

3.2. Говорим с ребенком о еде. Полезное и вредное. Как рассказать о пользе отдельных продуктов

Мы говорим с детьми о погоде, природе, животных и устройстве автобуса, но очень редко говорим с ними о том, как устроен мир еды. Обычно разговоры о еде представляют собой что-то вроде: «Ешь овощи, они полезные, не ешь много сладкого, от него будет кариес». Важно рассказывать детям о еде, не запугивая, а пробуждая к этой еде интерес. Чем больше информации о пище получит ребенок, тем больше он начнет ей доверять.

110 •

Я придерживаюсь позиции своевременности информации. Пока ребенок мал, в период от начала прикорма и примерно до 2 лет, ему важен только пример родителей. Польза и вред пока непонятны ему. Вред он может оценивать только мгновенный: упал — разбил коленку, потрогал чайник — обжег руку, схватил кота за хвост — был поцарапан. А в случае с едой вся польза и вред не имеют мгновенного эффекта, если речь не идет о мгновенных аллергических реакциях.

Как минимум до двух лет разговоры о пользе еды — это фон. Ваш ребенок не запомнит, что брокколи — это полезно, а рыба — вкусно. Он сможет только увидеть ваш пример, попробовать и решить для себя, вкусно ли ему. Точно так же и со сладким: даже если, давая конфету, вы скажете, что сладкое — вредно, ребенок не усвоит это. Он поймет только, что сладкое ест мама, а значит, это нормально, и сладкое — это сладко и вкусно.

Тем не менее стоит говорить детям о том, что еда дает нам энергию, помогает много играть, гулять, бегать, прыгать; показывать своим примером важность еды для вас, взрослых. Избегайте фраз «это хорошая еда» и «это здоровая еда». Ведь где-то значит есть плохая и нездоровая?

Начиная с 2 лет и примерно до 4 лет, дети легко разбивают аргументы о пользе и вреде. От конфет чернеют зубы? Вот, я ем конфету, и зубы не черные. Без мяса не будет сил? Но я не ем мясо и прыгаю целый день. Десерт не еда? Еда, я ведь ее ем.

Ребенка не убедит даже пример соседского мальчишка, которому лечили зубы под наркозом или девочки из Африки, которая сильно заболела, потому что не ела мяса. Разговоры о пользе и вреде в этом возрасте часто напоминают запугивание одними продуктами и угрозы съесть другие. Вместе с тем этот возраст — возраст самых активных «почему». *Нельзя есть много сладкого. А почему нельзя? Нужно есть морковь. А зачем?*

• 111

Продолжайте рассказывать ребенку о том, что еда дает нам энергию. Рассказывайте о цветной еде. Почемучкам очень интересно, почему помидор — красный, а морковь — оранжевая. Почему авокадо зеленое, а когда полежит — становится коричневым. Расскажите ребенку о пигментах в овощах и фруктах, о процессе созревания плодов.

Прочтите текст ниже вместе с детьми.

За цвет растений отвечают фитонутриенты. Растения производят их для защиты

от насекомых или бактерий, в качестве пигментов для фотосинтеза (выработки энергии) и ароматизаторов (чтобы привлечь насекомых, которые помогут распылить семена). То, что растения используют для защиты и размножения, помогает нам быть более здоровыми.

Красные овощи и фрукты содержат *ликопин* — вещество, которое отвечает за красный цвет и вместе с тем помогает нашему сердцу надежно работать. Красные фрукты и овощи особенно важны для наших бабушек и дедушек, чтобы их сердце было здоровым как можно дольше.

112 • Синие и фиолетовые овощи и фрукты содержат *антоцианы*, которые отвечают за синий цвет, а также защищают все клетки нашего организма от повреждения и поддерживают хорошую память.

Белые овощи не такие яркие, за их цвет отвечают пигменты *антоксантины*. Белые овощи и фрукты дают нам энергию, а также содержат вещества, которые помогают работе сердца и защищают организм от болезней.

Оранжевые и желтые фрукты и овощи содержат *каротиноиды*. Именно они отвечают за цвет от желтого до ярко-оранжевого. А в нашем организме каротиноиды отвечают за хорошее зрение днем и ночью и помогают работе иммунитета.

