



В издательстве «Альпина Паблицер» вышла книга журналиста Светланы Кольчик «Любовь и брокколи. В поисках детского аппетита». Светлана общалась с экспертами в области питания, педиатрами, диетологами и родителями, чтобы узнать, какие подходы к детскому питанию существуют. «Правмир» публикует главу «Со вкусами — спорят» о сахаре в детской еде. «Вокруг нас слишком много сахарного дерьма!» — эмоционально заявляет Джейми Оливер в своем фильме «Сахарная лихорадка».

Многие эксперты с ним согласны. Как показывают исследования, наша повседневная еда — причем не только фастфуд — с каждым годом действительно становится все слаще и калорийнее.

Вообще, как пишет Пьер Дюкан в своей новой книге «Шестьдесят самых важных дней вашей беременности», за всю историю нашего вида мы никогда еще не имели доступа к

Автор: Administrator  
24.08.2018 10:30 -

---

такому количеству искусственных (то есть рафинированных и концентрированных) и быстросовояемых углеводов, как за два последних поколения.

Я обсуждаю эту проблему, созвонившись по скайпу с писательницей Би Уилсон. Ее книгу «Еда. Отправная точка: Какими мы станем в будущем, если не изменим себя в настоящем?» я успела зачитать до дыр.

Уилсон — известнейший в Англии кулинарный критик, колумнист Guardian и Telegraph, мама троих детей.

Ссылаясь на многочисленные исследования, Би Уилсон в книге пишет, что сахар присутствует в качестве добавки в 80% продуктов, которые можно найти на полках современных супермаркетов.

По рекомендациям британского Научно-консультационного комитета по вопросам питания (SACN), суточная норма сахара для детей и взрослых не должна превышать семи чайных ложек, или около 30 г, что соответствует всего лишь стакану фруктового сока из пакета или порции сладкого йогурта. Детям четырех–шести лет советуют потреблять не более 19 г сахара в день, а в возрасте семи–десяти лет — не более 24 г. При этом, как отмечает Джейми Оливер, среднестатистический взрослый сегодня ежедневно «съедает» аж 40 чайных ложек сахара!

Би объясняет мне, что лояльность к сладкому вкусу мы получаем от природы. У кого-то тяга к сладкому проявляется сильнее, у кого-то — в меньшей степени. Роль тут играет целый ряд факторов: индивидуальные особенности вкусовых рецепторов, генетика, рацион мамы во время беременности, питание в детстве и прочее.

Но, так или иначе, сладкий вкус знаком всем нам с рождения, ведь им обладает грудное молоко. (Тем более что женское молоко содержит особенно высокую концентрацию лактозы, и поэтому оно слаще, чем, например, коровье, козье, овечье или верблюжье.) И в еще более щедрых дозах — молочные смеси, его заменители. Поэтому сладкое молоко, пожалуй, самый сильный вкусовой «импринтинг», который остается у каждого человека на всю жизнь.

— Магнаты пищевой промышленности, особенно в Великобритании, осуществляют гениальный маркетинг, — говорит Уилсон. — Например, модные сейчас фруктовые батончики позиционируются как здоровая еда, хотя на самом деле они содержат массу сахара.

Особенно уязвимы, по ее мнению, дети, для которых в последние десятилетия запустили целую индустрию fun food, то есть «еды-развлечения», причем, как правило, с высоким содержанием сахара, соли и жиров: все эти коробочки со сладкими хлопьями на завтрак, сладкие йогурты и творожки, шоколадки и мороженое, упаковки которых украшены изображениями героев любимых мультфильмов, и т.п.

Родители, которые в детстве питались рисовым пудингом, не хотят, чтобы их дети

Автор: Administrator  
24.08.2018 10:30 -

---

испытывали отвращение к еде, как когда-то они в детстве. Современные продукты для детей навязывают идею, что если ты ребенок, то вряд ли натуральная пища доставит тебе удовольствие.

