Питание на карантине: еда – хороший повод для общения и плохое средство манипулирования ребенком.

Проблема питания ребенка волнует родителей всегда, и в обычной жизни, и в экстренных ситуациях, таких как сейчас, например. Какие изменения в режиме стоит предусмотреть в связи с карантином (самоизоляции) и на что обратить внимание? Как снизить тревожность и уменьшить потребление сладостей? Об основных принципах правильного питания детей и об особенностях рациона мы сейчас и поговорим.

Нашим детям сейчас крайне необходимы поддержка и помощь, если мы хотим, чтобы они вышли из сложной ситуации в хорошей психической и физической форме. Особенно это касается тех детей, которые ходили в детский сад (школу), а сейчас оказались взаперти, когда выйти на улицу невозможно.

Все изменения в жизни, связанные с режимом самоизоляции, привели к повышению тревожности у детей, поэтому уделить внимание их здоровью и питанию сейчас крайне важно.

Сохраняем режим дня и режим питания

Одна из важнейших рекомендаций в этот период — **соблюдение режима дня**. Казалось бы, как это связано с питанием? С точки зрения психологии, режим дня — это основа всей жизни, особенно детей. Это залог физического, психического и эмоционального здоровья ребенка. Изменение привычного течения жизни — большой стресс для ребенка. У детей психика еще не сформирована, нестабильна, и режим дня помогает им снизить уровень тревожности.

Что это такое? Например, подошло время занятий — у ребенка возрастает концентрация внимания. Подходит время обеда, и у него начинается выделение желудочного сока. Это способствует возникновению чувства голода и лучшему перевариванию пищи. В результате ребенок будет есть без капризов, с аппетитом, пища будет лучше усваиваться.

Если ваш ребенок ходил в детский сад, возьмите за основу тот режим, к которому он привык. Не обязательно в полной мере воспроизводить распорядок дня детского сада. Составьте вместе с ребенком расписание, по которому он будет жить в ближайшие несколько недель. Можете написать его на ватмане и красиво оформить.

Можно ребенка назначить ответственным за выполнение каких-то пунктов в этом расписании: он может выбрать гарнир, накрыть на стол, позвать всех к столу вовремя. Так ребенок будет чувствовать себя частью семьи, сможет сам на что-то влиять, ощутит свою значимость, ответственность и взрослость. Он будет включен в процесс не просто как «объект», который

надо контролировать, а как его активный участник. Это даст ему мотивацию самому следить за соблюдением режима.

Основные приемы пищи: состав и калорийность

Конечно, основное место в распорядке дня ребенка занимают приемы пищи. Детям в возрасте 5–7 лет необходимо 4–5-разовое питание. Ежедневный рацион дошкольника должен составлять не менее 1800 ккал:

- 54 г белка (60% — животный белок);
- 60 г жиров;
- 261 г углеводов.

Распределение калорий в течение дня выглядит следующим образом.

- Завтрак — 20–25% суточной калорийности;
- Второй завтрак — 10%;
- Обед — 30–35%;
- Полдник — 10–15%;
- Ужин — 20–25%;
- В перерывах между приемами пищи — чистая вода.

Если ваш ребенок до самоизоляции активно занимался спортом, скорее всего, ему требовалось больше калорий. Сейчас из-за неизбежного снижения физической активности можно без опасений немного уменьшить его порции, но за счет чего?

Не рекомендуется снижать калорийность пищи за счет белка. Белок — это строительный материал, особенно необходимый для растущего организма, а в условиях стресса и повышенной тревожности белок расходуется в первую очередь.

Поэтому количество белка в пище снижать нельзя, причем не только детям, но и взрослым. Можно даже слегка увеличить его долю в рационе. При этом белок должен быть животным — ***мясо, рыба, птица, молочные продукты***. Уменьшать порции рекомендуется за счет углеводов. Чуть меньше каши, чуть меньше хлеба и, конечно, сладостей.

Чем лучше кормить ребенка

Используем продукты, которые содержат витамины и полезны для микрофлоры кишечника

В период стресса очень полезны продукты, содержащие витамины группы В, цинк и селен.

Витамины группы В: злаки, хлеб из муки грубого помола, яйца, мясо и субпродукты, рыба, зеленые овощи, в том числе листья салата, капусты.

Цинк: все бобовые, гречка, рис, мясо, сыр, яйца, морепродукты (например, кальмары), яблоки, грейпфруты, апельсины, вишня, смородина. Можно брать замороженные ягоды, в них хорошо сохраняются витамины.

Селен: цельные злаки, мясо, рыба, печень, почки. Очень много полезных веществ содержится в субпродуктах, поэтому включайте в рацион детей печенку, сердце. Они очень полезны для нервной системы. Кроме того, субпродукты богаты железом, а это профилактика анемии.

