

2014

03

DIGEST

Все лучшее детям! Все ли?

Мы все считаем себя ответственными родителями, не так ли? Два иностранных языка, плавание, теннис, баскетбол, карате, бальные танцы, изостудия, музыкалка, репетиторы, далее со всеми оставками...

Я не буду поднимать тему «методические рекомендации по подготовке Джеймсов Бондов в условиях Юго-Западного округа г. Москвы». Нет, давайте лучше поговорим про то, как мы едим дома и чем кормим своих детей в возрасте от 8 до 17. У меня самого двое: мальчик и... еще один мальчик, так что я тоже в целевой группе.

И еще, я не пишу про диеты, не спрашивайте меня, пожалуйста, как эксперта по здоровому питанию про то, как похудеть самим или заставить мужа/жену сбросить вес. Я всего лишь делюсь тем, что делаю сам и во что верю (речь только про еду).

Научить детей есть правильную, безвредную еду или вернее не есть неправильную еду – не очень сложная задача. Привычка есть здоровую еду формируется, как и любая другая регулярно выполняемая работа, и со временем становится рутиной. Начнем с того, что чего бы вы не пытались впихнуть своему чаду в голову, придется делать и самому.

1. Начнем с банальностей – ешьте дробно. Попробуйте сначала есть четыре раза в день. «Я не ем после 6» является... мифом. Вопрос в том, что вы едите после 18.00, что вы делали и ели днем (занимались ли спортом, например). Если не есть высококалорийную пищу и заканчивать трапезу не позже чем за 2–3 часа до сна, то все будет в порядке. Организм – хитрая бестия! Если резко поменять режим питания и снизить калорийность ежедневного рациона, изменится и метаболизм, тело начнет тратить/сжигать меньше калорий, запасаясь жиром на всякий случай.

2. Так как большую часть дня подросток проводит вне дома (школа, дорога домой, тренировки, внеклассные занятия), то неплохо бы сходить в школу и посмотреть, чем там кормят. Надо договориться

с ребенком, если он зайдет в бигмачную (а он зайдет, не сомневайтесь!), то хотя бы не ежедневно. При этом посоветуйте при выборе еды вместо картошки фри лучше брать овощной или фруктовый салат, а если выбор пал на бургер, то лучше съесть только нижний кусок хлеба или не есть его вообще.

3. Лучше всего, конечно, давать детям что-то с собой, но это «что-то» должно храниться в соответствующих условиях (не уверен, что дети с радостью будут вытаскивать пластиковый контейнер с вареной курицей в классе или столовой, а

в условиях комнатной температуры она не превратится в отраву). Поэтому лучше всего давать фрукт, батончик мюсли (могу научить, как сделать в домашних условиях) или бутер с куском ржаного хлеба и твердым сыром.

4. Про воду. Говорить о ее пользе – оче-

редная банальность, как и про выключение сотовых телефонов в театре или в кино. Лучше дайте детям с собой бутылку воды или удостоверьтесь, что в школе есть кулер с чистой водой. Еще лучше каждый раз дома, наливая себе стакан воды, предлагайте воду подростку и объясните почему.

Сделайте простой опыт – положите лист салата на стол и оставьте его на день.

Вечером упругий и свежий лист капусты превратится в жухлый листок биомассы. Объясните ребенку, что

то же самое происходит с его кожей и волосами, если не

пить воду в течение дня. Меньше ешьте соли сами и контролируйте ее потребление вашим ребенком. Современный подросток в среднем ежедневно съедает не менее 3500 мг поваренной соли (при норме 2300 мг).



ВСЕ ЛУЧШЕЕ ДЕТЯМ

Наливая себе стакан воды, предлагайте воду подростку и объясните почему.

Батончик мюсли по всем правилам



на 15 батончиков
ОРЕХ ПЕКАН 15 г
МЕД И КУРАГА по 30 г
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ 150 г
КУНЖУТ 9 г
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ 60 г
САХАР КОРИЧНЕВЫЙ 20 г
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 300 г
МИНДАЛЬНАЯ ПУДРА

1. Растопить сливочное масло, мед и коричневый сахар на медленном огне.
2. Добавить остальные ингредиенты, перемешать.
3. Выложить в формы примерно по 150 г.
4. Выпекать 20 минут при температуре 170 градусов.

