

ЯКЕ ВОНО – ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ?

Як свідомі батьки, ви, певно, простудіювали вже не одну статтю чи інтернет-сайт на тему правильного харчування дітей. Та й рідня-знайомі теж, імовірно, не залишаються осторонь. Анітрохи не здивуюся, якщо у вас уже в голові паморочиться від набутої інформації! Приміром, бабусі можуть інколи наполягати на тому, що молоко з медом і котлетки – найкорисніша їжа для дворічки. А знайомий педіатр непритомнітиме від самого лишень згадування про ці страви. Ви розглядаєте таблицю вікових норм: скількись-там грамів хліба, м'яса, овочів на день, – і з жахом розумієте, що сьогодні дитина цілісінький день їсть лишень яблука. А вчора погоджувалася виключно на макарони!.. Або, здається, узагалі не їла ані крихти. Хтось із ваших друзів може, звісно, як-то кажуть, «не паритися» з цього приводу – «не їсть, бо не голодний». А дехто, навпаки, цілою родиною (а також за допомогою телевізора, іграшок чи інших витребецьок) намагається нагодувати дитину. То яким має бути правильне ставлення батьків до їжі, і як зрозуміти, що з дитиною все гаразд?

У сучасній медицині та психології є таке поняття, як «здорова харчова поведінка». Це поняття об'єднує і психологічну, і фізичну компонента – адже наше тіло й душа нероздільні. А все, що відбувається з тілом – особливо в дитинстві! – безпосередньо впливає на душу, і навпаки.

Якщо конкретніше, то поняття «здорової харчової поведінки» передбачає таке:

[>>>](http://kniga.biz.ua)

- Я **відчуваю**, коли голодний або мене мучить спрага.
- Я вмію **відрізнити** ці відчуття від інших (втоми, нудьги, тривоги тощо).
- Я спроможний відчути, **чого саме** мені кортить зараз з'їсти.
- Я здатний відчути, що вже **ситий**, і з'їсти саме стільки, скільки потрібно, аби не лишитися голодним і не переїсти.
- Я вмію **насолоджуватися** їжею.

А тепер розберемося докладніше з цим цікавим переліком. Проте, як навчати цього малюка, – ми докладно поговоримо на сторінках цієї книжки.

1. Я відчуваю, коли голодний або мене мучить спрага

От здавалося б – що в цьому складного? Проте, як засвідчує практика, далеко не всі дорослі люди це вміють! Наше тіло постійно надсилає нам сигнали про самопочуття й потреби. Однак часто ми звикаємо їх ігнорувати, поки аж ті не спричинятьимуть максимального дискомфорту: замість легкого посмокування в животі – головний біль, слабкість, біль у шлунку; замість незначної сухості в роті – неуважність, слабкість, роздратування... На тілесному рівні це з великою ймовірністю призводитиме до проблем зі здоров'ям, починаючи від гастритів і хронічної втоми. А на рівні душі, психіки така модель поведінки, таке ставлення до себе загалом – звичка ігнорувати свої почуття, відчуття – призведе до того, що ми не вмітимемо належно піклуватися про себе: спілкуватимемося з людьми, які нас не поважають і не люблять; не спроможемося вибрати

справу до душі й за покликанням, бо не вдаватиметься відчути «а до чого я прагну?»; затягуватимемо розв'язання важливих проблем, тому що вчасно не помітили тривожних сигналів...

Чи хотіли б ви, щоби ваша дитина саме так ставилася

ПАУЗА ДЛЯ БАТЬКІВ

Запитайте себе: що я відчуваю цієї миті? Що потребує моє тіло наразі? Якому органу зараз комфортно, а якій частині тіла не завадили б увага й турбота?



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

до себе й життя? Чи мрієте, аби син чи донька навчилися вчасно піклуватися про себе; дослухалися до своєї інтуїції; не відсовували справи на безрік?

