

# Чем кормить ребенка, чтобы он стал отличником? Советы специалиста

21.09.2018



## **Завтрак как профилактика**

– Андрей Вениаминович, не секрет, что принципы питания, к которым привыкло взрослое население, последнее время пересмотрены и во многом изменены. Коснулись ли эти изменения завтраков, особенно завтраков для детей?



– Всевозможные изменения в диетологии мы наблюдаем уже лет десять... Если же говорить о завтраках для школьников и детей дошкольного периода, то нужно учесть несколько важных моментов. Начну с небольшого «исторического экскурса». Многие европейские страны, если мы возьмем их для примера, с эпидемией ожирения борются уже давно. И только в двух странах, Финляндии и

Франции, удалось эту эпидемию приостановить. Почему мероприятия – а это были правительственные мероприятия – в этих странах оказались эффективными? Потому что акцент в этих программах был сделан на профилактику ожирения у детей и школьников. То есть у самого молодого населения. И это очень правильный акцент, потому что в отношении большинства взрослых людей, имеющих лишние килограммы, любые мероприятия, как правило, оказываются малоэффективными.

**– То есть детей мы можем «профилактировать» от ожирения, а взрослых – только лечить, и не всегда успешно?**

– Совершенно верно!

**– Что это за мероприятия, которые дали такой заметный результат?**

– В первую очередь – организация «правильного» завтрака! Кстати, есть интересная статистика, предоставленная Американским национальным реестром похудевших. Это люди, которые реально похудели в соответствии с определенными критериями – они сбросили больше 11 килограммов и удерживают новый вес больше полутора лет. По медицинским канонам это считается хорошим показателем, успешным лечением. Так вот, в этом национальном реестре регулярно проводятся опросы, с помощью которых выявляют, что этим людям помогает снижать вес, а главное – сохранять достигнутый результат. И по данным опросов выяснилось, что самая главная привычка для стабильного сохранения результата после сброса лишних килограммов – это привычка завтракать.

## **Аппетит – под контролем!**

**– Как это связано с похудением?**

– Здесь физиологии очень много, но если коротко сказать – правильный завтрак помогает держать аппетит в узде и охраняет нас от вечернего переедания. Всем известен обычательский термин «вечерний жор». Так вот, завтрак нас от него защищает, потому что с утра происходит грамотное распределение энергии на ближайшие несколько часов. Человеку перед работой либо ребенку перед занятиями в школе необходимо зарядиться быстрой доступной энергией – простыми углеводами и сложными углеводами, поскольку именно сложные углеводы позволяют поступление глюкозы в кровь сделать более плавным. И таким образом ребенок на протяжении нескольких часов постепенно получает энергию, необходимую для мыслительной деятельности и физической активности.

**– То есть тут потребности детей и взрослых не очень различаются?**

– Как для взрослых, так и для детей «правильный» завтрак должен составляться с учетом «правила тарелки». А правило это постулирует, что для оптимального насыщения организма требуется рацион, в котором 50 процентов фруктов и овощей и 50 процентов белка и сложных углеводов в виде круп. Теперь разобъем все составляющие на четверти. Четверть тарелки – фрукты, четверть – овощи, четверть – сложные углеводы, какие-то крупы, каши, и последняя четверть – белковая еда в виде рыбы, мяса, творога, морепродуктов. Этого правила нужно придерживаться всегда, даже составляя на завтрак какой-то бутерброд.

## Щи да каша – пища наша

- То есть на кусочек зернового хлеба можно положить кусочек рыбы, сыра и ломтик помидора – и вот уже полезный завтрак?
- Как известно, дьявол кроется в деталях! (Смеется.) Не ломтик помидора, а основательную порцию помидора! Тогда мы соблюдем заданные пропорции полезного завтрака.
- Есть каши по утрам советовали еще наши бабушки. Насколько я понимаю, современные диетологи от каш тоже не отказываются – просто к ним нужно добавить овощи и фрукты. Это так?
- Щи да каша – пища наша, так еще раньше говорили. И, в общем-то, это правильная установка. Но на самом деле вместо каши можно использовать и хлопья.
- В целом как может выглядеть вариант правильного завтрака?

– Каша – например, гречневая, кукурузная, изредка – овсяная, не нужно делать упор только на овсяную крупу, тот же «геркулес». Плюс овощная смесь или салат. Плюс фрукты – любые: хоть яблоко, хоть персик, хоть горстка сезонных ягод. Что-то из белковой пищи – кусочек отварного мяса, рыбы, вареное яйцо, омлет. Кусочек хлеба. И напиток – не слишком сладкий. Самое главное – соблюдать «правило тарелки» не от случая к случаю, а при каждом приеме пищи.

## Бойтесь лишних витаминов

- «Растущему организму» – детям 10–14 лет – есть ли смысл усиливать завтрак витаминами, дополнительными порциями овощей, фруктов? Или организм сам «взьмет» то, что ему нужно, из привычного рациона?
- Вообще для современного ребенка авитаминоз – то есть недостаток витаминов и микроэлементов – это, скорее, казуистика. Либо какой-то случай, который связан с серьёзными заболеваниями – когда витамины и микроэлементы у ребенка просто не усваиваются. Призывы давать детям больше витаминов – они понятны и очевидны. Но важно не переусердствовать, так как у современных детей гораздо чаще встречается другая проблема: гипервитаминоз, то есть избыток витаминов. Он случается, когда родители закармливают детей таблетированными витаминами. Возможно, в те годы прошлого столетия, на которые пришлись детство и молодость современных бабушек, и была проблема авитаминоза и связанных с ней болезней. Мы же живем в другое время, и это нужно учитывать. Британские коллеги-диетологи так говорят: «Все деньги, потраченные на таблетированные витамины, спускаются в унитаз». Категорично, но близко к истине.
- А про витамин Д что диетологи говорят? Его сейчас повсеместно рекомендуют пить практически круглый год...
- В каких-то моментах это может быть обоснованно, но в целом ситуация с витамином Д похожа на маркетинговую эпидемию. Я считаю, что без показаний врача, без доказанного дефицита витамина Д в организме назначать его всем подряд – это, мягко говоря, неправильно. Если мама подозревает, что ребенок

недополучает витамин Д с солнечными лучами, определенными продуктами, которые его содержат, можно с помощью недорогих анализов определить уровень этого витамина в организме и уже после этого решать: есть ли у ребенка дефицит витамина Д или нет.

