

Суп есть обязательно: 11 вопросов о детском питании

Может ли ребенок быть голодным, но при этом не есть?

Первый год ребенок активно растет, а потом процессы роста замедляются, малыш ест меньше и может отказываться от еды. Это пугает родителей, но бояться не стоит: и взрослому человеку иногда не хочется есть. Ребенок может уплетать обед за обе щеки, а может за весь день съесть две ложки на завтрак и четыре на ужин (правда, в этом случае чаще всего случаются перекусы, которые мама просто не фиксирует). По пищевому дневнику обычно видно, что за неделю ребенок съедает все, что ему положено.

Мои коллеги из детского отделения клиники «Рассвет» говорят: «Если у ребенка нет первой степени ожирения, то для бабушки он всегда худой». Если ребенок здоров, активен, имеет рост и вес в пределах возрастных норм, нет никаких оснований думать, что он недоедает. В более сложных случаях нужна консультация врача.

Можно ли заставлять есть?

Нельзя. Здоровый ребенок может сам определить, хочет ли он есть, следуя внутренним сигналам голода и насыщения, — правильнее к ним прислушиваться. Тогда нормальное пищевое поведение сохраняется во взрослом возрасте. Вовремя останавливаться, когда уже наелся, — это супернавык, который сейчас встречается очень редко. Многих в детстве кормили насильно, заставляли доедать, использовали еду как награду, пытались влиять едой на эмоциональное состояние — и с этим очень сложно работать. Те же уговоры — это все равно мягкая форма насилия.

Можно показать мультик или как-то иначе отвлекать во время еды?

Чтобы ребенок больше съел? Нет, этого делать не нужно. Оптимальный вариант — семейная трапеза, на которой ребенок видит, что и как едят родители, за которой идет общий разговор. По данным крупного систематического обзора исследований, дети и подростки, чаще питающиеся

с семьей, с большей вероятностью имели нормальный вес, здоровые пищевые привычки и реже питались беспорядочно.

Одна из задач родителей — обеспечить ребенку комфортную среду: у него должно быть свое место за столом. Во время еды не нужен телевизор, не стоит читать книжку. Иначе вам придется это делать снова и снова. Какая уж тут саморегуляция пищевого поведения и следование биологическим сигналам?

Что еще влияет на пищевое поведение ребенка?

Если родители хотят, чтобы ребенок нормально питался, он должен видеть пример нормально питающихся родителей. Когда говорят, что ребенок что-то не ест, пусть он видит взрослых, которые едят овощи или фрукты, хвалят их и накладывают себе добавки. Пример работает лучше миллиона слов. Пусть он (или она) помогает готовить, накрывать на стол, знает, откуда берется еда.

Когда ребенок видит, что мама сидит на диете или отказывается от каких-то продуктов, это тоже влияет на то, как он будет относиться к еде.

Можно ли съесть мороженое перед обедом?

Если это происходит не каждый день, то ничего страшного в этом нет. Просто мороженое — это тоже еда. Ребенок может съесть его, и ему не захочется обед по объективным причинам: не потому что аппетит перебили, а просто он уже получил пищу. Если у ребенка проблемы с весом, аппетитом или пищевым поведением, то родителям стоит попробовать исключить перекусы или давать что-то менее энергетически ценное, но большее по объему — овощи и фрукты, йогурты.

Опять же, еда не должна быть наградой. Фраза «Я дам тебе мороженое, если ты съешь овощи» не учит любить овощи. Она учит тому, что овощи — дрянь, а мороженое — это вкусно.

Обязательно ли детям есть суп?

Мы живем во времена крайностей, сейчас возникло даже «супоненавистническое» течение. Суп — это хорошая традиционная еда, и к

тому же вкусная. Если хочется супа — ешьте, если не хочется или нет времени приготовить — ничего страшного. Может ли суп стать «профилактикой» болезней желудка? Боюсь, это очень сложно проверить в исследованиях. Болезни желудочно-кишечного тракта возникают не из-за супа, а по другим причинам. Есть небольшие исследования на взрослых супоедах: более частое потребление супа ассоциируется с лучшим качеством питания и с меньшим весом. Это неудивительно: супы имеют низкую энергетическую плотность и в основном готовятся дома.

