

"Сначала суп, потом десерт!"

Здоровые отношения с едой - с детства

1. Мария Кардакова

2. 1989гг

3. 12a Chilton Road,

TW94JB

London, United Kingdom

[MASHA.KARD@GMAIL.COM](mailto:MASHA.KARD@GMAIL.COM)

SKYPE: MARIA.KARDAKOVA

4. ОБЪЕМ БУДУЩЕЙ РУКОПИСИ - 180000-250000 ЗНАКОВ

Читательская аудитория - взрослые

2017

*От автора.*

Всем привет! Если у вас в руках эта книга, значит вам не все равно, что едят ваши дети. Но я предлагаю не просто пересмотреть детское меню, и пойти чуть дальше рассуждений о том, стоит ли жарить картошку на растительном или сливочном масле.

У меня двое детей сын Даниил и дочь Молли Елена. О прямой связи питания и здоровья я не задумывалась даже когда работала в сфере иммунологии человека в Новосибирске. А после рождения сына, столкнувшись с проблемами в питании ребенка, как и любой другой родитель, действовала одним известным мне способом – интуитивно. Или, как это принято называть, “опираясь на материнское чутье”.

Привело это к тому, что в возрасте одного года сын мог смирно сидеть в коляске только заполучив порцию мармеладных мишек. Закралось подозрение: “А все ли я делаю правильно?”. Так настало время менять рацион всей семьи и отношение к большинству знакомых мне продуктам. А вам знакома такая ситуация?

Вдруг, приходится принимать тот факт, что и ты не идеален и твои привычки тоже. А дети растут очень быстро, начинают

брать с пример и учатся тому, чему ты, как родитель, учить вроде бы и не планировал. Например, пить чай с печеньем три раза в день или потихоньку доставать с верхних полок припрятанные конфеты и съедать их пока никто не видит.

Никаких достоверных ресурсов и литературы на русском языке о детском питании не было. Даже простые рекомендации по введению прикорма детям возраста 6 месяцев и балансе питательных веществ нашлись только на сайте Всемирной Организации Здоровья. В 2012 году мы всей семьей жили в Швеции и я поняла, что снова пришла пора брать в руки учебники и менять не только привычки питания в семье, но и менять саму себя.

Научный склад ума помогал ориентироваться в море пугающей своей полярностью информации о питании, критический взгляд отдавал предпочтение проверенным источникам и подходам к детскому рациону, основанным на рекомендациях мировых организаций диетологии и педиатрии.

Так и получилось, что сначала я получила сертификат консультанта по грудному вскармливанию от La Leche League, смотрела онлайн и ходила на открытые лекции о детском питании ведущих европейских университетов, отучилась в Washington State University по специализации Child and Family Nutrition.

После трех лет жизни в Швеции, наблюдая за тем, как строят свой образ жизни мудрые скандинавы, мне захотелось понять, на чем строится наше здоровье, физиология и наши привычки в еде. Это желание и отправило меня исследовать вопрос детского питания глубже, чем баланс жиров белков и углеводов. Тогда я написала работу о системе здравоохранения в Швеции и о том, какие меры предприняты в этой стране для предотвращения эпидемии детского ожирения набирающую обороты во всех развитых и развивающихся странах. После защиты диссертации мастера наук в одном из лондонских университетов на тему "Связь знаний о питании и реальное пищевое поведение людей" по специальности Human Nutrition and Public Health (питание человека и национальное здоровье) – все встало на свои места.

*В этой книге я делюсь не просто опытом кардинальных перемен в рационе своей семьи и моих клиентов, но результатом научного анализа построения детских привычек питания одной из самых здоровых наций в мире; продолжительным сотрудничеством с командой взрослых и детских психологов, практикующих в Лондоне, работой с сетями детских учреждений и с научным сообществом национального здоровья Великобритании.*

Именно здоровое питание в семье и умение выбирать качественные продукты в современных маркетинговых реалиях, может стать залогом гармоничных отношений с едой ребенка в будущем.