## **Кофе – ТОЛЬКО для взрослых**

- А кофе можно давать детям на завтрак? Какое мнение на этот счет у современных диетологов?**
- Тут даже по поводу взрослых людей мнения ученых расходятся. Кто-то говорит, что кофе с молоком – безвредный продукт, кто-то – что очень вредный. Мнения полярные. Лично я считаю, что детям и подросткам до 15 лет не нужно пить кофе. Хотя сослаться на какие-то авторитетные исследования, к сожалению, не могу.**
- А какао, которое так любили советские дети, оно полезно?**
- По своему содержанию какао – это безобидный напиток. Вопрос – в большом количестве сахара, который родители иногда в него добавляют. И в том, с чем напиток будет употребляться. Если какао запивается сладкий десерт – то, конечно же, это не самый лучший вариант для детей. А если стакан какао завершает завтрак, который составлен по «правилу тарелки», то вреда оно точно не принесет.**
- Новомодные диеты: безглютеновые, безлактозные – стоит ли «испытывать» на детях, отказываясь от молочных продуктов, от зерновых?**
- Есть вполне авторитетные и адекватные анализы, по результатам которых совершенно точно определяется, есть ли у ребенка глютеновая или лактозная непереносимость. Если есть – конечно же, потребление таких продуктов нужно или сократить, или свести на ноль. Если непереносимости нет – ограничивать рацион не нужно. Выдумывать «из головы» ничего не нужно.**

## **Завтрак как традиция**

- Что делать, если ребенок отказывается от завтрака?**

Самый лучший вариант – это своим примером показывать важность завтрака. Вообще, такие поведенческие отклонения у детей не очень часто встречаются, поскольку дети, в отличие от взрослых, нуждаются в энергии в первой половине дня. И тело им само подсказывает, что утром нужно хорошо подкрепиться, чтобы бегать, прыгать и думать.

- То есть, задача родителей – создать традицию утреннего приема пищи?**
- Да, это же во всех смыслах прекрасно – совместный завтрак с родителями, обсуждение планов на день. И такая традиция, конечно же, присутствует во многих семьях.**
- А так называемые «перекусы» детям нужны? Что можно дать им с собой в школу, чтобы это было не только сытно, но и полезно?**

– Обязательно нужны! Конечно, нужно отталкиваться от конкретной ситуации: насколько ребенок в школе обеспечен едой, какое у него расписание на день. И если нет возможности обеспечить его адекватным питанием каждые четыре часа – то, конечно же, нужно давать с собой «перекусы». Например, он идет на секцию после уроков. В этот момент может что-то достать из портфеля и съесть – те же самые полезные бутерброды, которые состоят на половину из овощей, а на половину – из хлеба и отварного мяса. Не колбасы! Можно и ломтик сыра положить – но лучше низкокалорийный, например, адыгейский.

– Сколько такой бутерброд можно держать в портфеле? Какой у него «срок годности»?

– До шести часов спокойно можно хранить такой «перекус».

## **Сладости только после еды**

– Существует какая-то норма на сладости? Или все-таки нужно постараться сладкое совсем убрать из рациона?

– Давайте честно: не получится! Организовать нашу жизнь без сладостей практически нереально. Поэтому правильнее думать не о норме сладости, а о том, когда и в какой ситуации ребенок ест десерт, мороженое, конфеты или шоколад. Когда сладость становится наградой за какое-то достижение – это очень нехорошо. В этом случае сладости выступают вознаграждением или по-другому – манипуляцией. Со временем это станет причиной избыточного веса или пищевой зависимости. Другой важный момент: сладости должны потребляться в конце полноценного приема пищи, а не на голодный желудок. То есть нельзя шоколадку в виде «перекуса» использовать. «Правильный бутерброд», адекватный прием пищи, а в конце – шоколадка. И ребенку приятно, и уровень сахара в крови не подскочит.

– Родители часто дают детям в школу маленькие пачки сока. Что диетологи говорят о таких напитках?

– Для начала нужно уяснить, что с точки зрения состава или, даже так скажем, вреда для организма – между пакетированным соком и какой-нибудь газировкой разницы никакой нет. И там, и там – большое содержание быстрых углеводов, и в них основная беда. Поэтому лучше всего дать ребенку бутылочку простой воды, чай, который мама сама заварила и положила в него совсем немного сахара, либо натуральный компот из фруктов без добавления сахара – он прекрасно утолит жажду и не нанесет вреда здоровью ребенка.

– Когда ребенок переедает, это легко определить. А как понять, что он недоедает?

– Тут тоже не нужно гадать и слушать бабушек, которым все дети кажутся худыми и бледными. Есть стандартные таблицы, с помощью которых можно определить индекс массы тела с помощью роста и веса для конкретного возраста. Такие таблицы есть для мальчиков и для девочек. Но повторюсь: сегодня наша главная проблема – не недоедающие дети, а переедающие. И пока ребенок не вырос, это – «зона ответственности» родителей.

Лариса Зелинская