Любители фаст-фуда получают с пищей огромную дозу поваренной соли – 5000 мг. Контролируйте потребление (если не в состоянии отказаться) копченостей, колбас, сосисек, соленых сыров, купленных в супермаркете пицц и нагетсов.

5. Если ваш сын/дочь (14+) активно занимается спортом и набирает качественную мышечную массу, то для баланса ему необходимо употреблять достаточное количество углеводов и белков, а также витамины B12 и B6. Соотношение углеводов-белков-жиров должно составлять 4-1-1.

6. «Be the change you wish to see in the world». Это высказывание Ганди 100 % работает с детьми. Нет понятия воспитания как такового, есть понятие ролевой модели. Если дети видят, что вы искренне во что-то верите и объясняете, почему вы это делаете, то они пойдут за вами.

7. Играйте в видеоигры, в которые играют ваши дети. Поиграйте с ними вместе. Получите массу интересных знаний. Объясните, что не собираетесь отбирать игровую консоль (подросток в школе наиграется с друзьями, не беспокойтесь). Лучше предложите ограничить количество игр в телефоне или планшете и только те, которые вы разрешили. Договоритесь (именно это слово!), что ребенок будет советоваться с вами, скачивать или нет очередную игрушку. Предложите скачивать новую игру, когда старая надоела или пройдены все уровни, при этом старая заменяется новой.

Предложите игры, в которых есть стратегия, история или креативное начало. Мой сын, например, играет в MindCraft. Это интересная игра, развивающая пространственное мышление. В Швеции, например, она рекомендована в архитектурных институтах.

8. Ужинайте вместе с детьми хотя бы в выходные дни. Возродите традиции семейных обедов! Ешьте вместе как можно чаще! Пусть ребенок участвует в процессе готовки, помогает накрыть и убрать со стола. Вы удивитесь, насколько это приятно, когда вся семья за столом! Вы свои-то обеды с родителями помните? Так дайте своим детям приятные воспоминания и укрепите теплые, дружеские отношения!

9. Читайте лейблы о еде в супермаркетах, научите детей делать то же самое. **ВАЖНО ЗНАТЬ: СРОК ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ.** Если срок хранения не указан на пищевых продуктах, то этот продукт не может быть полезным. **ИНГРЕДИЕНТЫ** на упаковке перечисляются по мере их убывания входящих в состав продуктов. На первом месте стоят основные ингредиенты. Если это продукт из мяса, то количество мяса должно быть больше всего. **БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА.** Часто это словосочетание используют для привлечения внимания и присваивают продуктам, которые никогда не содержали холестерин. Например, его нет в растительных маслах, потому что холестерин находится только в продуктах животного происхождения. Это не означает, что если продукт не содержит холестерина, то он полезен. Например, многие кондитер-

ские жиры и маргарины сделаны на основе растительных масел и содержат трансжиры.

ТРАНСЖИРЫ – маргарины, кулинарные жиры из растительных масел. Чаще всего этого ингредиента на этикетке вы не найдете, но нужно знать, что это и есть насыщенные жирные кислоты, которые являются виновниками развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ПАСТЕРИЗОВАННЫЙ – означает, что продукт обработан при температуре не выше 70°, в результате чего бактерии погибли, но витамины сохранились. Срок хранения – нескольких недель.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ – продукт обработан при температуре 100° и больше и имеет мало витаминов. Срок хранения длительный.

КОНСЕРВАНТЫ – вещества, препятствующие размножению бактерий в продуктах питания. Чаще в продуктах используют дешевые сорбиновую и бензойную кислоты. Лучше если на этикетке будут указаны поваренная соль, яблочная или лимонная кислота.

«ИЗ МУКИ КРУПНОГО ПОМОЛА» – это не значит, что продукт изготовлен из цельного зерна.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ: красители, каменноугольная смола, бензоатовые консерванты, синтетизированные антиоксиданты, сульфидовые соединения, глутамат натрия (различные E).

10. Занимайтесь спортом с детьми. Начните с малого – велосипед, ролики, просто бег в парке. Главное, регулярность, и уже через несколько месяцев вы можете принять участие в соревнованиях. Я со своими детьми бегаю уже несколько лет.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, РАСТИТЕ ЗДОРОВЫХ И СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ!