Александра Ситнова

PRO ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

ОТ МАЛОЕЖКИ ДО ХОРОШЕГО АППЕТИТА



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Раздел 1.
Пищеварительная система взрослых и детей: найди отличия. 4

Раздел 2.
Есть, чтобы жить: энергия, витамины, минералы. Сколько еды нам нужно? 10

Раздел 3.
Еда — это топливо: зачем нужно разнообразие? 27

Раздел 4.
Как формируются пищевые привычки ребенка? 32

Раздел 5.
Пойдет в сад — начнет есть.
Как пищевые привычки меняются по мере роста ребенка? 37

Раздел 6.
Плохой и хороший аппетит. Кто такие малоежки.
Можно ли перерасти плохой аппетит? 40

Раздел 7.
Мой ребенок плохо ест:
решения для самых распространенных проблем питания у детей. 44

Раздел 8.
Обычная разборчивость: что делать, чтобы ребенок не стал плохоежкой? 53

Раздел 9.
Как говорить с ребенком о пищеварении и питании? 60

Раздел 10.
Игры и эксперименты с едой, которые понравятся вашим детям. 68

Раздел 11.
Готовьте вместе с детьми: меню на неделю, с которым справится даже ребенок. 72

Заключение 88

Купить полную версию книги

РАЗДЕЛ 6.

ПЛОХОЙ И ХОРОШИЙ АППЕТИТ. КТО ТАКИЕ МАЛОЕЖКИ. МОЖНО ЛИ ПЕРЕРАСТИ ПЛОХОЙ АППЕТИТ?

Хороший аппетит — это когда ребенок съедает все и просит еще, а плохой — все остальные случаи? Нет! Хороший аппетит — это когда ребенок чувствует голод и насыщение, может попросить добавку, если не наелся, и не доедать, если сыт (даже если это пирожки, испеченные любимой бабушкой).



У вашего ребенка хороший аппетит, если:

- он чувствует себя хорошо во время еды, с радостью присоединяется к семейным приемам пищи;
- он с удовольствием ест, ведет себя за столом достаточно хорошо с учетом своего возраста;
- он выбирает из еды, которую вы ему предлагаете. Он не против, если ему предлагают что-то новое. Он говорит «да, пожалуйста» и «нет, спасибо». Он игнорирует еду, которую не хочет, но также он присматривается к новой еде и учится пробовать;
- он сам определяет, сколько ему есть. Только он знает эту меру. Вы доверяете ребенку в выборе количества еды.

Ваш ребенок с хорошим аппетитом может быть в меру разборчив:

- он может выбирать 2–3 продукта в некоторые приемы пищи или в некоторые дни;
- он может сегодня съесть какое-то блюдо с удовольствием, а завтра отказаться;
- он может сегодня есть больше, чем вчера, а в какие-то дни не есть почти ничего;
- он может не есть некоторые и даже многие продукты.

Все дети знают, сколько нужно есть: большой ребенок и маленький ребенок, тот, кто ест много, и тот, кто ест мало. Даже дети, которые любят поесть, наедаются. Доверяйте своему ребенку, чтобы он ел столько, сколько ему нужно. Попытки заставить его есть меньше или больше создадут ту самую проблему, которую вы пытаетесь предотвратить: плохой аппетит. Ваш ребенок может есть много или мало, быть крупным или миниатюрным. Иногда ваш ребенок почти ничего не ест, а иногда он может есть больше, чем вы можете себе представить. Это нормально.

Дети, которые не получают достаточно питания или опасаются, что его не будет, все время думают о еде и едят много, когда это становится доступным. Они не прислушиваются к сигналам сытости. Миниатюрные дети, которым навязывают еду, склонны есть меньше, когда у них есть такая возможность. Они не прислушиваются к сигналам голода. И тот, и другой случай — это варианты плохого аппетита, то есть аппетита, который не отвечает внутренним сигналам голода и насыщения.

Хороший аппетит — это компетентность в еде. Это значит, что ребенок приходит к столу голодным и ест, пока не насытится. Это возможность выбрать еду, которая ему нравится,

К ОГЛАВЛЕНИЮ

и по-настоящему насытиться, а не просто перестать есть, потому что пора перестать есть, или продолжать есть, потому что надо доесть все. Хороший аппетит — это способность обдумать то, что будет лежать на тарелке, чтобы получить достаточно энергии и удовольствие от еды. Хороший аппетит — это когда ребенок может сегодня съесть чуть больше, чем до ощущения сытости, потому что ему очень понравилось блюдо. Но хороший аппетит — это также и когда он оставляет немного печенья на тарелке, потому что сейчас наелся. Хороший аппетит является гибким. Он зависит от степени голода, режима, доступности еды прямо сейчас и самочувствия. Хороший аппетит — это не граммы и не общество чистых тарелок, это умение чувствовать, когда уже достаточно, а когда можно съесть еще два кусочка.