<b>От автора.</b>	<b>1</b>
<b>Введение.</b>	<b>6</b>
Здесь мы перестанем рассчитывать на свой жизненный опыт.	6
Проблемы с питанием у современных детей	10
<b>Питание и жизнь ребенка</b>	<b>10</b>
Здоровье и питание	10
Развитие и питание	10
Эмоции и питание	10
<b>Основа детского рациона</b>	<b>11</b>
Продуктовые группы. Заполняем холодильник.	17
Завтрак	21
Обед	27
Ужин	27
Перекус	27
О размере порций	27
<b>Детская энергия</b>	<b>27</b>
Рост и развитие: Разный возраст – разный рацион.	27
Спорт	27
<b>Построение здоровых привычек</b>	<b>27</b>
Границы родительской ответственности за рацион детей.	27
Педагогический прикорм	27
Ребенок переедает или недоедает	27
Детское FOOD образование	27
Дети и овощи	27
Дети и деликатесы	27
Составляем меню: практическое задание	27
Поведение за столом и семейные ценности	27
<b>Дети и сладкое</b>	<b>28</b>
Тест на определение отношений со сладким	28
“А что я получу на десерт?!” – последствия большого количества сахара в рационе	28
Сахарная зависимость и как с ней справляться	28
От конфеты к объятиям.	28
<b>Еда на грани с эмоциями</b>	<b>28</b>
Рацион в праздники	28
Особенности питания в период семейного кризиса	28
Если ребенок ворует еду	28

Особенность отношений мамы и дочки	28
Особенности питания детей с задержкой развития или неврологическими заболеваниями	28
<b>Рецепты</b>	<b>28</b>
Простая здоровая выпечка	28
Готовим всей семьей	28
Простые десерты	28
<b>Таблицы и конструкторы</b>	<b>29</b>
Конструктор детского обеда	29
Конструктор смузи	29
Зерновой батончик	29
Таблицы по нормам потребления микро- и макроэлементов	29

## 1. Введение.

### **а. Здесь мы перестанем рассчитывать на свой жизненный опыт.**

Давайте немного окунемся в историю питания. Какой фактор, кроме семейных привычек особенно сильно влияет на рацион каждого человека? Если посмотреть на вопрос глобально, этим фактором окажется система пищевого производства, доступность продуктов питания и возможность их приобретать.

Еще до начала 20 века практически во всем мире еда для человечества была основным мотиватором к действию. Люди ходили на работу и трудились чтобы не умереть с голода. За последнее столетие произошло немало технических переворотов, позволивших кардинально изменить систему пищевого производства. Такое событие мировой истории, как Вторая мировая война оказало огромное влияние на многие научные сферы, в том числе и заложила крепкий фундамент науки о питании – нутрициологии. С тех самых пор ученые стали активно работать над созданием системы, позволяющей предотвратить голод на Земле.

Однако, до разных стран разработки ученых и новейшие технологии производства продуктов питания доходили в разное время, а до некоторых не дошли до сих пор. Целью пищевой промышленности послевоенного периода стало производство

большого количества недорогой еды за счет создания частных предприятий производства продуктов питания.

Например, в Америке производство консервированной еды и полуфабрикатов (60е годы 20 века) совпали с развитием телевидения, в связи с чем активная рекламная пропаганда еды низкого качества за небольшие деньги уже тогда открыла покупателям неограниченный доступ к продуктовым полкам супермаркетов. Это привело к привычке людей покупать большими упаковками дешевые продукты, с ощущением того, что они совершают крайне выгодную и экономичную покупку. К сожалению, редко кто при этом уделяет внимание качеству этих продуктов.

В странах Советского Союза, несмотря на огромные обороты сельского хозяйства, затянувшееся использование ручного труда и отсутствие частного сектора экономики продолжало поддерживать дефицит и скудный продуктовый ряд вплоть до 90х годов. Пустые полки продуктовых магазинов, длинные очереди за продуктами первой необходимости создавали у людей ощущение дефицита продуктов. Именно дефицит приводит к естественному желанием: запастись впрок, взять больший кусок, когда есть выбор, забрать более сытную тарелку, использовать все возможные ресурсы для того, чтобы добыть повкуснее, пожирнее, побольше.



На эмоциональном уровне во всех странах, участвовавших в военных действиях Второй мировой войны сохранился культ еды, передающийся из поколения в поколение, связанный с тотальным дефицитом продуктов в тот период. Он уже давно не связан с количеством доступной еды, но связан с утратами, которые понесла семья. До сих пор - недоеденная последняя ложка в тарелке может быть интерпретирована как неуважение к героям войны.

На моем личном опыте этот подсознательный страх, что ребенок не доест свою порцию в тарелке, проголодается и попросит еще до сих пор чувствуется и в России и в Англии и других странах, которые еще помнят голодную смерть.

