

Мария Кардакова

# СНАЧАЛА СУП, ПОТОМ ДЕСЕРТ

Как составить полноценное меню  
и сформировать у ребенка  
правильные пищевые привычки



МИФ  
ДЕТСТВО

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<i>От автора .....</i>	7
<b>ГЛАВА 1</b>	
Главный страх родителя .....	13
<b>ГЛАВА 2</b>	
Наши отношения с едой.....	21
<b>ГЛАВА 3</b>	
Путеводитель по здоровому рациону .....	31
<b>ГЛАВА 4</b>	
Питание детей в разном возрасте .....	53
<b>ГЛАВА 5</b>	
Недоедание и переедание .....	85
<b>ГЛАВА 6</b>	
О сладком и сахаре .....	107
<b>ГЛАВА 7</b>	
Психология питания, или Откуда берутся дети, которые плохо едят.....	117
<b>ГЛАВА 8</b>	
Влияние социума и среды .....	135
<b>ГЛАВА 9</b>	
Особый подход: питание подростков, юных спортсме- нов, детей с диетическими ограничениями и особенно- стями развития .....	147
<i>Приложения .....</i>	176
<i>Благодарности .....</i>	191

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# ОТ АВТОРА

---

**Е**сли вы держите в руках эту книгу, значит, вам небезразлично, что едят ваши дети.

Возможно, вам кажется, что у вашего ребенка есть проблемы с питанием. Например, вы считаете, что он почти ничего не ест, или ест, но совсем не то, что нужно, или ест слишком много (быстро, медленно), или абсолютно не умеет вести себя за столом.

А может, вы потерялись в море противоречивой информации и боитесь ошибиться и накормить ребенка чем-то «не тем»?

Что ж, давайте попробуем во всем разобраться.

Для начала представлюсь. Меня зовут Мария Кардакова, и я нутрициолог. Нутрициолог — это специалист, который изучает питание людей в целом и помогает им менять пищевые привычки к лучшему. В этом его главное отличие от диетолога — врача, который подбирает специальный рацион для пациента в зависимости от конкретных проблем со здоровьем.

Как я пришла к этой профессии? Прежде чем стать нутрициологом, я работала в сфере иммунологических исследований, но совсем не задумывалась о взаимосвязи

питания и здоровья. Этот вопрос не интересовал меня до того момента, пока я сама не стала мамой. У меня двое детей: сын Даниил и дочь Молли Елена. Когда родился Даня, во многих вопросах я действовала интуитивно или, как говорят, «опинаясь на материнское чутье».

В тот период я совершила много ошибок: следовала советам «подружек» с форумов, долгое время готовила для Дани отдельно и держала его папу как можно дальше от процесса кормления (мало ли чем он его накормит, думала я). А еще иногда давала Дане вкусности прямо во время прогулки. И не потому, что он был голоден, — просто я хотела, чтобы он сидел в коляске тихо, не беспокоя своим поведением окружающих. И он сидел тихо, правда заполучив порцию мармеладных мишек. Вроде бы я достигла своей цели, но у меня появились сомнения: «Можно ли с помощью еды добиваться от ребенка определенного поведения? К чему это приведет в будущем? Мармеладные мишки в полтора года — вообще нормально?» Таким было начало пути.

Огромное влияние на меня оказал переезд в Швецию. Уже в первые дни я заметила, что скандинавы относятся к еде по-другому. Их подход можно описать двумя словами: «спокойствие» и «умеренность». Они придерживаются здорового рациона без напряжения и фанатизма, не потому, что «так надо», и не для того, чтобы соблюсти предписанные нормы или похудеть. И это резко контрастировало с моим беспокойством, выражавшимся, например, в попытках отвоевать у Дани лишнее печенье (которое я, кстати, сама ему покупала).

«Как это у них выходит?» — удивлялась я.

Я обратила внимание на хорошее самочувствие шведов и задалась вопросом: «А не связано ли это с тем, что

они едят?» Так тема питания по-настоящему захватила меня. Настолько, что я вновь надвинула на нос очки и взяла в руки учебники. Теорию я совмещала с практикой: переехав с семьей в Великобританию, начала работать с детскими учреждениями, а также консультировать родителей и детей, стараясь вместе с ними разобраться в том, что служит залогом здоровых отношений с едой и как к ним идти. Помимо этого, я сама оставалась мамой и с рождением Молли уже могла применить свои новые знания к построению ее рациона.

Рождение ребенка — это огромная радость, но часто она омрачается различными страхами, и многие из них связаны как раз с питанием. Мы следим за набором веса у грудничка, опасаясь, что ему не хватает молока и его нужно переводить на искусственное вскармливание. Градус волнения повышается, когда приходит время вводить прикорм, поскольку мы не знаем, как организм ребенка отреагирует на тот или иной новый продукт. Мы паникуем из-за того, что наши дети 2–9 лет «неправильно» едят: слишком мало («Он же такой худой!») или, наоборот, чересчур много («А вдруг наберет лишний вес и его будут дразнить?»); мы боимся, что подросший ребенок поддастся соблазнам пищевой индустрии и «модным трендам» в питании (которые часто кажутся нездоровыми), а мы не сможем на него повлиять.

На любом этапе развития ребенка переживания, связанные с едой, отнимают у нас много моральных сил. И я надеюсь, что моя книга поможет решить эту проблему, благодаря чему у вас появится больше энергии для качественного времяпрепровождения с детьми.

Тема питания очень сложна и многогранна, и я не хочу сводить ее к призывам пересмотреть детское меню, перечислению полезных и вредных продуктов и ответам

на распространенные вопросы типа «Сколько кусочков мяса или рыбы нужно давать ребенку 6 лет?» или «Сколько порций молочных продуктов в день можно есть?». В книге затронуты эти вопросы, но мы пойдем дальше: попробуем победить собственную тревожность, научить детей (и заодно себя) правильно относиться к рациону и сохранить такое отношение на всю жизнь.

Мы разберемся в том, действительно ли у ребенка есть проблемы с питанием: существуют простые инструменты, воспользовавшись которыми вы точно ответите на этот вопрос. Вы научитесь понимать, когда поводов для волнения нет и можно расслабиться, а когда нужно принимать меры (какие именно — я также объясню). Я хочу, чтобы моя книга стала для вас надежным ориентиром, помогла вам взглянуть на ситуацию под другим углом, придала спокойствия и уверенности.

*Приятного чтения!*

**Обращаю ваше внимание на то, что я не врач. Если вы подозреваете (или точно знаете), что у вашего ребенка имеются проблемы медицинского характера, рекомендую вам отправиться с ним в клинику, показать его доктору и пройти обследование! ■**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)