



• Полезные и вредные продукты

•Полезные и вредные продукты



То, что вы едите, сказывается на том, как вы себя ведете. Человек, который правильно питается, скорее всего, и поступать будет правильно.

Здоровое питание и, наоборот, несбалансированное могут в значительной мере воздействовать на поведение человека. В то время как одни дети безболезненно набивают свои "невозмутимые" животики всякой всячиной, другие превращаются в буянов, проглотив горошинку-мармеладку.

Надо внимательно относиться к вопросу о том, что мы едим. Надо определять "плохую" для себя пищу.

Постарайтесь ответить на вопросы :



- Не бывает ли у вас внезапных необъяснимых эмоциональных взрывов в течение получаса после употребления определенной пищи или напитков?
- Не вызывает ли определенная пища агрессивности или гиперактивности ?
- Не становитесь ли вы раздражительным после употребления некоторых продуктов? Не отмечаете ли вы, что тогда плохо спите?
- Не делаетесь ли вы отчужденным или рассеянным после употребления определенных продуктов и напитков?

•Вредные сахара

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", или кукурузной патоке.

От воздушной кукурузы у девочки болела голова, и мы заподозрили здесь некую связь. Три года назад ребенок объелся зефиром, и его организм это запомнил. В подслащенных продуктах наряду с сахаром часто содержится кукурузная патока.

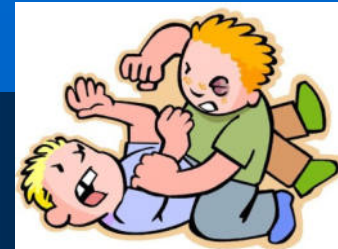
•Сахара, способствующие прекрасному поведению

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 энерговыделения. 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, макаронны, бобовые и картофель.**

•Цвет пищи

Как это ни странно прозвучит, но **красный и желтый** пищевые красители связываются с фактом ухудшения поведения некоторых детей. Хотя довольно незначительное число исследований подтвердило прямую причинно-следственную связь между пищевыми добавками и поведением, я знаю проницательных матерей, усматривающих причину неровного поведения их детей в пищевых красителях. В 1979-1983 гг. в школах Нью-Йорка был проведен любопытный научный эксперимент. Из ежедневного рациона питания школьников исключили все продукты с искусственными красителями, ароматизаторами и консервантами, а также существенно уменьшили потребление сахарозы (столового сахара). Результаты такой политики питания превзошли все ожидания: успеваемость в этих школах в национальном масштабе улучшилась на 15,7%, в то время как раньше успеваемость максимально увеличивалась лишь на 1,7%.

• 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 вы ребенок-сластена, то вы превращаетесь в бесенка, съев кусочек торта из магазина. Не надо запрещать вообще прикасаться к сладкому. Готовьте себе любимый десерт, но вместо сахарного песка или неочищенного сахара используйте подслащивающие вещества, полезные для поведения, такие как фруктоза, 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 детей в сладостях, с тем, чтобы вы ели "пищу, от которой растут". Пусть эта привычка привьется у вас как можно раньше, и тогда она укоренится к тому времени, когда вам потребовались бы уговоры по поводу пищи, которую съест ребенок.

Никогда не употребляйте сладкое на голодный желудок и особенно остерегайтесь сладкого завтрака. Большинство детских зерновых завтраков, между прочим, настолько сладкие, что их можно называть "десертами". Вот жесткое правило в нашем доме: "Глазированные сахаром хлопья - это не та пища, с которой начинают день". Самый верный путь услышать наше "нет" в отношении какой-то пищи - это сказать нам, что она рекламировалась по телевизору, как пробовали делать наши ребяташки. Вместо десерта лучше привыкнуть к тому, чтобы часа через два после обеда съесть какой-нибудь легкий пирог или фрукты, и тогда процесс пищеварения не будет нарушаться из-за излишков сахаров, добавленных к съеденной "пище, от которой растут".

Вообще же питание детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должно состоять преимущественно из овощей и салатов, приготовленных с растительными маслами холодного отжима, кисломолочным маслом или маргарином и потребляемых, в основном, в сыром виде. Белую пшеничную муку необходимо заменить мукой грубого помола с отрубями. Постарайтесь приготовить из этих продуктов вкусные блюда и отвлекаться от шоколадок, колы, чипсов.



Список рекомендуемых продуктов :

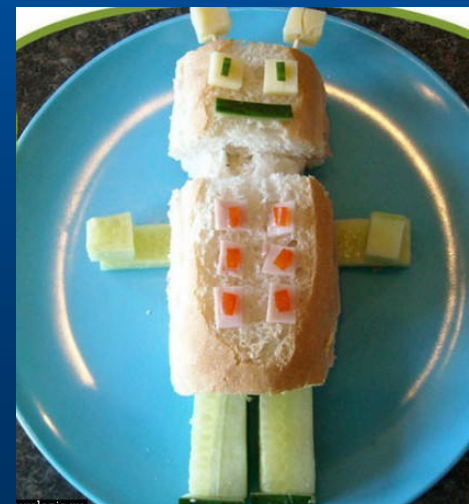
- овощи - горошек, морковь, соя, цветная капуста, кольраби, краснокочанная капуста, белокочанная капуста, брокколи, шпинат, бобы, длинные огурцы;
- салат листовой;
- фрукты - яблоки, груши, бананы;
- гарнир - картофель, лапша из муки грубого помола, нешлифованный рис;
- зерновые - пшеница, рожь, ячмень, просо, льняное семя;
- хлеб - пшеничный и ржаной хлеб, приготовленный без молока;
- жиры - кисломолочное масло, маргарины, в которые не входит простокваша, растительное масло холодного отжима;
- мясо - говядина, телятина, птица, рыба, баранина (1-2 раза в неделю);
- напитки - неподслащенный чай, негазированная вода с содержанием натрия около 50 мг/кг;
- приправы - йодированная соль.

• "Кормушка" и послушание

Не только то, что вы едите, но и как вы это едите, сказывается на вашем поведении, надо предоставить ребенку широкий выбор полезных и привлекательных на вид кушаний, и ребенок съест столько, сколько необходимо для его индивидуальной конституции. Для того чтобы привить 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 себе приготовить лоток для перекусов. (Дети охотнее съедят то, над чем сами потрудились.) Поставьте "кормушку" со вкусностями 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 (это грозит вам уборкой, если ребенку еще нет трех).



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. 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 Сирс
"Воспитание ребенка от рождения до 10 лет".

Будьте здоровы!