

Введение

Если бы нам не приходилось постоянно напоминать детям, что посуда любит чистоту, если бы мы всегда заранее знали, какое кушанье им понравится, то не было бы причин для написания данной книги. К великому сожалению родителей, все это — несбыточные мечты, которые имеют мало общего с тем, что происходит за обеденным столом в большинстве семей, где есть ребенок. Врачам об этом тоже кое-что известно.

Пища и питание — два родственных, но отнюдь не тождественных понятия. Питание необходимо нам для того, чтобы оставаться здоровыми. Пища — это все, что утоляет голод, она может принести удовольствие и в это же самое время причинить вред. Беда в том, что когда мы отказываемся от «плохих» продуктов и едим только «хорошие», прием пищи делается, как правило, безрадостным и безвкусным. Взрослые постоянно терзаются этой почти экзистенциальной проблемой, и, несмотря на бесчисленное множество книг о питании и пище, они до сих не могут найти выход из этой мучительной ситуации. Дети же, напротив, склонны демонстрировать абсолютную принципиальность в данном вопросе, они принимают решения, основываясь на *ощущениях*, а не на *опыте*. Они выбирают то, чего им хочется, что их привлекает, детям не очень-то интересно, что из этого полезно на самом деле. В общих чертах их система оценки выглядит следующим образом:

- ⊗ Если родители настаивают на том, что эта пища «полезна» для меня, то мне она наверняка не понравится.
- ⊗ Если на свете и есть что-то, что я люблю, то родители вряд ли предложат мне это.

И как тут быть бедным родителям? Прочитать книгу «Готовим детям только из полезных продуктов». И прежде всего оставить свой скептический настрой. «Так ли уж нужна человечеству очередная поваренная книга», — скорее всего, подумали вы. Конечно, сама идея «маскировать» полезные продукты вместо того, чтобы попытаться объяснить ребенку, как следует питаться правильно, отвечает не всем

моральным принципам. Да и ваши родители вряд ли позволяли вам самостоятельно выбирать ту пищу, которая была вам больше по вкусу («Мама готовит то, что полезно, так что, пожалуйста, ешь» — так воспитывали большинство из нас). И ничего, мы выжили! Почему бы не использовать тот же подход в обращении со своими детьми?

Но советы остаются советами, нет никакой гарантии, что им последуют. Хорошее питание играет важную роль в борьбе с серьезными заболеваниями и в период реабилитации, а плохое питание (чаще злоупотребление «неправильными» продуктами, чем отказ от еды) серьезно сказывается на детском здоровье. И пока педиатры часами толкуют родителям, насколько важен для их малышей сбалансированный рацион питания, эта книга *помогает* его сбалансировать. Материалы для этой книги были подобраны со всей тщательностью, какая только возможна, и результат не заставит вас долго ждать, — вы несомненно убедитесь в ее эффективности. Представьте себе поднос самых обыкновенных с виду шоколадных пирожных с орехами, содержащих внутри «секретные» добавки в виде фруктов, овощей и цельных зерен... Даже не надейтесь, что хотя бы одно из них уцелеет после налета ваших маленьких разбойников, которые раньше казались такими привередливыми. С этой книгой привычный обеденный стол предстанет перед всей семьей в новом свете.

Итак, что такое «Готовим детям только из полезных продуктов»?

Это просто рекламный ход?

Нет. Здесь есть простор для вашей фантазии и рецепты действительно здоровой пищи, которую может приготовить каждый и которую дети будут уплетать за обе щеки!

А не придется ли проводить за готовкой дни напролет?

Конечно, для приготовления многих блюд действительно понадобится больше времени, чем обычно уходит на то, чтобы разогреть вчерашний обед или замороженную пиццу. Однако никто не требует, чтобы мама или папа уволились с работы, отказались от привычного образа жизни и посвятили себя кулинарии, большую часть приведенных здесь рецептов можно приготовить за 10–15 минут.

Авторы этой книги желают убедить родителей, и, что самое главное, детей, что капризы за столом — это, в общем-то, неплохо, и что они должны быть приняты во внимание?

Книга не о том, что детей следует кормить только тем, что они сами любят. Основная ее идея — научить родителей обогащать вкусовой опыт детей, постепенно сводя на нет их негативное восприятие тех или иных продуктов. Со временем дети смогут есть правильную пищу без «маскировки». Если повезет, может быть, им даже понравится...



