

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 нагетсы, 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» на с. 117*).

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 съесть, 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.

Наибольшее влияние в плане выбора продуктов (и не только) на ребенка оказывает семья. Это одновременно и хорошая, и плохая новость. Хорошая — потому что все-таки важнейшая роль в формировании пищевых (да и многих других) привычек принадлежит вам, а не приятелям и внешним обстоятельствам (*об этом см. «Влияние социума и среды» на с. 135*). Плохая — поскольку это означает, что вы обязаны работать над собой, а это занятие весьма непростое и энергозатратное.

То, как организовано питание в семье, максимально отразится на предпочтениях ребенка в еде, и особенно это проявится с возрастом.

Помните: для своего ребенка вы главный пример для подражания, ваши дети во всем копируют вас. И насколько

спокойно и систематично вы будете подходить к вопросу кормления (даже когда кажется, что чадо решило проверить ваши нервы на прочность), настолько спокойные и гармоничные отношения с едой сложатся у вашего ребенка. Возможно, у вас самих есть проблемы с питанием, вы испытываете страх перед отдельными продуктами, потому что имеете неудачный опыт взаимодействия с ними. Но не налагайте табу на эти продукты, формируя меню для ваших детей. Постарайтесь решать эти проблемы постепенно, поступательно. Я вообще не рекомендую вам срочно похудеть, или сесть на строгую диету, или навсегда отказаться от сахара. Как раз все вышеперечисленное — признаки нездоровых отношений с едой.

Нездоровое питание — это не только переедание, любовь к фастфуду, сладкому и мучному, ночные набеги на холодильник или отсутствие в рационе овощей и фруктов. Постоянные диеты и необоснованные ограничения, заикленность на собственной фигуре, ежедневное взвешивание, страх перед коробкой конфет и осуждение рациона других взрослых и детей — все это тоже тревожные звоночки, даже если вы прекрасно выглядите и не имеете лишнего веса.

Итак, к вопросам питания следует подходить «с прицелом на будущее»: видеть свою главную задачу не в том, чтобы накормить ребенка определенными продуктами, а в том, чтобы сформировать у него здоровые пищевые привычки. Выстраивайте свое поведение исходя из этой цели, постепенно налаживая и собственные отношения с едой. ■