«Мой ребенок ест мало, очень избирателен, его невозможно усадить за стол и каждый прием пищи превращается в мучение. У него точно плохой аппетит». Разборчивых детей часто ошибочно называют детьми с плохим аппетитом или малоежками: ребенок не понимает, что сейчас нужно поесть или что рыба — это важно и вкусно. Но разборчивость не всегда связана с непониманием. Часто именно разборчивые дети тонко чувствуют: я могу это съесть, я могу этим насытиться, сейчас я чувствую дискомфорт во время или после еды. У них нет «поломки», которая мешает чувствовать голод или сытость, но их настройки голода и сытости могут отличаться от нормальных, а круг еды, которая обеспечивает эту сытость, быть очень узким.

Детям, которые едят понемногу и ограниченный круг продуктов, очень часто приписывают расстройства пищевого поведения, которые на самом деле достаточно редки — до 5% детей и подростков имеют истинные расстройства пищевого поведения, самые частые из которых — нервная анорексия и булимия — приходятся на возраст средней школы. Чаще у детей встречается «обычная разборчивость» — особенность поведения, которая не является заболеванием.

Разборчивость может иметь разные степени: в одних случаях питание ребенка требует срочных перемен, в других — планомерного и неспешного обучения.

ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ РАЗБОРЧИВОСТИ — это:

- дети, в рационе которых полностью отсутствует одна или несколько групп продуктов (например, ребенок никогда не ест никакие овощи и фрукты, ни в каком виде, даже один кусочек);
- дети, рацион которых представлен 10 и менее продуктами (при этом суп или борщ или каши — это полноценные блюда, которые включают в себя несколько разных продуктов, а отдельными продуктами будут огурец, яблоко, макароны, молоко);
- дети, рацион которых представлен в основном продуктами определенной марки, в строго определенной подаче (например, ребенок будет пить только молоко в коробке с коровой через трубочку и не станет пить это же молоко из стакана).

В большинстве случаев для изменения питания этих детей требуется помощь врача: диетолога и психиатра, которые помогут спланировать очередность знакомства с новыми продуктами и преодолеть страх пробовать новое. Методы насильного кормления не должны применяться у этих детей, потому что, как правило, приводят только к ухудшению ситуации с питанием. Дети с подобными ограничениями в рационе могут иметь как нормальный (и даже избыточный) вес, так и низкий вес или дефицит веса — это во многом определяется набором продуктов, который они едят.

ВЫРАЖЕННАЯ РАЗБОРЧИВОСТЬ — это ситуации, когда:

- в рационе ребенка присутствуют все группы продуктов, но он выбирает в каждой группе только 2–4 продукта (например, он ест овощи и фрукты, но только огурцы, яблоки и бананы);

К ОГЛАВЛЕНИЮ

- рацион ребенка представлен 11–20 продуктами, и многие из них имеют общий признак (например, большинство из них должны хрустеть, еда не должна пачкать руки и лицо);
- у ребенка есть явные предпочтения в форме подачи (например, огурцы палочками, а мясо — в виде маленьких фрикаделек с хрустящей корочкой, другая форма подачи расстраивает ребенка, и он может отказаться от продукта).

Питание ребенка в этом случае могут изменить родители без помощи врачей, набравшись терпения и предлагая знакомые продукты в другой подаче или новые продукты, похожие по своим признакам на знакомые, регулярно. Расширение рациона в этом случае — длительный и непрерывный процесс. Если ребенок расширяет свой рацион 3–4 новыми продуктами в год, а знакомые ест в разном виде — это успешный процесс изменения привычек. Дети с такими ограничениями чаще сталкиваются с настойчивыми кормлениями, потому что их поведение чаще расценивают как манипулирование родителями. Но настойчивость не помогает или имеет кратковременный эффект: как только родители перестают настаивать, питание ребенка возвращается к прежнему.

ОБЫЧНАЯ РАЗБОРЧИВОСТЬ или питание, которое является вариантом нормы, — это:

- ребенок, который ест продукты всех групп, в каких-то группах это может быть 2–4 продукта, в других — 5 и более;
- рацион ребенка представлен 20 и более продуктами разного цвета, консистенции (при этом он может отказываться от определенных консистенций и вкусов — например, не есть пюре, вяжущие текстуры или продукты с кислым вкусом, а также предпочитать продукты определенных цветов, не отказываясь от другой окраски, например, предпочитать зеленые яблоки, но если их нет — есть красные);
- у ребенка есть предпочтения в форме подачи, но другая форма подачи очень редко ведет к отказу от продукта (например, ребенок ест огурцы без кожуры, но при подаче с кожурой он «выгрызает» серединку или просит очистить кожуру);
- ребенок может отказываться от сложных блюд, смешанных блюд, блюд с соусами, при этом компоненты блюд или еду без соусов он будет есть охотно.

Вы можете не предпринимать никаких активных действий по расширению рациона ребенка, если не видите тенденции к сокращению. Достаточно предлагать знакомые ему продукты в составе разных блюд, дополнять тарелку новыми продуктами без обязанности попробовать их.