Детская еда в супермаркетах напичкана сахаром и сопровождается жизнеутверждающими картинками. Она учит детей тому, что обязательно должна развлекать — этакая упаковка веселья, которую можно носить с собой всегда и везде.

Раньше, напротив, родители и воспитатели не пытались превращать детскую еду в какое-то развлечение, они не думали о веселье, считая чуть ли не добродетелью, если ребенок терпит и ест невкусную еду.

Би Уилсон

Я спрашиваю у Би Уилсон про способы излечения от «сахарной лихорадки», в первую очередь у детей.

Моя собеседница отвечает короткой фразой:

— Unsweeten their palate.

Что это значит?

Необходимо помочь детям развивать вкусовую палитру, показав, что вкусным может быть не только сладкое. И самый лучший возраст для этого — до шести, в крайнем случае — до десяти лет. Особенно это касается привыкания к горькому и кислому вкусам.

В своей книге Би Уилсон подробно описывает проект *Tiny Tastes* («Крошечные кусочки»), который после нескольких лет исследований и экспериментов разработала ее соотечественница, доктор медицинских наук Люси Кук, совместно с ведущими диетологами из Университетского колледжа Лондона.

Доктор Кук не разделяет рекомендации ВОЗ относительно того, что младенцев как минимум до шести месяцев следует кормить исключительно грудным молоком. Она убеждена, что чем раньше дети получают прикорм (причем максимально разнообразный), тем лояльнее они впоследствии будут относиться к тем же овощам и прочей «взрослой» пище. (Это то самое «окно толерантности» — возраст от четырех до шести месяцев, про которое мне рассказывала в Москве профессор Макарова из Научного центра здоровья детей.)

И лучше, чтобы это были не умеренные сладковатые вкусы, которыми обладают, например, морковное или кабачковое пюре, а более насыщенные, горьковатые: брокколи, шпинат, цветная капуста.

Для детей постарше — стратегия другая.

Вы выбираете вместе с ребенком какой-нибудь овощ, который он отказывается есть. Важно только, чтобы этот продукт не вызывал явного отвращения. И затем регулярно, в течение 10–15 дней, предлагаете попробовать его в минимальной дозе — кусочек размером не более горошины. Причем делать это нужно НЕ в прием пищи.

Помните: ребенок не обязан есть новый продукт — он может просто облизать его, чтобы почувствовать вкус. И тогда он получает маленькое поощрение, например наклейку. Вознаграждение в данном случае оправданно, считают эксперты. Во-первых, это не какая-то «вкусняшка» вроде конфеты или мороженого, а во-вторых, дети искренне считают, что заслужили его, тем более что продукт они выбрали сами.

Би Уилсон испробовала этот способ на своем младшем сыне, когда ему было четыре с половиной года (сейчас ему восемь). В том возрасте он ел крайне избирательно, без аппетита, и постоянно клянчил сладкое. Метод дал результаты: через несколько месяцев мальчик уже довольно охотно жевал салат и прочую полезную еду. И гораздо спокойнее относился к сладостям.

— Я клала на маленькое блюдце крошечные кусочки овощей. Но не прямо во время обеда или ужина, а примерно за полчаса до трапезы. Главное — никакого прессинга. Сын знал, что есть все это совершенно необязательно. Но что если он попробует, то получит наклейку. И он пробовал, особенно когда был голодный. Постепенно мальчик стал просить кусочки побольше — вошел во вкус. Тогда я, кстати, сразу же отменила систему вознаграждений.

Би Уилсон считает, что большинство подходов к кормлению детей являются слишком недолговременными. «Нас заботит только то, что будет через пять минут, а не то, что будет через пять лет, — пишет она в своей книге. — Когда вы заставляете ребенка съесть тарелку овощей, вы приучаете его не любить овощи, а попутно — и себя. Если вы убеждаете его попробовать один маленький кусочек (и повторите это завтра, и послезавтра, и через два дня), то есть шанс, что в конце концов он полюбит овощи».

