

## **Пища, сказывающаяся на поведении детей**

То, что вы едите, сказывается на том, как вы себя ведете. Ребенок, который правильно питается, скорее всего, и поступать будет правильно. *Здоровое питание и, наоборот, несбалансированное могут в значительной мере воздействовать на поведение ребенка.* В то время как одни детишки безболезненно набивают свои "невозмутимые" животики всякой всячиной, другие превращаются в буянов, проглотив горошинку-мармеладку.

Родителям надо внимательно относиться к вопросу о том, чем кормить детей. Надо определять "плохую" для вашего ребенка пищу.

Постарайтесь ответить на вопросы из следующего далее перечня.

- Не бывает ли у вашего ребенка внезапных необъяснимых эмоциональных взрывов в течение получаса после употребления определенной пищи или напитков?
- Не вызывает ли определенная пища агрессивности или активности у вашего ребенка?
- Не становится ли ваш ребенок раздражительным после употребления некоторых продуктов? Не отмечаете ли вы, что тогда он плохо спит?
- Не делается ли ваш ребенок отчужденным или рассеянным после употребления определенных продуктов и напитков?

Притом, что любая пища может вредить определенному ребенку, есть некоторые продукты, влияющие на поведение. Самой дурной славой, по мнению родителей, пользуются различные сахара и пищевые добавки.

### **Вредные сахара**

Некоторые сахара быстро усваиваются и поступают в кровь. За чем сразу же следует "выброс" энергии; однако сахар в кровеносной системе также способствует быстрому высвобождению гормона инсулина, из-за которого уровень содержащегося в крови сахара у ребенка понижается. Когда этот уровень низок, ребенок может сделаться угрюмым, отчужденным или же нетерпеливым. Компенсируя низкий уровень сахара в крови, организм выделяет гормоны стресса, которые имеют как положительное, так и отрицательное действие на организм. Благодаря им, уровень содержащегося в крови сахара вновь поднимается - за счет высвобождения сахара, накопленного в печени, - но в то же время эти гормоны могут устроить "встряску" всему организму, в результате чего ребенок будет испытывать беспокойство, станет гиперактивным и раздражительным. Слишком много сахара - это также риск того, что ребенок не сможет сосредоточиться, даже почувствует сонливость. Сахар, впрочем, имеет разные названия и присутствует во множестве продуктов. Глюкоза, сахароза, декстроза, сахар-песок, неочищенный сахар. Это сахара, делающие сладкими и приятными на вкус конфеты, глазурь, кетчуп, безалкогольные напитки, многие изделия из дробленого зерна, замороженные блюда и т. д. Если вы будете внимательно читать этикетки, вы, вероятно, обнаружите, что в продуктах, подвергшихся значительной технологической обработке, присутствуют сахара более чем одного

наименования, и это, конечно же, повышает их энергетическую "ударную" силу. Хотя эти сахара являются источником быстро высвобождаемой энергии, есть основания полагать, что у детей продукты, содержащие такие сахара, вызывают резкие колебания в настроении и поведении.

#### **Улучшающие поведение сахара**

Дольше усвояемые сахара - это фруктоза, содержащаяся во фруктах и меде, и лактоза, содержащаяся в молочных продуктах. Эти сахара не столь быстро поступают в кровоток, однако надолго обеспечивают ребенка энергией. От них не бывает гормональной встряски, как от вредящих поведению Сахаров, описанных выше. Мы также обнаружили, что фруктоза, полученная из фруктов, значительно отличается от таковой, содержащейся во "фруктозном сиропе".

#### **Сахара, способствующие прекрасному поведению**

Есть еще разновидность Сахаров - сложные углеводы. Их еще называют "крахмалами" или "углеводами". У этих Сахаров - большие цепные молекулы, и на их расщепление в процессе пищеварения требуется достаточно много времени. Это своего рода капсулы долговременного энергоснабжения. Углеводы обеспечивают вас постепенно прибывающей и длительно сохраняющейся энергией; вы дольше ощущаете себя сытым; углеводы не провоцируют эксцентричного поведения. Это хлеб и крекеры (лучше всего из цельнозерновой муки), неподслащенные зерновые продукты, макаронные изделия, бобовые и картофель.

#### **Прочие пищевые нарушители спокойствия**

Кофеин - еще один виновник отклонений в поведении детей и некоторых взрослых. При том, что кофеин может оказать благотворное, восстанавливающее силы действие на утомленного взрослого человека, хрупкого ребенка кофеин чрезмерно стимулирует. К распространенным кофеиносодержащим продуктам относятся безалкогольные напитки (например, кока-кола), шоколад, кофе и чай.

#### **А у нас рыбный день!**

Дети, страдающие от недостатка жиров омега-3, могут иметь проблемы с обучаемостью и поведением в школе из-за рассеянного внимания и гиперактивности. Исследования, проведенные среди мальчиков в возрасте от 6 до 12 лет, выявили примерно у половины недостаток омега-3 жирных кислот. Как следствие, именно у этих детей чаще всего отмечались такие явления как гиперактивность, импульсивность, беспокойство, вспышки раздражения и нарушения сна. Основными источниками жиров омега-3 являются жирные сорта морской рыбы (например, скумбрия, тунец, сельдь, лосось), печень трески, а также растительные масла первого, холодного отжима (в первую очередь, льняное масло).