Независимо от того, какое количество продуктов есть в рационе ребенка, корректировать питание необходимо, если:

- ребенок теряет вес резко или длительно, при этом потеря веса составляет до 10% или более;
- ребенок резко набрал вес, а его индекс массы тела показывает избыточную массу тела или ожирение;
- у ребенка есть выраженные и подтвержденные дефициты макро- и микронутриентов: сильная анемия, дефицит калия, дефицит витаминов группы Б, дефицит белка — не только по результатам анализов, но и клинически;
- ребенок отказывается от любой еды, реагирует слезами или агрессией на предложение еды, вызывает у себя рвоту во время или после еды;
- ребенок жалуется на боли в животе, вялый, «сонный», не переносит холод или постоянно мерзнет, испытывает страх подавиться или страх рвоты;
- ребенок не проявляет интереса к вашей еде или проявляет агрессию и запрещает есть вам или идти на кухню.

В этом случае вероятно наличие у ребенка истинного расстройства пищевого поведения, которое требует лечения, в первую очередь — получения ребенком достаточного количества питания, чтобы замедлить потерю веса и вывести ребенка из вялости и сонливости, связанных с голодом.

«Мой ребенок очень плохо ел, но сейчас он взрослый и ест хорошо, перерос». Примеры взрослых, которые были очень разборчивы в еде в детстве, а потом начали есть, заставляют родителей верить в магический возраст, когда все проблемы решатся сами собой.

Но, веря в это, вы упускаете несколько моментов.

- Никто не говорит о детях, которые плохо ели и выросли в таких же разборчивых в питании взрослых. Мало говорят о детях, которые из детей с плохим аппетитом выросли во взрослых, которые не чувствуют голода и насыщения, не могут отказаться от добавки в гостях или вернуть невкусное блюдо в ресторане. Вы редко услышите истории о том, как взрослые люди заставляют себя есть «полезную брокколи», всей душой ненавидя ее, и награждая себя после чизбургером или шоколадкой. Такие взрослые есть, и их гораздо больше, чем тех, с кем случилось чудо.
- Многие взрослые, которые сейчас могут уверенно говорить о своем разнообразном рационе и получать удовольствие от еды, прошли свой путь от плохоежки к хорошему аппетиту с помощью специалистов — диетологов, психологов, психиатров. Они могут не говорить об этом вам и даже не рассказывать об этом своим родителям, но внешне кажется, что такие перемены произошли сами по себе.

Дети действительно перерастают некоторые особенности пищевого поведения, например, пищевую неофобию — страх пробовать новое, которая начинается в возрасте около 2 лет и заканчивается к младшему школьному возрасту. Это означает, что ваш второклассник будет пробовать новое более охотно, чем когда он был трехлеткой. Но эта готовность сама по себе не сделает его рацион разнообразным, если в три года он ел 10 продуктов. Да, он будет готов к тому, чтобы 10 стали 12, но эти перемены произойдут только с вашей помощью.

Ребенок не начнет есть разные овощи и фрукты, если не ел их до того, как вошел в период неофобии. Наоборот, дети, которые к возрасту 2 лет пришли со скудным рационом, малым количеством овощей и фруктов в нем, и в школьном возрасте продолжают есть мало овощей и фруктов. Дети, которые вошли в период неофобии с избыточным количеством сладкого в рационе, в школьном возрасте сохраняют эту привычку.

Ваш ребенок точно перерастет невозможность усидеть на месте более 5–10 минут, он сможет быть с вами за столом в течение всего времени, пока ест семья, он будет жевать медленнее и не будет убегать и возвращаться. Но если в период, когда он не мог усидеть на месте, он начал есть среди игрушек или во время мультика, его усидчивость не поможет отказаться от мультика или игрушки во время еды — он продолжит есть перед экраном.

Ваш ребенок перерастет период размазывания еды, проливания супа и упавших на пол котлет. А еще он выйдет из возраста сломанных бананов, и вы наконец не будете вздрагивать каждый раз, когда банан вдруг сломался или оказался нарезанным. Но ваш ребенок не перерастет вырезанные из яблока цветочки и мордочки из варенья на каше, если это был единственный способ накормить его кашей и яблоками.

Питание ваших детей меняется потому, что они растут. Позитивные пищевые привычки (такие, как достаточное количество овощей и фруктов, цельного зерна в рационе, ориентация на чувство голода и насыщения) закрепляются, но и не самые позитивные привычки закрепляются тоже (например, еда перед экраном, хаотичные перекусы, переедание). Чем дольше вы ждете, что ребенок перерастет любовь к сладкому, еду только с мультиками, отказ от цветной еды или еды определенной консистенции, тем сильнее закрепляется эта избирательность. Поэтому важно вовремя запустить цепочку перемен, чтобы ваш ребенок «перерос» свою избирательность.

Купить полную версию книги