Зеленые фрукты и овощи содержат *хлорофилл*, отвечающий за их зеленый цвет, и *лютеин*. Лютеин — важное вещество для хорошего зрения, для здоровья костей и зубов.

Вашим дошкольникам и младшим школьникам сложно принять на веру отдаленные негативные последствия от какой-то еды. Зачем думать о том, что случится не скоро или совсем не случится? Ведь у них есть окружение, которое ест конфеты каждый день, не ест овощи и прекрасно себя при этом чувствует. Ребенок становится все более критичен к словам о вреде каких-то продуктов. При этом он прекрасно понимает «мгновенный вред», если съел избыточно: дискомфорт в животе, жажда, а в случае кожных реакций — зуд и сыпь. Это помогает ребенку укрепиться во мнении, что сейчас все хорошо, значит, все хорошо будет и дальше.

• 113

Запугивание едой снижает доверие не только ко всей еде, но и к тому, что родители говорят ребенку. Если сегодня мы рассказали, что нечищенные зубы ночью съест кариес, а утром все зубы на месте, ребенок поймет обман. Слыша обман о вреде еды, ребенок не поверит и в пользу.

Дошкольник уже достаточно взрослый, чтобы поговорить с вами о полезных свойствах еды и отдельных продуктов. И вы можете построить разговор примерно следующим образом.

Прочтите текст ниже вместе с детьми.

Каждый продукт важен для нашего организма. Есть много продуктов, и все они дают бонусы для нашего здоровья.

Первый бонус — энергия. Если мы вовремя едим, у нас есть силы играть, учиться, рисовать, читать. Если мы не поели, то в нашей голове остается желание что-то съесть, мы чувствуем себя уставшими, нам не хочется гулять и играть.

Есть продукты, которые дают нам энергию надолго: каша, макароны, хлеб. Поев их, можно долго играть и не думать о еде. А другие продукты дают энергии мало, и хватает ее ненадолго: например, конфета. В ней мало энергии, и, даже если мы съедим много конфет, эта энергия быстро истратится. Каша — это розетка, от которой мы заряжаемся надолго. Конфета — это батарейка, которая быстро разряжается.

114 •

Помимо энергии нам нужны витамины и минералы, чтобы наше тело было сильным. Это второй бонус продуктов.

Молоко, творог, йогурт, сыр дают нам кальций. Он помогает делать наши кости крепкими, и можно прыгать и бегать сколько захочешь. Если нам не хватает кальция, мы должны быть более осторожны, потому что наши кости становятся менее крепкими.

Овощи и фрукты красного цвета помога-

ют нашему сердцу работать без сбоев. Арбуз, помидор, свекла, красный перец — если мы едим какие-то из этих продуктов, наше сердце чувствует себя хорошо.

Оранжевые и желтые овощи и фрукты: морковь, тыква, батат, апельсины, абрикосы — это полезные продукты для нашего иммунитета, они стоят на страже здоровья. А еще они помогают нашим глазам быть здоровыми: видеть далеко и даже видеть в темноте, без бинокля и приборов ночного видения.

Зеленые овощи — например, шпинат, брокколи, — как и молоко, содержат кальций, который помогает нашим костям и зубам быть крепкими. А еще они содержат фолиевую кислоту, которая очень важна для работы нашего мозга, чтобы мы могли учиться, запоминать важные для нас вещи.

• 115

Синие и фиолетовые овощи и фрукты — например, баклажан, слива и голубика — помогают работе нашего иммунитета вместе с оранжевыми и желтыми овощами. А еще они важны для наших бабушек и дедушек, чтобы те оставались здоровыми как можно дольше.

Белые овощи и фрукты, например, картофель, грибы содержат клетчатку, она помогает нашему пищеварению работать без сбоев.

Мясо, яйцо и рыба помогают расти мышцам, чтобы мы были сильными и выносливыми.

ми, в них много белка. Но еще белок мы можем найти в фасоли или чечевице, а также в кашах — например, в гречневой или овсяной.

Рыба и орехи очень важны для нашего мозга, благодаря им мы хорошо запоминаем нужную информацию, можем быстро учиться новому.

Есть очень много разных продуктов, мы можем пробовать их все и выбирать те, что нам нравятся. Если в нашей тарелке можно собрать все цвета радуги, то наш организм получает все, что ему нужно.

116 • Для того чтобы нашему организму было всего достаточно, мы планируем меню и стараемся есть самые разные продукты. Мы не едим только хлеб или только помидоры, хотя они могут дать достаточно энергии. Мы выбираем разные продукты, чтобы получить всю пользу из них.

Есть продукты-супергерои, которые содержат много разных питательных веществ. Гречневая каша, например, содержит и белок, и углеводы, и железо, и клетчатку, и медь, и магний, и марганец.

Есть продукты, которые содержат в основном одно вещество, но в большом количестве. Например, апельсины — витамин С, морковь — витамин А, молоко — кальций, а мясо — железо. Они как чемпионы в своем виде спорта.

Есть третья группа продуктов, они содержат всего понемногу, но делают нашу тарелку более интересной. Например, огурец, кабачок, яблоко, рис содержат разные витамины и минералы, но понемногу. Мы не можем получить все нужное нашему организму только из огурцов или кабачков, но и отказываться от них не должны — ведь это вкусно.

Чем больше разных продуктов в нашей тарелке, тем мы активнее, сильнее, выносливее и тем крепче наше здоровье.

Вы помните, что дети 8-12 лет — уже почти взрослые? С одной стороны, они уже многое знают о еде и удивить их сложно. С другой стороны, если ваш ребенок чего-то не знает, то говорите с ним как со взрослым: о роли белков, жиров и углеводов для нашего организма, о роли витаминов и минералов.

• 117

Прочтите текст ниже вместе с детьми.

Все продукты, которые мы едим, могут быть измерены в калориях. Когда ты слышишь, что что-то содержит 100 килокалорий, это способ описать, сколько энергии твое тело может получить от еды или питья.

Калории не вредны, наше тело нуждается в них для энергии. Оно нуждается в калориях для того, чтобы работать — чтобы сердце билось, а легкие дышали. В детстве нашему

телу также нужны калории и питательные вещества из различных продуктов, чтобы расти и развиваться. Потребление слишком большого количества калорий и недостаточное их сжигание в результате активности может привести к увеличению веса. Большинство продуктов и напитков содержат калории. Некоторые продукты, такие как салат, содержат мало калорий, другие продукты, такие как арахис, содержат много калорий. Некоторые люди следят за своими калориями, если пытаются похудеть. Большинству детей это не нужно: дети очень активны, поэтому без труда сжигают достаточно калорий, даже не задумываясь об этом — выгуливая собаку или застилая постель.

118 •

Отличный способ потратить калории — играть и быть активным в течение 1 часа или более каждый день. Это означает время, потраченное на занятия спортом, игры на свежем воздухе или катание на велосипеде. Такая активность делает тело сильным. Просмотр телевизора и видеоигры не сжигают много калорий, поэтому следует ограничить эти занятия 2 часами в день. Во время просмотра телевизора человек сжигает всего около 1 килокалории в минуту — примерно столько же, сколько и во сне!

Дети бывают разных размеров, и тело каждого человека расходует калории с раз-

ной скоростью, поэтому не существует единого количества калорий, которое должен потреблять каждый ребенок. Мальчикам и девочкам нужно разное количество калорий. Детям, которые активны и много двигаются, нужно больше калорий, чем детям, которые этого не делают.

Если ты потребляешь больше калорий, чем нужно, организм запасает их в виде жира. Слишком большое количество жира может привести к избыточному весу. Но только врач может сказать, есть ли у тебя избыточный вес. Никогда не садись на диету, не посоветовавшись с врачом, даже если тебе кажется, что твой вес избыточен.

Пища, которую мы едим, содержит калории. Но еще она содержит жиры, белки и углеводы, витамины и минералы.

• 119

В еде есть два основных типа углеводов: простые и сложные.

Простые углеводы (их также называют простыми сахарами) содержатся в рафинированном сахаре, таком как белый сахар, который насыпан в сахарницу. Если ты ешь леденец, ты ешь простой сахар. Но также простые сахара есть и в фруктах, и в молоке. Полезнее получать простые сахара из таких продуктов. Почему? Потому что они также содержат витамины, минералы, клетчатку.