**В издательстве «Альпина Паблицер» вышла книга журналиста Светланы Кольчик «Любовь и брокколи. В поисках детского аппетита». Светлана общалась с экспертами в области питания, педиатрами, диетологами и родителями, чтобы узнать, какие подходы к детскому питанию существуют. «Правмир» публикует главу «Со вкусами — спорят» о сахаре в детской еде.**

Автор: Administrator  
24.08.2018 10:30 -

---

«Вокруг нас слишком много сахарного дерьма!» — эмоционально заявляет Джейми Оливер в своем фильме «Сахарная лихорадка».

Многие эксперты с ним согласны. Как показывают исследования, наша повседневная еда — причем не только фастфуд — с каждым годом действительно становится все слаще и калорийнее.

Вообще, как пишет Пьер Дюкан в своей новой книге «Шестьдесят самых важных дней вашей беременности», за всю историю нашего вида мы никогда еще не имели доступа к такому количеству искусственных (то есть рафинированных и концентрированных) и быстроусвояемых углеводов, как за два последних поколения.

Я обсуждаю эту проблему, созвонившись по скайпу с писательницей Би Уилсон. Ее книгу «Еда. Отправная точка: Какими мы станем в будущем, если не изменим себя в настоящем?» я успела зачитать до дыр.

Уилсон — известнейший в Англии кулинарный критик, колумнист Guardian и Telegraph, мама троих детей.

Ссылаясь на многочисленные исследования, Би Уилсон в книге пишет, что сахар присутствует в качестве добавки в 80% продуктов, которые можно найти на полках современных супермаркетов.

По рекомендациям британского Научно-консультационного комитета по вопросам питания (SACN), суточная норма сахара для детей и взрослых не должна превышать семи чайных ложек, или около 30 г, что соответствует всего лишь стакану фруктового сока из пакета или порции сладкого йогурта. Детям четырех–шести лет советуют потреблять не более 19 г сахара в день, а в возрасте семи–десяти лет — не более 24 г. При этом, как отмечает Джейми Оливер, среднестатистический взрослый сегодня ежедневно «съедает» аж 40 чайных ложек сахара!

Би объясняет мне, что лояльность к сладкому вкусу мы получаем от природы. У кого-то тяга к сладкому проявляется сильнее, у кого-то — в меньшей степени. Роль тут играет целый ряд факторов: индивидуальные особенности вкусовых рецепторов, генетика, рацион мамы во время беременности, питание в детстве и прочее.

Но, так или иначе, сладкий вкус знаком всем нам с рождения, ведь им обладает грудное молоко. (Тем более что женское молоко содержит особенно высокую концентрацию лактозы, и поэтому оно слаще, чем, например, коровье, козье, овечье или верблюжье.) И в еще более щедрых дозах — молочные смеси, его заменители. Поэтому сладкое молоко, пожалуй, самый сильный вкусовой «импринтинг», который остается у каждого человека на всю жизнь.

Автор: Administrator  
24.08.2018 10:30 -

---

— Магнаты пищевой промышленности, особенно в Великобритании, осуществляют гениальный маркетинг, — говорит Уилсон. — Например, модные сейчас фруктовые батончики позиционируются как здоровая еда, хотя на самом деле они содержат массу сахара.

Особенно уязвимы, по ее мнению, дети, для которых в последние десятилетия запустили целую индустрию fun food, то есть «еды-развлечения», причем, как правило, с высоким содержанием сахара, соли и жиров: все эти коробочки со сладкими хлопьями на завтрак, сладкие йогурты и творожки, шоколадки и мороженое, упаковки которых украшены изображениями героев любимых мультфильмов, и т.п.

Родители, которые в детстве питались рисовым пудингом, не хотят, чтобы их дети испытывали отвращение к еде, как когда-то они в детстве. Современные продукты для детей навязывают идею, что если ты ребенок, то вряд ли натуральная пища доставит тебе удовольствие.

Детская еда в супермаркетах напичкана сахаром и сопровождается жизнеутверждающими картинками. Она учит детей тому, что обязательно должна развлекать — этакая упаковка веселья, которую можно носить с собой всегда и везде.