Когда ребенку можно давать сахар и сколько?

Текущие рекомендации Американской академии педиатрии при поддержке Американской кардиологической ассоциации такие: детям до двух лет сахар не рекомендуется, после двух лет — не более 25 граммов в день (это примерно шесть чайных ложек). При этом считается не только сахар, который мы кладем в чай или в йогурт, но и добавленные сахара в выпечке и других готовых продуктах. Мед, сироп агавы, фруктоза в свежавыжатом соке — тоже сахар.

На самом деле шесть чайных ложек — это более чем достаточно, чтобы получить удовольствие от еды и ни в чем не ущемлять детей. Правда, согласно исследованию питания Росстата, средний ребенок в России съедает не девять килограммов сахара в год, а 30. Перепотребление происходит из-за продуктов, в которых очень много сахара, но при этом они не дают адекватного чувства насыщения. Масса еды, которая, казалось бы, относится к здоровому питанию, на самом деле — десерт. А сладкие газировки врачи не рекомендуют пить чаще одного стакана в неделю.

Сколько воды должен выпивать ребенок?

Необходимость питья, если речь идет о здоровом ребенке, определяется появлением чувства жажды. Если жарко, можете чаще предлагать воду, но потребление воды в автоматическом режиме регулирует центр жажды в гипоталамусе мозга. При этом родители должны понимать, что чай, компот, морс, кефир тоже считаются. Сюда входит и жидкость в продуктах. Возможно, ребенок ест много фруктов, а в них 98 % воды.

Если же вы беспокоитесь, то посмотрите на цвет мочи ребенка: она должна быть светлой. Если темноватая (не утром) — предлагайте воду чаще.

Можно ли давать ребенку продукты с глютенем?

Целиакией, то есть непереносимостью глютена, страдает в среднем от 0,5 до 1 % людей. В некоторых странах распространенность болезни выше, что обусловлено генетически. Таким людям действительно нужна безглютеновая диета, так как у них глютен повреждает клетки кишечника. Продукты без глютена предназначены именно для них, это не альтернатива цельным злакам. Для здоровых людей злаки — это нужная пищевая группа, благодаря которой человек получает достаточно клетчатки, некоторых витаминов и минералов, это часть сбалансированного рациона.

Когда ребенок может впервые попробовать фастфуд?

Нет жестких рекомендаций по этому поводу, но понятно, что чем позже, тем лучше. В такой еде избыточное количество калорий, жира, сахара, соли, ее очень легко перепотребить, маленькому ребенку особенно. Кроме того, в такой пище содержатся трансжиры (частично гидрогенизированные растительные жиры промышленного производства), которые ВОЗ рекомендует запретить совсем из-за их вредного влияния на здоровье. А еще эта пища имеет низкую питательную ценность: ребенок просто не получит витаминов, минералов, фитонутриентов, клетчатки, которые ему нужны. При этом детям легче привыкнуть к такой еде: она «сконструирована» так, чтобы ее хотелось есть.

Как быть с другими продуктами глубокой переработки?

Еда глубокой переработки — это продукты и блюда, сделанные в основном из отдельных пищевых веществ (жиров, сахара, крахмала и белков) или полученные из других пищевых компонентов (гидрогенизированные жиры). В ходе производства такая еда проходит многоступенчатую обработку. Эти продукты также содержат много сахара, соли, насыщенных жиров и трансжиров. Абсолютно все рекомендации говорят о том, что по максимуму еда, которую вы потребляете, должна быть не переработанной

либо переработанной минимально. Например, кукуруза в початке — это не переработанная пища, кукуруза в банке переработана минимально, а кукурузные глазированные хлопья для завтрака — это еда глубокой переработки: в них практически ничего полезного не осталось от исходного продукта, но зато есть масса добавленного сахара.

На мой взгляд, лучше объяснять и подавать пример, а не запрещать и отнимать такую еду. Постарайтесь быть в курсе того, что ваши дети едят вне дома. Не запрещайте тотально, но и не поощряйте фастфуд и «мусорную» пищу. Пусть еда будет тем, что доставляет удовольствие и объединяет.