Пусть они будут здоровы и счастливы

«**Д**олжно быть, я все правильно сделала», — с гордостью думала я. Передо мной сидел великий едок! Мы называли Аню «икряной девочкой», потому что икра — это то, что она хотела есть с самого раннего детства, стоило ей однажды попробовать ее на одном семейном торжестве. Необычное предпочтение для столь раннего возраста. С тех пор у нас с ней не было никаких проблем: мы могли класть ей на тарелку самые разные продукты, и она не оставляла ни крошки. Уже в полтора года этот ребенок объедал меня в японских ресторанах: салат из морских водорослей, жаренная на гриле семга, варенные соевые бобы, спаржа и тофу — с помощью палочек все эти кушанья она быстро отправляла себе в рот. Мы заказывали блюдо, Аня съедала его, и оно ей нравилось. Все было так просто, и мне было невдомек, почему вокруг еды поднимают такой шум.

А затем аист принес нам еще одну здоровенькую девочку. Та же семья, та же мать, те же кулинарные традиции... Своего второго ребенка я стала кормить, исходя из прежних здоровых принципов. Но почему же тогда у нашей Светы с самого рождения было отвращение к твердой пище, откуда повышенный рвотный рефлекс? До двухлетнего возраста она ничего не могла проглотить, если кушанье не было полностью протертым. Ну да ничего страшного, она с жадностью поедала любое пюре — из авокадо, яблок, картофеля, а также рыбный паштет. Света оказалась такой же любительницей поесть, как и ее сестра. Я гордилась собой — еще бы, — мне удалось произвести на свет еще одного великолепного едока. Казалось, всем моим тревогам пришел конец. Но только я подумала, что самое плохое позади...

Свете исполнилось два с половиной года, и вдруг выяснилось, что ее не так-то просто убедить съесть то, чем я хотела ее накормить. «Постойте-ка, — сказала я себе. — У нас в семье не было приверед...» Сначала я списывала все на пресловутый кризис

двух лет, когда маленькие дети впервые начинают отстаивать свою независимость. Я была уверена, что это просто некий переходный этап и какое-то время просто позволяла своей дочурке есть ее любимые блюда, лишь бы она получала необходимые калории.

С той поры прошло уже больше двух лет, а этот этап никак не мог закончиться. Все становилось только хуже, и я чувствовала себя абсолютно униженной. Дурной пример заразителен, вскоре Аня стала подражать своей младшей сестре. Друзья всегда поддразнивали меня за чересчур трепетное отношение к питанию детей и стремление поддерживать их рост только лучшими на свете продуктами... И тогда на меня нахлынуло чувство вины — у меня не получается! Мне не удастся побороть детское упрямство за обеденным столом, ничего не помогает: мое образование, профессиональный опыт и советы педиатра оказались бесполезными. Я прочитала все книги для родителей разборчивых в еде детей, я перепробовала все трюки, о которых только слышала. Большая часть советов сводилась к тому, чтобы сделать пищу привлекательной на вид: хитины из стеблей спаржи, рожицы с волосами из макарон, глазами из фрикаделек и бровями из зеленых фасолевых стручков, огромное внимание уделяется способам нарезания булочек и тотальной миниатюризации. Но я не художница, и вся эта красота не спасла мир за обеденным столом. Дети просто выбирали то, что им нравилось, и оставляли на тарелке все полезные продукты.

Следующая тактика — готовить всем вместе. Исследования показали, что когда родители берут детей с собой в магазин, когда те помогают им выбирать продукты, а потом и готовить, возникает большая вероятность того, что именно эту, совместно приготовленную пищу, малыши с удовольствием съедят. У такого подхода есть неоспоримый плюс: ребенок счастлив. Хлопотать с мамой на кухне, готовить вместе с ней разные вкусности для всей семьи — это ли не счастье! К тому же его не придется упрашивать съесть то, что он соорудил сам... Но мне еще нужно было ходить на работу, и не было ни времени, ни терпения на подобные занятия.

В какой-то книжке я вычитала, что достаточно просто ставить тарелку с правильной едой перед ребенком — минимум десять-пятнадцать раз, — чтобы побороть его упрямство, в конце концов он начнет должным образом реагировать на нее. Упорство — это ключ к успеху, говорите? Я стала вводить в пищу по одному новому овощу каждую неделю, я всякий раз готовила продукты по-разному, разыграла десятки сценариев подачи цветной капусты... Через несколько месяцев мое терпение полностью испарилось, в то время как мои маленькие привереды так и не притронулись ни к одному кусочку.

Есть мнение, что существует сильная взаимосвязь между тем, что любят есть дети, и тем, что любят остальные члены их семьи. Поскольку я сама горячо верила в правильное питание, для меня не составляло труда организовать его для своих девочек.

Пусть понаблюдают, а потом, как обезьянки, повторят... Но, к сожалению, мои обезьянки оказались хитрее, зато у меня появились несколько лишних килограммов.

