минералы» силой, кормить тогда, когда у ребенка нет аппетита или он устал, заставлять его есть нелюбимые продукты и угрожать отобрать «совсем и навсегда» те, что нравятся, ваш ребенок просто возненавидит еду и все с ней связанное.

Если вы начнете сдабривать еду, добавляя в нее все больше сахара или усилителей вкуса, потакая своему желанию скормить ребенку порцию побольше; покупать аналог «повкуснее» каждый раз, когда ребенок отказывается есть более простой и натуральный вариант (например, сладкий йогурт вместо обычного), давать фастфуд («лишь бы он хоть что-то поел»), ребенок быстро превратится в малоежку и станет отвергать любые попытки привести его рацион в норму.

Если вы будете обманывать ребенка, тайком от него добавляя нелюбимый им протертый кабачок в котлеты, то рискуете разрушить доверие между вами, а ведь именно доверие лежит в основе детско-родительских отношений (подробнее об этом см. «Психология питания, или Откуда берутся дети, которые плохо едят» (#litres_trial_promo)).

Если же вы будете отвлекать малыша яркой игрушкой или песенками, включать мультики или давать ребенку постарше планшет во время еды, то он, скорее всего, привыкнет к бездумному поглощению пищи – не научится ощущать ее вкус и уважать собственные чувства голода и сытости.

Помните: когда ребенок вырастет, вы уже не сможете прибегать к различным уловкам или давить на него фразами вроде «Пока не съешь суп, не пойдем гулять!». Да, сейчас вы решаете, что положить в тарелку вашему малышу, но так не будет продолжаться вечно. Он обязательно вырастет, начнет самостоятельно делать выбор – и, с радостью забыв о полезных овощах и кашах, которыми ему приходилось давиться, станет есть продукты, от которых вы так настойчиво пытались его оградить.

По сути, отношения вашего ребенка с едой будут такими же неправильными и нездоровыми, как если бы вы с самого начала не уделяли его рациону никакого внимания.

Разве вы этого хотите? Или вы полагаете, что взрослому полезные вещества ни к чему?

Не забывайте, что период взрослой жизни более продолжительный, чем период детства. При всем желании вы не сумеете за первые 15 лет накормить ребенка витаминами впрок, но за это время вы можете рассказать ему о том, как выбирать здоровые продукты в супермаркете, как готовить из них интересные блюда, как получать удовольствие от незнакомой еды, что делать, если нездоровая еда вдруг очень понравилась на вкус, как справляться с эмоциями после тяжелого дня, не «заедая» их.

Следует думать не только о том, сколько полезного ребенок съест сегодня, но и о том, сколько полезного ему захочется съедать, когда он вырастет. Важно сформировать у него правильные, здоровые отношения с едой! Именно это должно быть у нас в приоритете.

Многим такой образ мышления может показаться странным (переживать из-за того, что дети «плохо едят», куда привычнее и «нормальнее», ведь так делали наши старшие родственники), но если мы начнем ему следовать, то многие тревоги, связанные с питанием, отпадут сами собой. Мы перестанем волноваться по мелочам, ведь отказ ребенка от полезной брокколи сегодня – это мелочь по сравнению с проблемами, которые могут появиться во взрослом возрасте, если правильные пищевые привычки не сформированы. Научиться такому осознанному отношению непросто, в том числе потому, что нам потребуется изменить собственные внутренние установки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/kardakova_mariya/snachala-sup-potom-desert

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить