



НАТАЛІЯ ЧУБ

СМАЧНО І КОРИСНО

УСЕ ПРО КУЛЬТУРУ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ



УДК159.922.73

Ч81

Серія «Для турботливих батьків»

Заснована 2007 року

Чуб, Наталія Валентинівна

Ч81 Смачно і корисно. Усе про культуру харчування дітей та батьків / Наталія Чуб. — Харків : Вид. група «Основа», 2022. — 143 [1] с. : табл., іл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4105-0.

Книжка присвячена питанням психології їжі. Вона містить поради психолога щодо організації здорового харчування дитини та дорослих членів сім'ї, формування гарних харчових звичок та коригування неправильної харчової поведінки. Завдяки простим алгоритмам батьки навчать малюків їсти корисні страви самостійно, без істерик, із задоволенням, і не тільки в родинному колі, а й у дитячому садку.

УДК 159.922.73

ISBN 978-617-00-4105-0

© Чуб Н., 2022

© Василенко Ю. Є., художнє оформлення, 2022

© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2022

ЗМІСТ

Про їжу, дитячу психологію та правильний підхід батьків	5
Буду мамою!	8
Історії про прикорм	14
Що таке харчовий інтерес та як його розвивати	18
Як навчити малюка їсти самостійно	21
Як навчити дитину їсти ложкою без сліз і маминих нервів	28
Що робити, якщо дитина не хоче їсти сама	31
Як не боятися пропонувати шматочки твердої їжі	35
Чи гратися з їжею? А під час вживання їжі?	43
Що робити, якщо в малюка відсутній апетит	55
Без мультфільмів!	61
Вплив харчової поведінки батьків на формування харчової поведінки дитини	66
Як змінити харчову поведінку дитини, що вже склалася?	75
Якщо завтра в дитсадок	79
Як прищепити дитині смак і навчити їсти красиво	81
Етикет для малечі	84
Що таке «усвідомлене харчування» і чому важливо навчити дитину харчуватися усвідомлено	87
Як зробити з дитини поціновувача смачної їжі	95
Їжа та примхи. Інструкції для батьків	99
Як годувати дитину так, щоб у дорослому віці вона мала проблеми із надлишковою масою або відсутністю апетиту	105
«Мамо, хочу пити!»	112
Цікавий досвід батьків різних країн	119
Кулінарна книга творчої мами	128
Для нотаток	140

*Мамам, татам і всім,
хто готуватиме малюкові корисну і смачну їжу,
навчить його правильно харчуватися,
не змушуватиме їсти,
не годуватиме дитину булочками і цукерками,
не показуватиме малюкові мультики,
щоб він з'їв ще ложечку супу або каші.*



ПРО ЇЖУ, ДИТЯЧУ ПСИХОЛОГІЮ ТА ПРАВИЛЬНИЙ ПІДХІД БАТЬКІВ

Зверніть увагу!

Ця книжка – не збірка кулінарних рецептів, хоча цікаві рецепти в ній таки є. Ми прагнули проаналізувати, що впливає на формування харчової поведінки малюка, і запропонувати вам прості алгоритми:

- як привчити дитину їсти вчасно та з радістю;
- як зробити так, щоб малюк їв з апетитом, але водночас не переїдав;
- що робити, якщо механізм уже порушений і ваша дитина погоджується поїсти, тільки коли ви влаштуєте шоу або вмикаєте мультфільм?

Ця книжка – про правильне формування харчових звичок усіх членів сім'ї, не лише малюка. І ще вона – про те, як налагодити ваші батьківсько-дитячі стосунки навколо столу, щоб не виникало історій про «Їж негайно, кому кажу!», «Не доїси – з-за столу не встанеш!», «Гарно поїси – отримаєш іграшку!».

ЩО ЦЕ ЗА ПСИХОЛОГІЯ ТАКА — ПСИХОЛОГІЯ ЇЖІ?

Хтось охоче смакує бананами, але не полюбляє печінковий паштет. Фу! Комусь не подобається смак і консистенція яєчно-жовтка, проте білок не огидний. На безліч запитань про наші харчові вподобання та «нелюбимості», про те, чому комусь хочеться їсти завжди і багато, а комусь узагалі не хочеться, відповідає психологія їжі. І все це — про харчові залежності та незалежності.

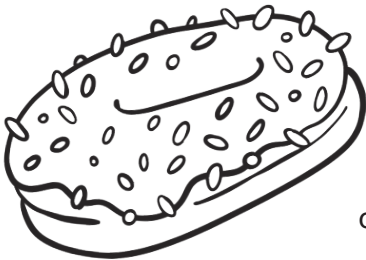
Психологи, які досліджують психологію їжі, серйозно вивчають список дитячих харчових уподобань своїх клієнтів, а потім спостерігають, як він змінюється з віком, та від чого залежать ці зміни.

ВРОДЖЕНІ ВПОДОБАННЯ ЩОДО ЇЖІ

Є переваги вроджені. Учені з'ясували, що наш організм запрограмований на перевагу солодкого. А от гірке й кисле ми відкидаємо. Логіка в цьому є, адже всі продукти, що містять цукор, є джерелом енергії, тобто допомагають виживати. А ще вони здебільшого не є небезпечними, ними не можна отруїтися. На противагу їм гіркі продукти можуть призвести до отруєння. Якщо дотримуватися еволюційної теорії, то нелюбов людей до овочів може пояснюватися саме цим.

А чому ми полюбаємо жирну їжу? Так само, як і їжа солодка, вона насичує наш організм потрібними калоріями, а отже,

енергією. Уявіть поєднання солодкого і жирного у вигляді крему на торті або жирного й солоного — у вигляді сала чи копченої курки. Ось як можна отримати багато енергії! Але це, виявляється, не найкорисніший для організму шлях.





НАБУТІ ХАРЧОВІ ВПОДОБАННЯ

Чи не з перших днів свого життя дитина підпадає під вплив батьківських харчових установок. Тільки-но вводиться прикорм, у малюка є змога оцінити, які продукти сподобали його батьки.

Проте набуті вподобання — це не лише прищеплені батьками. Починаючи з перших днів внутрішньоутробного життя дитина вчиться пізнавати світ через свій зв'язок з мамою. Тому нам важливо приділити увагу харчуванню жінки під час планування вагітності та очікування малюка.

БУДУ МАМОЮ!

Харчування дитини починається задовго до народження. Від того, як і чим харчується мама, залежать здоров'я малюка, його харчові вподобання в майбутньому. Дуже важливо ще в момент планування народження дитини продумати: як правильно організувати харчування мами; які моменти врахувати; чи потрібно здати додаткові аналізи; порадитися зі своїм лікарем, проконсультуватися з дієтологом.

Ми обов'язково маємо почати з того, як майбутній мамі слід перебудувати свій графік харчування та переглянути список продуктів і страв. Якщо раніше жінка могла не поснідати, пропустити обід, забігти до кав'ярні й перекусити фаст-фудом, то тепер, коли вже стало зрозуміло, що вона чекає на малюка, такі експерименти неприпустимі, оскільки все, що їстиме жінка, або корисне дитині, або зашкодить їй.

Ну ж бо разом сформулюємо основні правила харчування для майбутніх мам, що допоможуть виносити й народити здорового малюка. Причому йдеться і про його фізичне здоров'я, і про психічне.

ГОТУЄМО НА ПАРІ, ЗАПІКАЄМО В ДУХОВЦІ, ТУШКУЄМО НА СКОВОРОДІ

У приготуванні їжі наше завдання – максимально зберегти в продуктах поживні речовини, а також уникати вживання смажених продуктів. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що їжа,

приготована на парі, буде прісною та несмачною. Скористайтеся перевіреними рецептами — і чудовий обід вам гарантовано. Страви, приготовані в такий спосіб, значно легше перетравлюються, не спричиняють печії, на яку так часто страждають вагітні. Наприклад, овочі на парі містять практично таку саму кількість вітамінів і мікроелементів, як і сирі, чого не скажеш про фаст-фуд чи смажені страви.