2. Я вмію відрізнати відчуття голоду і спраги від інших

Певно, кожен із нас хоч раз у житті чув (і промовляв) щось на кшталт: «Умираю з нудьги, піду-но я поїм». А скільки шоколадок уплітається щодня жінками, щоби «заїсти» образу чи смуток! А скільки кави й чаю ми випиваємо, щоби відволіктися від роботи! Не кажучи вже про міцніші напої задля «розслаблення»... Словом, ми користуємося їжею-напоями як розвагою чи «анестезією» від неприємних емоцій і думок. Що матимемо зрештою? Якщо нам і полегшає, то дуже ненадовго – адже справжню причину проблем ми не викорінюємо. Зате з'їдаємо й випиваємо чимало якихось не найпотрібніших наразі організму продуктів, гладшаємо, нас гризе сумління – і, щоби позбутися гризоти, нам знову хочеться себе потішити.

На глибшому рівні виходить, що ми звикаємо не переживати свої справжні відчуття, не вирішувати неприємні ситуації, а відволікатися від них. А вони накопичуються, наче грудка снігу... Якби щоразу замість того, щоби мити посуд, ви говорили собі: ой, ні, це так неприємно, ліпше на дивані полежу. То зрештою й полежати спокійно не вдасться (бо думками ж ви все одно біля мийки), і пахнутиме у квартирі якось неприємно, і їсти вже не буде з чого...

Здорова харчова поведінка передбачає, що ми вміємо чесно запитати в себе: я зараз збираюся перекусити, бо голодна, – чи просто мені не надто й хочеться виконувати заплановане? Я сідаю з колегами пити чай із тортиками, тому що мені чесно цього хочеться – чи через побоювання образити відмовою, видаватися надто зарозумілою? І коли ми вміємо вчасно помічати ці речі, тоді з'являється шанс зрозуміти, чого нам хочеться насправді. Може, тортик і справді привабливий. А може, я відчуваю провину перед колегою за пропущений день народження – і зумію позбутися цього відчуття, коли просто попрошу вибачення... У будь-якому разі, ми почуваємося здоровими й щасливими тоді, коли задовольняємо

ПАУЗА ДЛЯ БАТЬКІВ

Коли наступного разу закортить щось з'їсти або випити, запитайте в себе спочатку: а я точно зараз хочу їсти? Може, приємніше й корисніше для мене взятися до чогось іншого? Наприклад, намагаючись збадьоритися горнятком кави із шоколадкою, ми хочемо подолати втому – проте набагато ефективніше було би вийти на балкон, подихати свіжим повітрям і гарненько потягнутися...



наші справжні потреби. А для цього їх потрібно, щонайменше, усвідомити!

3. Я спроможний відчувати, чого саме мені кортить зараз з'їсти

Із цим пунктом трохи складніше. Адже в нашій культурі ми намертво привчені до правила «Їж, що дають!», а невибагливість до їжі вважається дуже важливою чеснотою, а то й узагалі – ознакою вихованості людини. З погляду фізичного тіла – ми спроможні відчувати, яких саме речовин

потребуємо зараз, і можемо вибирати саме ті продукти, що будуть нам корисні. Щоправда, не поспішайте виправдовувати пристрасть до солодоців-тістечок-чіпсів та інших не найкорисніших смаколиків. Адже дуже солодкі, пряні й солоні продукти «збивають» тонкі налаштування наших відчуттів. А з погляду психології, це вміння також тісно пов'язане з уважністю до себе. Уміючи розрізняти й вибирати, нам набагато легше відмовитися від чогось спокусливого, але шкідливого для тіла, душі, стосунків... І знову-таки, ми зможемо задовольнити саме ті потреби, які є; зуміємо відмовитися від того, що є «в усіх», обираючи, що насправді буде дуже корисним саме нам.