Особое внимание обратите на продукты, которые поддержат микрофлору кишечника ребенка. Ведь 80% нашего иммунитета живет именно в кишечнике, и там же вырабатывается гормон радости — серотонин.

Это сейчас очень важно. Полезные в этом смысле продукты: ***йогурты, кефир, хлеб на закваске, наша традиционная квашеная капуста.***

Избыток сахара приводит к вредным пищевым привычкам

Всем взрослым, имеющим детей, сейчас хочется их как-то утешить, поддержать, и зачастую эта поддержка проявляется в виде конфеты. Но тут родителям следует не зацикливаться на сегодняшнем дне, а задуматься о перспективах, заглянуть в недалекое будущее. Какие привычки мы сформируем у детей, если будем утешать их сладеньким?

Понаблюдайте за ребенком. Если он к вам подошел, попросил конфетку, это не означает, что он хочет именно конфетку. Ребенок может просто хотеть вашего внимания: чтобы вы его обняли, поиграли, просто как-то пообщались с ним.

Если же вы замечаете, что у ребенка повышенная тяга к сладкому, подумайте о его рационе. Если питание не сбалансировано и однообразно, и ребенок не получает достаточно питательных элементов, энергии ему будет не хватать. А самый простой способ ее восполнить — это получить сладкое.

Такое поведение известно и взрослым. Когда вы очень устали, когда режим дня нарушен, вы хватаете булочку, пончик, конфету. Это самый быстрый способ для мозга восполнить энергию. Но это очень плохой сценарий, который может сформировать вредную привычку и в дальнейшем привести к нарушениям пищевого поведения.

Психологические функции еды

Еда не годится на роль стимула и утешения

Еда нужна нам не только для того, чтобы насытиться и снабдить организм питательными веществами. Она влияет на наше настроение и поведение. Но при этом использовать еду как средство воздействия на ребенка неправильно.

1. Если ребенок капризничает, не хочет что-то делать, в первую очередь вычеркивайте из этого уравнения еду. Особенно сладости. Обещание награды в виде сладкого формирует в сознании

ребенка «Если мне плохо — я пойду поем» или «Если я расстроен — пойду за шоколадкой». Это нехорошие установки для будущего пищевого поведения.

2. Такая же ситуация и со сном: если ребенок хочет спать, уложите его в кровать. Сон гораздо важнее еды. Иногда можно пожертвовать ужином, если ребенок устал и капризничает.

3. Если ребенок не хочет есть, не заставляйте его доедать то, что на тарелке, в обмен на десерт. Пересмотрите режим питания. В частности, промежутки между приемами пищи. Если ребенок весь день «кусочничает», он не сможет вечером нормально поесть. Между приемами пищи не должно быть перекусов, чтобы он успевал нагулять аппетит.

Еда помогает общаться и познавать мир

Режим самоизоляции — прекрасный повод собраться всем вместе за семейным столом. Не обязательно все время завтракать, обедать и ужинать одновременно всем членам семьи, но совместный прием пищи хотя бы один раз в день поможет сплотить разные поколения и положительно отразится на развитии ребенка. Ребенок увидит пример родителей: как они едят, сколько еды кладут на тарелку, как ведут себя за столом, как папа хвалит маму за вкусно приготовленный суп. Это в том числе поможет отказаться от использования гаджетов и телевизора во время приема пищи.

Исключите прием пищи перед телевизором, так как дети употребляют больше углеводов и есть реальный риск иметь избыточный индекс массы тела, как ребенка так и взрослого.

Еще один хороший способ разнообразить общение и досуг с ребенком — предлагать пробовать новые блюда и привлекать его к приготовлению еды. Дети 6–7 лет обычно стремятся познавать мир взрослых. Еда — это тоже способ познания мира. Новая еда не только обогащает рацион, но и приносит новые знания, знакомит с культурой потребления пищи, основами кулинарии.

Правда, тут нужна одна оговорка: если сейчас ваш ребенок тревожен, не стоит настаивать на том, чтобы он пробовал новые блюда. Отложите новый опыт на будущее, когда ситуация нормализуется, и мы вернемся к обычному ритму жизни.

А вот совместное приготовление еды поможет ребенку отвлечься от тревожных мыслей, объединит семью и повысит интерес к новому блюду, потому что ему обязательно захочется попробовать, что же такое он приготовил сам вместе с мамой. А у родителей появится еще один прекрасный шанс лучше узнать своего ребенка.

Будьте здоровы, физически и эмоционально!

Педагог-психолог Луста Л.С