П'ЄМО ДОСТАТНЬО ВОДИ

Для вагітної дуже важливо споживати достатню кількість рідини, зокрема води. Це потрібно для підтримання водного балансу організму, а також нормального розвитку дитини. Дефіцит рідини в організмі матері може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям малюка.

Під час вагітності в організмі матері зростає об'єм крові. Таке збільшення приблизно на 50–60 % потребує й збільшення кількості споживаної рідини, адже близько 80 % нашої крові — це вода.

СКІЛЬКИ ВОДИ НА ДОБУ СЛІД ПИТИ ВАГІТНИМ?

Одразу зазначимо, що середньодобова норма споживання води для різних людей різниться. Це пов'язано з індивідуальними потребами організму, розмірами тіла, особливостями обміну речовин, поточним станом здоров'я. На обсяг води, що споживається, впливає і температура навколишнього середовища. Традиційно в теплу пору доби ми п'ємо більше рідини, а в холодну — менше. Ба більше, якщо жінка поїла гострої чи солоної їжі, через певний час вона відчуває спрагу.

Не варто змушувати себе пити силоміць, але продумати свій питний розпорядок потрібно. Як і подбати про те, щоб у вас попідруч завжди була питна вода, якою ви могли б утамувати спрагу.

ЧОГО КРАЩЕ НЕ ПИТИ?

- **Газовані напої** – вони спричиняють коліки в кишечнику, метеоризм.
- **Забгато солодких напоїв** – велика кількість цукру серйозно навантажує організм жінки. Крім того, всі штучні напої багаті на консерванти, синтетичні добавки та інші шкідливі речовини.
- **Забгато кави та чаю** – ці напої багаті на всілякі корисні речовини, наприклад антиоксиданти, проте надмірне вживання їх може призводити до порушення сну, розладів травлення, підвищення артеріального тиску. Саме тому їх споживання слід зменшити чи виключити, дослухаючись рекомендацій свого лікаря.



ВОДА ТА НЕОБХІДНІ ПРОДУКТИ В РІЗНІ ТРИМЕСТРИ ВАГІТНОСТІ

Розподілимо всю вагітність на три рівні періоди. У кожний із них у вагітної жінки виникає різна потреба в рідині.

ПЕРШИЙ ТРИМЕСТР

Слід прислухатися до свого організму і по змозі пити більше.

Щодо харчування, то перший триместр — це час, коли організм перебудовується, пристосовуючись до свого нового стану. На цьому етапі жінкам досить часто дошкуляє токсикоз, через що знижується апетит і псується настрій.

Дуже важливий момент!

Саме зараз ви повинні розуміти, що починаєте привчати свого малюка до правильного інтуїтивного харчування, адже ті поживні речовини, які він поки що отримуватиме завдяки вам, незабаром стануть для нього звичними й необхідними.

Тому лікарі й дієтологи радять дотримуватися в харчуванні низькокалорійної дієти, що містить достатню кількість овочів та фруктів. Упоратися з нападами нудоти допомагає графік харчування з більш частими перекусами.

Якщо харчування жінки до вагітності було хаотичним, містило багато смаженого, гострого, солодкого, то перший триместр — чудова нагода перебудувати свою схему харчування.

ДРУГИЙ ТРИМЕСТР

Споживайте нормальну кількість рідини. Не пийте забагато, інакше можуть з'явитися набряки.

У цей період жінці слід продумати свій раціон з точки зору насичення його калоріями. Це зумовлено інтенсивним зростанням ембріона та різким збільшенням потреби в поживних речовинах. Важливо відмовитися від вживання смаженого та копченого, щоб зменшити навантаження на систему травлення, а також скоротити споживання солі. Доцільно підвищити фізичні навантаження — більше гуляти й рухатися.