Раньше, напротив, родители и воспитатели не пытались превращать детскую еду в какое-то развлечение, они не думали о веселье, считая чуть ли не добродетелью, если

ребенок терпит и ест невкусную еду.

## **Би Уилсон**

Я спрашиваю у Би Уилсон про способы излечения от «сахарной лихорадки», в первую очередь у детей.

Моя собеседница отвечает короткой фразой:

— Unsweeten their palate.

**Что это значит?**



Необходимо помочь детям развивать вкусовую палитру, показав, что вкусным может быть не только сладкое. И самый лучший возраст для этого — до шести, в крайнем случае — до десяти лет. Особенно это касается привыкания к горькому и кислому вкусам.

В своей книге Би Уилсон подробно описывает проект Tiny Tastes («Крошечные кусочки»), который после нескольких лет исследований и экспериментов разработала ее соотечественница, доктор медицинских наук Люси Кук, совместно с ведущими диетологами из Университетского колледжа Лондона.

Доктор Кук не разделяет рекомендации ВОЗ относительно того, что младенцев как минимум до шести месяцев следует кормить исключительно грудным молоком. Она убеждена, что чем раньше дети получают прикорм (причем максимально разнообразный), тем лояльнее они впоследствии будут относиться к тем же овощам и прочей «взрослой» пище. (Это то самое «окно толерантности» — возраст от четырех до шести месяцев, про которое мне рассказывала в Москве профессор Макарова из Научного центра здоровья детей.)

И лучше, чтобы это были не умеренные сладковатые вкусы, которыми обладают, например, морковное или кабачковое пюре, а более насыщенные, горьковатые: брокколи, шпинат, цветная капуста.

Для детей постарше — стратегия другая.

Вы выбираете вместе с ребенком какой-нибудь овощ, который он отказывается есть. Важно только, чтобы этот продукт не вызывал явного отвращения. И затем регулярно, в течение 10–15 дней, предлагаете попробовать его в минимальной дозе — кусочек размером не более горошины. Причем делать это нужно НЕ в прием пищи.

Помните: ребенок не обязан есть новый продукт — он может просто облизать его, чтобы почувствовать вкус. И тогда он получает маленькое поощрение, например наклейку. Вознаграждение в данном случае оправданно, считают эксперты. Во-первых, это не какая-то «вкусняшка» вроде конфеты или мороженого, а во-вторых, дети искренне считают, что заслужили его, тем более что продукт они выбрали сами.

Би Уилсон испробовала этот способ на своем младшем сыне, когда ему было четыре с половиной года (сейчас ему восемь). В том возрасте он ел крайне избирательно, без аппетита, и постоянно кланчил сладкое. Метод дал результаты: через несколько месяцев мальчик уже довольно охотно жевал салат и прочую полезную еду. И гораздо спокойнее относился к сладостям.

— Я клала на маленькое блюдце крошечные кусочки овощей. Но не прямо во время обеда или ужина, а примерно за полчаса до трапезы. Главное — никакого прессинга. Сын знал, что есть все это совершенно необязательно. Но что если он попробует, то получит наклейку. И он пробовал, особенно когда был голодный. Постепенно мальчик стал просить кусочки побольше — вошел во вкус. Тогда я, кстати, сразу же отменила

Автор: Administrator  
24.08.2018 10:30 -

---

систему вознаграждений.

Би Уилсон считает, что большинство подходов к кормлению детей являются слишком недолговременными. «Нас заботит только то, что будет через пять минут, а не то, что будет через пять лет, — пишет она в своей книге. — Когда вы заставляете ребенка съесть тарелку овощей, вы приучаете его не любить овощи, а попутно — и себя. Если вы убеждаете его попробовать один маленький кусочек (и повторите это завтра, и послезавтра, и через два дня), то есть шанс, что в конце концов он полюбит овощи».

Источник: <https://www.pravmir.ru/chem-opasnyi-tvorozhki-v-yarkih-korobochkah-i-kak-spasti-detej-ot-saharnoy-lihoradki/>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=1&t=2306&p=1580590#p1580590>