#### **Цвет пищи**

Как это ни странно прозвучит, но красный и желтый пищевые красители связываются с фактом ухудшения поведения некоторых детей. Особенно опасными считаются красный искусственный краситель эритрозин и

оранжевый - тартрацин. Они встречаются в некоторых видах соков, соусах, газированных напитках. Хотя довольно незначительное число исследований подтвердило прямую причинно-следственную связь между пищевыми добавками и поведением, считаем, что в любом случае их надо исключить из питания ребенка.

### **Пороговый эффект**

На некоторых детей, кажется, не воздействует небольшое количество одного-двух вредных поведению пищевых продуктов, но соедините этих нарушителей спокойствия в "банду", увеличьте порцию пищи, и тогда вам лучше бы пристегнуть ребенка ремнем безопасности, иначе... Шоколадка или безалкогольный напиток могут содержать в большом количестве сахара, кофеин и пищевые красители, дети же реагируют на все это по-разному. Что-то одному ребенку придает сил или утолит его жажду, другой перестанет соображать. Если у вас ребенок-сластена, то он превращается в бесенка, съев кусочек торта из магазина. Не надо запрещать ему вообще прикасаться к сладкому. Готовьте ему его любимый десерт, но вместо сахарного песка или неочищенного сахара используйте подслащивающие вещества, полезные для поведения, такие как фруктоза или мед. Для приготовления домашних сладостей не нужны пищевые добавки и консерванты, к тому же вы точно знаете, из каких ингредиентов состоит приготовленная вами пища.

### **Питательная ценность пищи - это главное**

Надо ограничить маленьких детей в сладостях, с тем чтобы ребяташки ели "пищу, от которой растут". Пусть эта привычка привьется у ребенка как можно раньше, и тогда она укоренится к тому времени, когда вам потребовались бы уговоры по поводу пищи, которую съест ребенок. Никогда не давайте детям сладкое на голодный желудок и особенно остерегайтесь сладкого завтрака. Большинство детских зерновых завтраков, между прочим, настолько сладкие, что их можно называть "десертами". Вместо десерта детям лучше привыкнуть к тому, чтобы часа через два после обеда съесть какой-нибудь легкий пирог или фрукты, и тогда процесс пищеварения у детей не будет нарушаться из-за излишков Сахаров, добавленных к съеденной "пище, от которой растут".

### **"Кормушка" и послушание**

Не только то, что вы едите, но и как вы это едите, сказывается на вашем поведении. Я уверовал в мудрость тела - в древнее учение о питании. Согласно этому учению, надо предоставить ребенку широкий выбор полезных и привлекательных на вид кушаний, и ребенок съест столько, сколько необходимо для его индивидуальной конституции. В нашей большой и поглощенной делами семье нет возможности ублажать разборчивых едоков. Вот секрет фамильной кухни Сирсов. Для того чтобы привить ходунку или ребенку-дошкольнику хорошие привычки питания, а значит, и хорошее поведение, позаботьтесь о лотке для перекусов. Можно

взять форму для льда из морозилки, или жестяную банку для печенья, или пластиковый контейнер с ячейками и наполнить выбранную емкость маленькими порциями питательной и яркой пищи. Держите "кормушку" в холодильнике, чтобы она оставалась свежей. Придумайте для этих кусочков завлекательные названия, например: лодочки авокадо (разрезанные вдоль на четыре части авокадо), банановые или морковные (вареная морковь) колеса, деревца брокколи, сырные кубики, яичные лодки (сваренные вкрутую и разрезанные вдоль на четвертушки яйца), палочки (куски пшеничного хлеба из муки цельно-смолотого зерна), луны (очищенные от кожуры кусочки яблока, может быть, тонко намазанные ореховой пастой), улитки и червячки (разной формы отварные фигурные макароны). Не забудьте оставить на лотке местечко для "ныряния". Во что ваш ребенок любит макать фрукты или хлеб? В молочный или фруктовый кисель? В йогурт? Позвольте ребенку вместе с вами приготовить лоток для перекусов. (Дети охотнее съедят то, над чем сами потрудятся.) Поставьте "кормушку" со вкусами на детский столик в помещении, где принимаете пищу, или на нижнюю полку в холодильник, где вы специально отведете место для этого лотка. Поощряйте ребенка брать эти маленькие порции с лотка весь день. Когда маленький исследователь ходит "нехоженными" тропами в доме, ему часто требуются остановки, чтобы подзаправиться. Не разрешайте ребенку бегать по дому с едой. Вы сами можете предаваться этому здоровому занятию вместе с детьми. Такие мини-порции сводят к минимуму перепады уровня сахара в крови, а следовательно, и отклонения в поведении, случающиеся, если ребенок не ест по несколько часов.

Детям необходимо перекусывать в промежутке между основными приемами пищи. Воспитатели в детских садах (и матери тоже) давно заметили, что поведение детей ухудшается ближе к полудню и далеко за полдень. Вы предотвратите такие отклонения в поведении, если предложите детям что-нибудь пожевать в это время. Сообразительные мамы, отправляясь вместе с детьми за покупками, берут с собой специальную сумку, позволяющую ребятишкам заморить червячка.

Лучший шанс добиться хорошего поведения от ребенка - это привить ему вкус к стимулирующей хорошее поведение пище и побуждать его есть полезные продукты (те, что содержат много питательных веществ в малом объеме), такие как авокадо, макаронные изделия из цельнозерновой муки, ореховая паста и некоторые сорта сыра.

Источник: Уильям и Марта Сире «Воспитание ребенка от рождения до 10»