**В нашем сознании еда до сих пор - один из основных способов проявить любовь, уважение и заботу о близком. Множество столетий еда была для нас источником жизни, сил, возможностью существовать в этом мире. Еда была показателем успешности, величия и способом выразить свое уважение к собеседнику. Но мир меняется и мы учимся проявлять наши чувства через ценности, актуальные для человечества именно сегодня. А сегодня самый ценный ресурс - это наше время.**

Вся эта книга - это инструмент, который поможет научиться не подменять эмоциональные ценности на еду. Не пугать наших детей

едой, не создавать пищевой культ и при этом питаться вкусно, разнообразно и функционально.

Вам, как родителю или близкому для ребенка человеку, очень важно научиться строить внутренний диалог с самим собой:

- Почему тебе важно, чтобы ребенок доел эту порцию?
- А вдруг потом дать будет нечего? - ответит ваше подсознание
- Но смотри, вокруг много еды. И во всех шкафах есть еда. И магазины есть везде. У нас есть деньги на продукты, чтобы купить эту еду. Когда ребенок вырастет он сможет легко достать себе столько продуктов, сколько будет необходимо.
- Но меня учили доедать, потому что так правильно: еду выбрасывать нельзя.
- Ты всегда можешь положить чуть меньше в тарелку и, если ребенок попросит, положить ему еще. Вам некуда спешить и вам не нужно больше хватать как можно больше в страхе, что потом ничего не останется.

Подумайте, в чем ваш личный опыт отношений с едой? Зачастую, родители, которых самих в детстве не заставляли есть и не взращивали в них культ еды - спокойно относятся к любой еде во взрослом возрасте, не имеют проблем с весом, - они и учат этому своих детей.

ПОДВЕДЕМ ИТОГ. Мы привыкли доверять своему опыту и следовать естественному желанию передать его следующим поколениям. Однако, наши привычки ассоциировать любой праздник с праздником живота, хвалить себя сладким, постоянно искать новые способы похудеть, бороться со своими вкусовыми пристрастиями – не самый ценный багаж знаний, а скорее искаженные под влиянием внешних факторов отношения с едой. И пока мы с вами разбираемся с этими последствиями, нам важно помочь первому поколению – поколению наших детей, построить простые и осознанные пищевые привычки.

Мы можем научить детей выбирать продукты в современных маркетинговых реалиях; сделать оптимальное здоровое питание образом жизни – и пусть это станет залогом гармоничных отношений с едой ребенка в будущем.

## **в. Проблемы с питанием у современных детей**

## 2. Питание и жизнь ребенка

### **а. Здоровье и питание**

### **б. Развитие и питание**

### **с. Эмоции и питание**

### 3. Основа детского рациона

#### Генетика и питание

Мы разобрались с тем, почему важно иметь здоровый рацион: для поддержания здоровья, для гармоничного физического и эмоционального развития и для выработки у детей навыка выбирать, готовить и включать в рацион как можно больше качественных и здоровых продуктов. Теперь разберемся, чем же наполнить кухонные полки, как составить грамотное меню для всей семьи и заполнить холодильник. Помните, наша цель не просто научиться есть здоровую еду, но и понимать, когда есть повод попробовать новые блюда и продукты, а когда стоит планировать простые и функциональные приемы пищи.

Уже многие столетия люди разделяют продукты на группы. Молочные, зерновые, мясные, зелень, овощи и фрукты – сейчас мы можем найти эти продукты в различных частях одного супермаркета. Раньше же продукты группировали по способам хранения – в прохладном погребе, кладовой, амбаре и даже в студеной воде колодца. Стабильный набор продуктов, называемый в современных исследованиях “генетическим”, отличался в зависимости от климата, страны, времени года и даже от социального положения семьи, – во всем мире он долгое время был уникальным для каждого региона. Написано множество научных работ, подтверждающих факт того, что рацион человека максимально приближенный к рациону его предков будет эффективнее всего работать на нужды организма. Конечно, благодаря современным технологиям и транспортным коммуникациям, мы можем получить продукты из любого уголка мира на своем столе, чем разнообразим, совершенствуем и

эффективно дополняем свой базовый рацион и рацион наших детей. Однако, обмен веществ нашего организма, отвечающий за усвоение отдельных компонентов пищи, генетически предопределен и лишь частично может быть изменен под воздействием внешних факторов, встречающихся в течение жизни: окружающая среда, образ жизни, перенесенные заболевания, гормональные изменения и другие.