Я делала то же, что делают все родители: просила, умоляла, угрожала и подкупала. В нашем доме утвердилось правило «кусочек за кусочек». (Конечно, я догадывалась, что это неправильно. Наверняка дети думали: «Если мама дает мне взятку за то, что я только что съела, значит это была какая-то гадость».)

На время я постаралась забыть о том, что единственное, что ест Света — белый хлеб и макароны, — не значится в списках полезных для здоровья продуктов. Я разговаривала с другими матерями и знала, что не одинока в своей беде. Тем не менее мне ужасно надоели все эти трюки, ежедневная борьба, приготовление трех совершенно разных блюд на ужин. Мне надо было найти другой, лучший способ. Мне надо было придумать, как проявить больше смекалки и прекратить подстраиваться под своих дочерей.

Почему дети так упрямятся в отношении пищи?

Все это вопрос контроля. Не так-то много вещей, которые дети могут контролировать в своей жизни, зато они великолепно могут отслеживать то, что отправляется к ним в рот. Планы будущих родителей, что они якобы смогут диктовать своему ребенку когда, что и в каких количествах тот станет есть, изначально обречены на провал. Чем большее давление будут оказывать родители, тем более усиленным сопротивлением его встретят дети. Это эмоциональная битва, которую родители всегда проигрывают. Идет борьба за власть, во время которой всем участникам приходится несладко, помимо всего прочего подобные сражения формируют нездоровое отношение к пище, которое сохраняется на всю жизнь.

Все мы знаем, как важно, чтобы дети ели хорошо и в спокойной обстановке, а ведь в этом есть и социальная функция. Прием пищи должен превращаться в удовольствие, тогда укрепляются узы между членами семьи. Если общение вынужденно сводится к тому, чтобы заставить ребенка хотя бы попробовать то, что лежит у него на тарелке, остается очень мало времени, чтобы спросить, как он провел день, или выяснить, каковы его успехи в детском саду или школе.

Кто захочет вспоминать семейные трапезы как бесконечную битву за то, чтобы дети съели положенный им шпинат? Ведь мы должны ловить момент, чтобы получше узнать своих детей и понять, что происходит в их жизни.

Первый шаг к установлению мира — понять своего «соперника». Чем руководствуются ваши дети, привередничая за столом?

- ☹ Пища выглядит «странной».
- ☹ Обычно дети испытывают отвращение к новой пище просто потому, что она новая, а не по какой-то другой причине (это явление получило название «неофобия»).
- ☹ Дети подражают своим друзьям. Если их друзья не едят это, то и они не будут.
- ☹ Дети поддаются влиянию, в том числе и «промывке мозгов» посредством рекламных роликов, превозносящих чрезмерно переработанную высококалорийную, но бедную питательными веществами пищу.
- ☹ Они невероятно чувствительны к новой и необычной текстуре (чуть что — сразу «Гадость!»).

Лучший способ

Сейчас детским врачам приходится иметь дело с избыточным весом и болезнями, связанными с питанием, которые ранее наблюдались только у взрослых. Повышение уровня холестерина в крови, диабет второго типа, астма и другие заболевания нередко сопровождаются эмоциональными расстройствами, нарушением внимания, что ведет к развитию синдрома гиперактивности, к депрессии и тревожности — и все это в результате неправильного питания, нехватки необходимых питательных веществ... У детей в процессе роста и без того достаточно проблем, нельзя допускать, чтобы им приходилось решать целую кучу дополнительных.

И все-таки многие родители в конце концов опускают руки и останавливаются на проверенных блюдах — бутербродах и желе, макаронах с сыром, наггетсах и пицце — просто потому, что эту пищу дети едят без боя.

Такую практику очень сложно пресечь, ведь для этого нам надо познакомить детей с новыми видами пищи и отвлечь их от «быстрой» еды, которая доставляется в коробках, продается в замороженном виде или напичкана усилителями вкуса. К сожалению, дети страдают фобией по отношению ко всему новому, и требуется масса усилий, чтобы убедить их попробовать нечто такое, чего они не ели раньше.

Я не врач, не диетолог, тем не менее отстаивала противоположную позицию, так как знала: должен быть иной, лучший способ. Вопрос здоровья наших детей слишком важен, чтобы так просто сдаваться.

