



КАК СПРАВИТЬСЯ С ГОЛОДНЫМИ ДЕТЬМИ И СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ЭТО ПОВТОРИТСЯ.

3 СОВЕТА ОТ ЭКСПЕРТОВ ПО ПИТАНИЮ

Как и взрослые, дети могут испытывать «hangry» - сочетание злости и голода (от англ. hunger – голод, angry – злой). Такое состояние может быть вызвано падением уровня глюкозы в крови, что приводит к раздражительности, плохому настроению, гневу или истерикам.

У детей желудок меньше, чем у взрослых, поэтому они могут снова проголодаться спустя небольшое время. Иногда дети могут и не замечать, что они стали очень голодными, до наступления кризисного момента.

Итак, что могут сделать родители, когда возникает чувство голода, и снизить риск его повторения?

ЧТО ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Ваш ребенок действительно голоден или просто злится? Кормление сразу – это не всегда выход. Спросите себя:

- сколько времени прошло с тех пор, как ребенок в последний раз спал, как спалось прошлой ночью? Если ребенок действительно устал, может подойти сборник рассказов, игрушка или обнимашки. Подумайте, может ли следующий прием пищи быть сегодня пораньше – до того, как ребенок слишком устанет, чтобы есть.
- то-нибудь еще расстроило ребенка? Если это так, действуйте в соответствии с этим, а не используйте еду для отвлечения или успокоения.
- сколько времени прошло с тех пор, как ребенок ел в последний раз? Вы пропустили обед в родительской суете? Это случается! Может быть, пришло время сделать паузу для здорового перекуса.

Если до обеда или ужина осталось совсем немного времени:

- просто подождите, пока ребенок приступит к овощному компоненту блюда, или
- сделайте перекус легкими овощами (подходящей по возрасту текстуры), такими как морковь или огурец.

За ужином могут возникнуть трудности, если до этого ребенок наелся йогурта или печенья, поэтому постарайтесь не подавать в это время то, что он любит (кроме овощей).

Если ваш ребенок жалуется на голод, но хочет только определенную пищу или отказывается от овощей, подумайте, действительно ли он голоден.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ СПЛЕТАТЬ ЕДУ И ЭМОЦИИ СЛИШКОМ ТЕСНО

Многие взрослые сталкиваются с перееданием как средством от отрицательных эмоций, однако с этим следует бороться. И такому поведению необходимо учиться с детства.

Важно найти другие способы улучшения настроения, чтобы дети не учились полагаться на еду для управления эмоциями. Исследуйте другие виды деятельности, такие как прослушивание музыки, игры или объятия. Также можно научить детей другим непищевым способам управления своими эмоциями, таким как внимательность и глубокое дыхание.

Использование пищи в качестве награды или успокоения также может привести к эмоциональному перееданию. Это может стать фактором увеличения потребления детьми еды независимо от чувства голода.

С другой стороны, чрезмерное ограничение в еде может иметь непреднамеренные последствия и привести к эмоциональному перееданию.

3 СПОСОБА СНИЗИТЬ РИСК ЗЛОГО ГОЛОДА «HANGRY»

1. Соблюдайте регулярный режим питания

Для большинства маленьких детей хорошо подходит трехразовое питание и два перекуса в день. Наличие их в определенное время помогает детям научиться есть во время еды и уметь дожидаться следующего приема пищи.

Постарайтесь ограничить кусочничество, «подножный корм», которые могут привести к тому, что дети не будут голодны во время основного приема пищи. Это может расстроить родителей, которые приготовили еду, которую не съели, а затем вынуждены готовить дополнительные продукты между приемами пищи. Кусочничество, чрезмерно частые перекусы, даже питательными продуктами, также могут способствовать разрушению зубов.

2. Включите в рацион продукты, которые помогают детям дольше чувствовать себя сытыми

Старайтесь подавать питательные, сытные закуски. Включение некоторого количества белков и углеводов может помочь поддерживать уровень энергии между основными приемами пищи.

Попробуйте натуральный йогурт, молоко, хумус, орехи (соответствующей возрасту текстуры), яйца, овсяные мюсли или цельнозерновой хлеб в качестве дополнения к фруктовым или овощным закускам.

3. Поощряйте детей обращать внимание на их сигналы голода и сытости

Может возникнуть соблазн заставить детей есть больше во время основного приема пищи или предлагать другие блюда, если они отказываются от того, что им подают.

Но это вряд ли поможет в долгосрочной перспективе. Это может превратить время приема пищи в битву, а родителей – в шеф-поваров быстрого приготовления.

Принуждение детей к еде может подавить их способность к саморегуляции; у них может выработаться привычка переедать вместо того, чтобы прислушиваться к сигналам голода и сытости.

Принцип «родители обеспечивают, дети решают» напоминает нам, что роль родителей состоит в том, чтобы регулярно давать питательные продукты; роль ребенка – решать, сколько есть.

Если вы добавляете в каждый прием пищи что-то, что, как вы знаете, съест ваш ребенок, например, любимый овощ, то он, скорее всего, съест, если проголодается.

Если ребенок действительно не хочет есть, то, возможно, он не голоден, и это нормально.

Другие советы включают совместное питание, употребление одних и тех же продуктов, моделирование удовольствия от этих продуктов и выключение мобильных устройств и телевизора во время еды.

Это общие советы для здоровых детей, но некоторые из них могут проявлять больший интерес или получать удовольствие от еды, или быть более привередливыми, и могут быть особенно склонны к трудному поведению, когда голодны. Если ваш ребенок испытывает сильную суетливость, ограничение в еде или у вас есть опасения по поводу его питания или здоровья, поговорите с врачом-педиатром или аккредитованным детским диетологом.