Многие родители забывают учитывать этот факт, вдохновляясь образом жизни в другой части земного шара и накладывают узкие рамки на рацион ребенка. Но не учитывать генетические особенности – ошибка. Например, жителям южной азии не подойдет рацион, популярный в восточной европе и средней азии, богатый кисломолочными продуктами, ввиду их генетической предрасположенности к лактазной недостаточности. Точно также, как и жители северных регионов не будут получать достаточно важных для их организма элементов из рациона, основу которого составляют фрукты, при том, что такой рацион восполняет максимум потребностей организма населения южных стран.

Приведу еще один пример. Когда была создана технология консервирования, позволяющая сохранять продукты и их полезные свойства, в голодающие страны Африки начали возить гуманитарную помощь: фасоль в томатном соусе, рыба, клецки в банках, куриный бульон и другую еду. Как думаете, с какой проблемой, помимо финансирования, столкнулись волонтерские организации? Конечно же, с проблемой неусвояемости многих ввозимых продуктов. Полезные элементы в таком виде просто не воспринимались организмом жителей Африки и приводили к кишечным расстройствам. По этой причине, современные волонтерские организации и фонды, работающие с питанием жителей слаборазвитых и развивающихся стран, как правило, имеют целый отдел ученых – нутрициологов, эпидемиологов,

занимающихся разработкой технических планов ввоза пищевой гуманитарной помощи.

**Поэтому, составляя базовый рацион для детей - учитывайте национальные и территориальные особенности питания вашей семьи. Даже если вы решили создать максимально здоровое меню для своей семьи, не впадайте в крайности и постарайтесь внести здоровые изменения в существующую культуру питания.**

### **Состав продуктов и этикетки**

Любой детский рацион можно оценить по двум критериям: энергетической ценности и пищевой ценности.

Достаточная **энергетическая ценность** рациона покрывает затраты организма на внутренние процессы и физическую активность в течение дня.

На сегодняшний день выделены основные элементы, содержащиеся в каждом продукте. Для того, чтобы составить сбалансированный детский рацион важно, чтобы в него входили все эти элементы.

**Пищевая ценность** - показатель насыщенности детского рациона основными макроэлементами (белками, жирами и углеводами) и микроэлементами (минералы, жиры, антиоксиданты).

**Здоровое питание** - сбалансированное по всем показателям.

### **Макроэлементы**

**Белки** являются строительным материалом для организма и особенно важны в период активного детского роста. В разной

пропорции они содержатся практически во всех растительных и животных продуктах. Для усвоения разных видов белка, поджелудочная железа выделяет ферменты и, пока пища продвигается по желудочно-кишечному тракту, белки под воздействием этих ферментов измельчаются, а попадая в кровоток разносятся по всему организму. Именно наличие достаточного количества ферментов, соответствующих различным типам белка, определяет особенности усвоения продуктов у разных людей.

**Жиры** – важный элемент для работы и развития мозга, а также они являются необходимой средой для усвоения большого количества витаминов и минералов во время процесса переваривания пищи.

**Углеводы** в разной пропорции имеют три составляющих: быстро усваиваемая (сахара), медленно усваиваемая (крахмалы) и не усваиваемая (клетчатка и другие нерастворимые пищевые волокна). Усваиваемые углеводы – основной источник энергии для нашего организма, а пищевые волокна необходимы для стабильного функционирования процесса пищеварения.

**Микроэлементы** – это витамины, минералы и антиоксиданты. Все эти элементы имеют огромное значение для работы организма – они участвуют во всех биохимических реакциях, в том числе, имеют огромное значение в поддержании работы иммунной системы.

*В работе с клиентами я привыкла к тому, что родителям очень важны четкие цифры. Именно поэтому в конце книги вы найдете все необходимые нормы по потреблению элементов для детей от рождения до 18 лет. Я же считаю, что они важны при возникновении проблем, когда важно подключить особое внимание к содержанию тех или иных элементов. Родителям рекомендую*

*сосредоточится на качестве покупаемых продуктов и на приготовлении новых блюд со своими детьми.*

Однако, для того, чтобы грамотно выбирать продукты важно понимать, что на самом деле мы берем с полок продуктовых магазинов. Во всем важен баланс: одних элементов в нашем рационе должно быть больше, а чрезмерное употребление в пищу других элементов сопоставимо с рисками для здоровья.