4. Я здатний відчувати, що вже ситий, і з'їсти саме стільки, скільки потрібно, аби не лишитися голодним і не переїсти

Оце так дивна штука: з одного боку, ми всі знаємо, що переїдати дуже шкідливо. З другого – мало хто з матерів здатен спокійно сприймати те, що дитина лишає на тарілці три ложки супу чи півкотлети... Та й самі нечасто лишаємо на тарілці недоїдки,

хоч давно вже наситилися. Наче й посуд потім легше мити, і повагу до господині демонструємо – якщо таке в гостях трапляється, та й узагалі: «Свиней у нас нема!», «За тобою ніхто не доїдати-ме...» А що таке переїдання? Це доволі простий процес. Кожен шлунок має свій об'єм. Коли він (шлунок) достатньо наповнений, ми почуваємося ситими. Це сигнал, що саме цю кількість їжі наш організм спроможний перетравити: підшлункова залоза виробить потрібні ферменти, і з'їдене засвоїться. А от коли перебрати допустимий ліміт, шлунково-кишковому тракту

доведеться немало понапружуватися (і це загрожує серйозними хворобами), та ще й стінки шлунка поступово розтягуватимуться. Отримаємо замкнене коло: щоби насититися, знадобиться чимраз більше й більше їжі...

А як правило «з'їсти понад силу» відобразатиметься на душевному аспекті життєдіяльності? Теж негативно! Для того щоб особистість розвивалася правильно, дуже важливо навчити її казати «ні» та поважати власні потреби й бажання. Якщо ж ми з дитинства звикаємо «запихатися» тим, що спричиняє в нас неприйняття, ми не почуваємося безпечно й поступово перестаємо відчувати – чи достатньо мені того, що в мене є? Чи можу я «насититися» тим, що пропонує мені життя? Чи подобається, чи корисно те, що пропонують? Не кажучи вже про розвиток відчуття міри й уміння зупинитися...

ПАУЗА ДЛЯ БАТЬКІВ

Протягом наступних трьох днів візьміть за правило питати себе: чого б мені хотілося зараз з'їсти? Гарячого, теплого чи холодного? Хрусткого або м'якого? Солоного чи солодкого? Ви здивуєтеся, наскільки ваші смаки відрізняться щодня. А може, навпаки, ви зауважите певну закономірність – що, приміром, уранці вам геть не хочеться нічого гарячого або ж що легкий голод найкраще втамувати НЕ печивом, а морквиною... І поспостерігайте за тим, як опісля зміняться ваші відчуття щодо з'їдених страв, якщо споживати саме те, чого кортіло найбільше.



ПАУЗА ДЛЯ БАТЬКІВ

Наступного разу під час сніданку-обіду-вечері спробуйте уважно прислухатися до себе й піямати відчуття, коли вам уже досить, ви наситилися. Часто ми звикаємо з'їдати певну порцію не замислюючись, автоматично – бо у вашій сім'ї заведено накладати картоплі щерть, а борщику наливати саме по два ополоники, а не півтора. Щоб усвідомити свій справжній поріг ситості, експериментуйте з посудом різного розміру й форми: це допоможе спиратися не на звичну картинку, а на власні відчуття.



5. Я вмю насолоджуватися їжею

«Ну, це ми всі вміємо!» – скажете ви. Проте уточнімо: чи такі справді насолоджуватися їжею? Чи, може, цікавою книгою або фільмом, що читаете-переглядаєте, поки обідаєте? Або, імовірно, можливістю зробити паузу посеред робочого дня? Чи тим, що нарешті зустрілися з близькими й за традицією – за трапезою? Чи вмієте ви не заковтувати їжу поспіхом, а вдумливо її розкушувати, ретельно пережовувати, вдихати її аромат? Відчути кожним смаковим рецептором соковиту кислнку й со-

лодкавість апельсинової дольки, похрумтіти огірочком, поласувати підталим у роті шматочком шоколаду... Тоді й ситість відчуєте, і радість, і задоволення. А на рівні психіки таке вміння допомагає нам насолоджуватися кожним моментом життя, проживати його на повну, а не «проскакувати» не зауваживши.

Ось із таких простих (та не дуже простих) компонентів і складається здорове ставлення до їжі. Ідемо далі!