Техника «маскировки» пришла мне на ум еще когда Света была совсем крошкой. Она ела все что угодно, если пища была тщательно измельчена. Я начала тайно добавлять нелюбимые ею овощи, бобовые, цельные зерна и фрукты, еще не осознавая всей перспективности такого способа. Вот и весь фокус! Эта идея осенила меня, когда я смеши-

вала чайную ложку пенициллина с шоколадным пудингом для ничего не подозревавшей, жестоко страдавшей от ангины Ани. Если сработало с лекарством, то почему не сработает с чем-то еще? Ведь здоровые продукты, которыми я хочу накормить своих дочерей, можно спрятать в той пище, которой они будут рады. Я стала экспериментировать, и волшебство открылось мне! Выяснилось, что до тех пор, пока дети не увидят, не унюхают или не распробуют что-то непривычное, они слопают то, что я даю, без разговоров. Я стала комбинировать продукты из списка А (любимой пищи детей) с продуктами из списка Б (лучшими видами здоровой пищи). Результат оказался поразительным. Немного изобретательности, готовности пойти на обман, не испытывая чувства вины, и нетрадиционного мышления — и вот ненавистные «полезные» продукты включены в рацион моих детей. И что самое замечательное — все проходило без привычных комментариев типа «Гадость!»

Креатив возымел удивительный эффект. Наша семья стала есть спокойно, а я обрела уверенность в том, что мои дочки получают нужные «строительные» вещества, и они вырастут сильными и здоровыми.

Эта книга появилась как результат проб и ошибок. Я использовала хитрости в качестве крайнего средства, но выяснилось, что с этого и надо было начинать. Для нашей семьи открылся совершенно новый мир, стресс во время еды нам больше не грозит. Раньше пища была поводом для ссор, сейчас же вопрос о ней просто не поднимается. Нельзя назвать идею кулинарных хитростей, рассматриваемую в этой книге, абсолютно оригинальной. Я всего лишь взяла ее за основу. Моя кухня стала моей лабораторией, где были разработаны множество техник, позволяющих добавлять самые богатые питательными веществами продукты в те блюда, которые дети едят без возражений.

Книга познакомит вас с моими самыми успешными «партизанскими» тактиками. Вы узнаете, как можно спрятать самую здоровую в мире пищу в любимых блюдах ваших детей. Существуют более умные и хитрые способы ввести полезные продукты в рацион, чем украшение пиццы измельченными овощами (которые дети просто-напросто соскребают). Существуют более эффективные способы контролировать то, что они едят, чем издание указов, которым все равно никто не станет подчиняться, или крик, принуждение, наказание, задабривание, мольба или подкуп.

Книгой очень просто пользоваться. И это неслучайно. Как и многие из вас, я каждый день хожу на работу и не собираюсь отказываться от своего напряженного графика и полностью посвящать себя здоровью детей. Не стану повторять вам то, что вы и без меня знаете. Я понимаю ваше беспокойство, и понимаю, как вам нелегко. Так что книга поможет вам существенно сократить время и усилия, которые вам приходится затрачивать на кормление своих детей. Как заставить их отложить свои игрушки в сторону

и прекратить драться друг с другом вас научит какая-нибудь другая книга, зато прочитав эту вы полностью избавитесь от постоянной ругани во время семейных обедов. Вы заслужили перерыв. Перечисленные ниже достоинства данной книги помогут вам тратить свое время и энергию более мудро:

- ☺ **Возможность готовить загодя.** Почти все продукты, которые вы будете добавлять в детские блюда, можно приготовить заранее, потратив на это менее получаса в неделю, а затем хранить какое-то время.
- ☺ **Быстро, еще быстрее.** Поскольку время — это основной ресурс матерей, то методы добавления здоровых продуктов в блюдо занимают менее пяти минут, или менее получаса, если начинать с нуля.
- ☺ **Простота.** Эти техники крайне просты и требуют минимального кулинарного опыта.
- ☺ **Обработка пищи.** Самая распространенная техника «маскировки» полезных продуктов заключается в приготовлении пюре с помощью кухонного комбайна или блендера. Это проще и быстрее, чем резать овощи вручную (хотя иногда такой способ используется для приготовления здоровой пищи). В результате вы получаете еще более концентрированные и питательные ингредиенты, поэтому вы можете добавлять их к готовым блюдам в малых количествах.
- ☺ **Альтернатива приготовлению пюре.** Если вы не можете или не хотите готовить пюре, то можете воспользоваться детским питанием в баночках как удобной альтернативой самым разным фруктам и овощам.
- ☺ **Экономия времени и денег на визиты к врачу.** Поскольку ваши дети будут употреблять более питательную еду, их иммунитет окрепнет, и они станут реже болеть. Время и деньги, которые вы сэкономите хотя бы на одном посещении врача, с лихвой окупят временные затраты на приготовление пюре в течение недели!
- ☺ **Конец «застольным» войнам.** Невозможно измерить время и энергию, которые мы тратим на то, чтобы уговорить упрямого ребенка питаться правильно, а также улучшение отношений между родителями и детьми. Эта книга принесет вам облегчение, и в этом смысле она поистине бесценна.