**Всемирная организация здоровья рекомендует увеличивать количество клетчатки в рационе и стараться сокращать количество сахара и насыщенных жиров.**

Для примера рассмотрим таблицу на соседней странице.

Какой завтрак предпочтительнее для ребенка? Хлопья или зерновая каша? Смотрим содержание сахара и клетчатки. Правильно, каша! Сыр обладает хорошим содержанием белка, однако, содержит чрезмерное количество насыщенных жиров, поэтому его нужно включать в рацион в умеренных количествах. Зато рыба – прекрасная часть рациона богатая белком. Фасоль – уникальный продукт, богатый и белком и клетчаткой. Брокколи, как и большинство других овощей, – отличный источник клетчатки и микроэлементов. Но от этого овоща сложно получить заряд энергии, именно поэтому при приготовлении к брокколи обязательно стоит добавить других, более питательных ингредиентов богатых белком и углеводами.



## Примеры содержания элементов на 100г продукта



**Кукурузные хлопья для завтрака**

Энергия	<b>220ккал</b>
Белки	<b>6г</b>
Жиры	<b>2г</b>
насыщенные	<b>0.5г</b>
Углеводы	<b>41г</b>
сахар	<b>17г</b>
клетчатка	<b>5г</b>



**Овсяная каша**

Энергия	<b>166ккал</b>
Белки	<b>6г</b>
Жиры	<b>3.6г</b>
насыщенные	<b>0.5г</b>
Углеводы	<b>32г</b>
сахар	<b>0.6г</b>
клетчатка	<b>7г</b>



**Запеченная красная рыба**

Энергия	<b>367ккал</b>
Белки	<b>39.3г</b>
Жиры	<b>22г</b>
насыщенные	<b>4.5г</b>
Углеводы	<b>0г</b>
сахар	<b>0г</b>
клетчатка	<b>0г</b>



**Сыр**

Энергия	<b>705ккал</b>
Белки	<b>49.4г</b>
Жиры	<b>54г</b>
насыщенные	<b>35г</b>
Углеводы	<b>4г</b>
сахар	<b>4г</b>
клетчатка	<b>0г</b>



**Вареная красная фасоль**

Энергия	<b>219ккал</b>
Белки	<b>16.2г</b>
Жиры	<b>0.2г</b>
насыщенные	<b>0г</b>
Углеводы	<b>39.7г</b>
сахар	<b>0г</b>
клетчатка	<b>17г</b>



**Брокколи**

Энергия	<b>30ккал</b>
Белки	<b>2.6г</b>
Жиры	<b>0.3г</b>
насыщенные	<b>0г</b>
Углеводы	<b>6г</b>
сахар	<b>1.5г</b>
клетчатка	<b>3.4г</b>

(рисунок ТЗ - сыр, овсянка, фасоль, рыба, брокколи, хлопья - содержание основных макроэлементов для демонстрации соотношений компонентов в разных продуктах) .

**Ни один продукт не может служить заменой другому - каждый имеет уникальный состав макро- и микроэлементов. Однако, грамотное сочетание различных продуктов обеспечивает полноценный баланс для организма.**

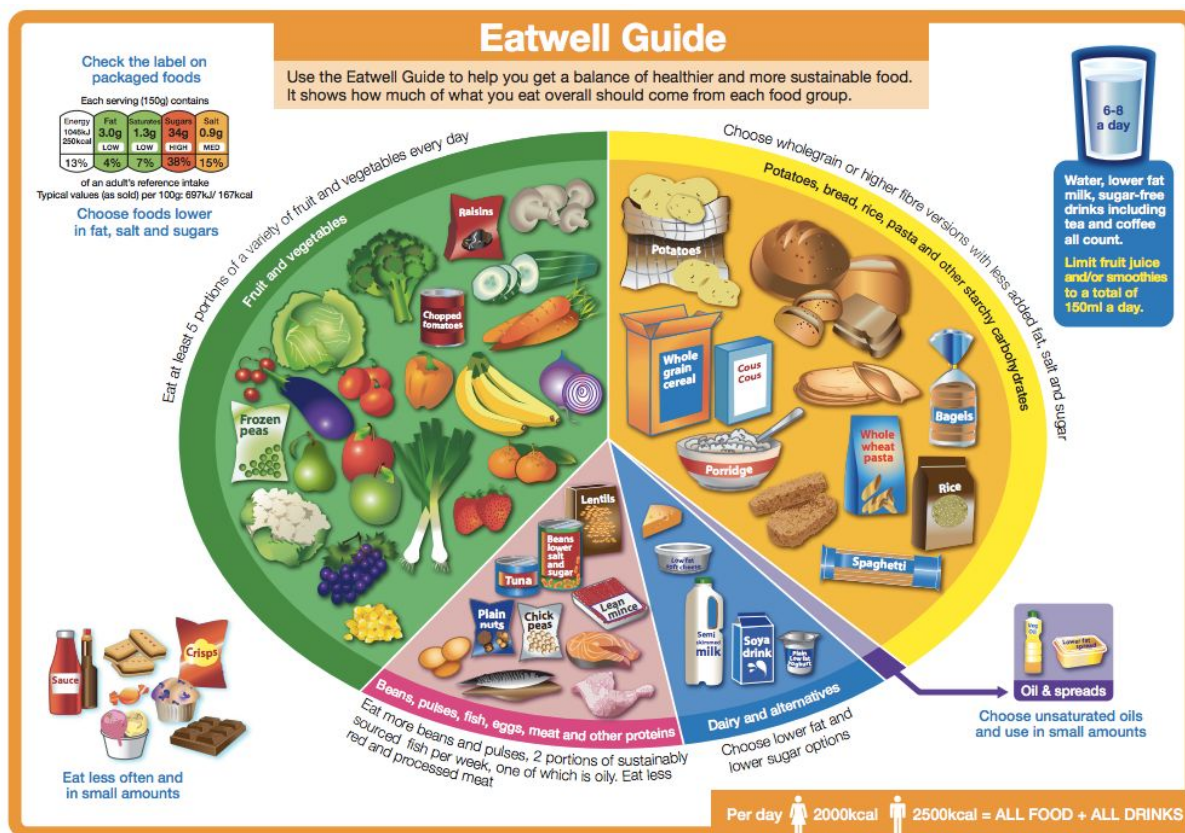
“Неужели теперь нужно каждый раз считать и отмерять необходимое количество элементов для грамотного рациона?” - спросите вы. Читаем дальше.

#### **а. Продуктовые группы. Заполняем холодильник.**

Каждый организм - уникален. А семья - это комплекс нескольких уникальных организмов. Мировые организации здоровья, понимая, насколько простым жителям разных стран сложно соблюдать постоянно меняющиеся нормы употребления тех или иных элементов питания (белков, жиров и углеводов) создали базовые рекомендации, основываясь на данных статистики и исследований ученых нутрициологов и диетологов. Такие рекомендации есть и для детей.

**В современной педиатрии, рекомендации для родителей по включению в рацион ребенка тех или иных продуктов описаны не в граммах и миллилитрах, а в порциях.**

Вот набор пищевых групп, которые должны присутствовать в рационе ребенка для гармоничного роста, физического и психологического развития.



(рисунки ТЗ - основные пищевые группы в виде ежедневной тарелки: овощи, зерновые, молочные, белковые, масла, напитки, Junk food).

Основной упор в рекомендациях здоровья и педиатрии делается на цельные продукты, максимально необработанные, без лишних добавок и сахара - именно они сохраняют в себе максимум полезных элементов. Их ежедневное употребление способно удовлетворять потребностям детского организма во всем спектре питательных веществ.

### 1. Зерновые продукты

Цельные крупы, овсяные и гречневые хлопья, цельнозерновые макароны, паста, хлеб, зерновые хлебцы - эти продукты богаты важнейшим компонентом детского рациона - медленными углеводами.

- Как видно из схемы, они включены в основной рацион в отличие от быстрых углеводов – шоколада, конфет, булочек, в состав которых входит добавленный сахар.
- Именно медленные углеводы дают детскому организму достаточно энергии не только на физическую активность в течение дня, но и на работу всех частей организма, построение мышц и работу мозга.
- Нехватка медленных углеводов провоцирует у детей пристрастие к мелким перекусам и тягу к сладкому и фруктам.
- У детей зерновые могут присутствовать в течение всего дня.

ВАЖНО: Не обязательно каждый раз съедать тарелку каши. Это может быть 1-2 столовых ложек бурого риса в дополнение к овощному рагу с кусочком красной рыбы. Или небольшая порция пасты с томатным соусом с добавлением зеленого горошка и морковных палочек.

Интересно, что многие предпочитают покупать детям белый хлеб мотивируя это фактом лучшего качества муки. Чем же отличается белая мука от цельнозерновой, или, как их раньше называли мукой высшего и низшего сорта? Белая мука сделана из очищенного зерна, а серая мука – это зерно переработанное прямо вместе с шелухой, которая, по сути, является клетчаткой. Благодаря большому содержанию клетчатки, глюкоза, содержащаяся в зерне, поступает в кровь медленнее именно из продуктов на основе неочищенного зерна. Отсюда и появилось это условное разделение на медленноусвояемые и быстроусвояемые углеводы –

по скорости поступления в кровь глюкозы. Для того, чтобы избежать резких скачков сахара в крови, отдавайте предпочтение изделиям именно из цельнозерновой муки. Старайтесь использовать ее в домашней выпечке. На вкус она чуть грубее белой муки, но дети быстро привыкают к ее вкусу и перестают замечать разницу.



**Whole wheat flour**



**Refined wheat flour**



**Whole grain wheat  
as harvested**



**Whole grain wheat**

Зерновые крупы: овсяная крупа, овес, греча, булгур, кус-кус, киноа, перловка, лен, амарант, рис (бурый, дикий, красный, черный), ячмень. А вот кус-кус, который так любят дети – это не крупа, а обработанная скатанная в комочки манка и его скорее можно отнести к разряду макаронных изделий, нежели к крупам.

2. Белковые продукты: бобовые, мясные, рыба и морепродукты
3. Молочные продукты
4. Овощи

5. Фрукты
6. Сладкое, сахар, сильно обработанные продукты
7. Жидкость в детском рационе

### **b. Завтрак**

*Недавно я работала с семьей, где ребенок за ужином очень сильно переедал. При том, что рацион у семьи в целом неплохой – разнообразный и насыщенный овощами, – у мальчика серьезные проблемы с весом. Это не единичный случай и зачастую дело не только в составе рациона. Однако, достаточно типичная для такого случая ошибка хорошо знакома и взрослым:*

- легкий завтрак
- средний обед
- пара сладких перекусов в течение дня
- очень-очень калорийный ужин с превышением порции

**Исследования показывают, что проблемы с весом испытывают люди игнорирующие полноценные завтраки!**

Как показывает практика, можно оставить дневной рацион абсолютно прежним, поменяв лишь режим завтрака и добавив пару здоровых перекусов в течение дня (например, овощную тарелку), и ситуация меняется коренным образом!

Зачем нужен завтрак?

1. Его цель – дать ребенку достаточно энергии для активного дня.



2. Чтобы разбудить пищеварительную систему, незадолго до завтрака дайте ребенку выпить стакан воды, можно чуть теплой.

3. Максимум энергии дают медленные углеводы. Гречневая, овсяная каши, булгур, необработанный рис на воде, минимально обработанные хлопья, кранчи с орехами или зерновой хлеб – достаточно сытные!

4. К любому из вышеперечисленного можно добавить: свежие овощи (нарезанные соломкой), яйцо, натуральный йогурт, сливочное масло, стакан кисломолочного продукта, орехи, сухофрукты, дольки фрукта или немного ягод.



5. Почему не стоит есть сладкий завтрак? Причин несколько.

Сладкие кукурузные хлопья с молоком, печенье с соком, сладкие йогурты, всякие колечки, шарики – не лучший выбор (хотя очень редко, для разнообразия можно и их). Эти продукты сладкие, то есть дают ложное ощущение бодрости. У детей это будет особенно

заметно, они обычно очень быстро выдыхаются и снова просят еды. Эти продукты резко повышают сахар в крови и задают такой неблагоприятный "тон" на весь оставшийся день. Не удивляйтесь, если получая постоянно на завтрак сахаросодержащие продукты, ребенок быстро превратится в сладкоежку и капризулю.

**Сладкий завтрак - это высокая энергетическая, но низкая пищевая ценность. А еще вред для зубов - ведь мало кто чистит их сразу после завтрака.**

ВАЖНО: при выборе хлопьев для завтрака, обратите внимание на этикетку и вспомните правило - меньше сахара, больше клетчатки в составе. 14 грамм сахара в составе и меньше - оптимально для детского завтрака. Порция хлопьев с содержанием сахара 23 грамма на 100 грамм и выше - приближает ребенка к потреблению дневной нормы сахара уже утром.

6. Творог, яичница, натуральный йогурт с фруктами, сыр или вареные яйца - это продукты с высокой пищевой ценностью, но не обладающие достаточным количеством энергии. Если к ним добавить цельнозерновую булочку, хлебец или печеный оладушек - завтрак получится более сбалансированным.

7. Точно также в качестве детского завтрака отлично подойдут сырники и блинчики с добавлением цельнозерновой муки.

Многие родители отмечают, что дети быстро привыкают к простым завтракам. Настроение у ребенка более стабильно в течение дня и он лучше концентрируется на своих задачах. Даже малыша - сладкоежку, который съел хороший завтрак, не тянет на вкусности намного дольше. Это говорит о том, что организм



ребенка получает из завтрака все необходимое и такое начало дня для ребенка оптимально.

У многих детей отношение к завтракам периодическое – увлечение более сытной пищей может быть связано со скачками роста, которые сложно отследить невооруженным глазом. Не переживайте, если ребенок вдруг ни с того ни с сего отказывается от привычных блюд или наоборот вместо блинов с вареньем просит овсянку. Ведь и наши вкусовые предпочтения могут быть переменчивы – монотонное, однообразное питание всегда может привести к желанию есть ярко и разнообразно. И наоборот.

Разнообразие сытных, сбалансированных завтраков – залог хорошего дня!

### **Семейный завтрак**

На неделе завтраки могут быть более простые и функциональные, ведь, как правило, долго обсуждать нам их некогда.

Однако, помните о важности автономии для ребенка – обязательно оставляйте возможность выбора даже если есть всего два варианта: каша или хлопья? Вареное яйцо с тостом или омлет?

Ставьте на стол дополнения к завтраку, которые ребенок сможет взять себе сам: сезонные ягоды или фрукты, семечки и орешки, можно поставить молоко (обычное, соевое, ореховое, овсяное) или кисломолочные продукты.



Семейные завтраки выходного дня прекрасны тем, что можно выкатить скатерть-самобранку – поставить на стол все, что хочется и устроить утренний праздник, который задаст настроение на весь семейный день. Ведь именно в выборе и возможности выбрать – вся радость от яркого утреннего времяпрепровождения!

Завтрак в выходной – лучшее время для коммуникаций, почему бы не:

- Приготовить завтрак вместе с детьми
- Обсудить кому что приснилось
- Спланировать маленькое путешествие

Основной завтрак ребенка возраста 6-12 месяцев начинает составлять человеческая пища. Сразу после завтрака можно дать ребенку грудь или смесь, если ребенок находится на грудном вскармливании. Состав основного рациона малыша перестает зависеть от наличия или отсутствия грудного вскармливания у ребенка старше 12 месяцев. Основную часть необходимых питательных веществ и микроэлементов в этом возрасте ребенок начинает получать из человеческой пищи. Грудное вскармливание – отличное дополнение к рациону. Молоко благоприятно влияет на кишечную микрофлору, частично на баланс витаминов и, согласно большому количеству современных исследований, является дополнительным иммуномодулятором до возраста 2 лет.

- c. Обед
- d. Ужин
- e. Перекус
- f. О размере порций

#### 4. Детская энергия

- a. Рост и развитие: Разный возраст – разный рацион.
- b. Спорт

#### 5. Построение здоровых привычек

- a. Границы родительской ответственности за рацион детей.
- b. Педагогический прикорм
- c. Ребенок переедает или недоедает
- d. Детское FOOD образование
- e. Дети и овощи
- f. Дети и деликатесы
- g. Составляем меню: практическое задание
- h. Поведение за столом и семейные ценности

## 6. Дети и сладкое

- а. Тест на определение отношений со сладким**
- б. "А что я получу на десерт?!" - последствия  
большого количества сахара в рационе**
- с. Сахарная зависимость и как с ней справляться**
- д. От конфеты к объятиям.**

## 7. Еда на грани с эмоциями

- а. Рацион в праздники**
- б. Особенности питания в период семейного кризиса**
- с. Если ребенок ворует еду**
- д. Особенность отношений мамы и дочери**
- е. Особенности питания детей с задержкой развития  
или неврологическими заболеваниями**

## 8. Рецепты

- а. Простая здоровая выпечка**
- б. Готовим всей семьей**
- с. Простые десерты**

## 9. Таблицы и конструкторы

- a. Конструктор детского обеда**
- b. Конструктор смузи**
- c. Зерновой батончик**
- d. Таблицы по нормам потребления микро- и макроэлементов**