

Питание не заменит воспитания. Тем не менее.

Кто-то из мудрых совершенно справедливо заметил, что «человек есть то, что он ест». В отношении детей это высказывание справедливо вдвойне. Мы всё мечтаем, что бы наше чадо было умным, послушным, весёлым, внимательным и любознательным, но мало кто знает, что это во многом зависит от того, чем мы ребёнка кормим.

«Кушай деточка, поправляйся», приговаривают наши бабушки, заталкивая в малыша сладкие булочки и жирное «свойское» молочко, «побольше фруктов и овощей» - советуют врачи, «шоколадку, кока-колу и чупа-чупс» - требует маленький гурман.

Современные родители делятся на три большие группы.

Первые – «непреклонные консерваторы». Они придерживаются традиционных рекомендаций, запрещают ребёнку всё, что, по их мнению является «вредным». У них «каждый витамин на своём месте». Рацион и режим питания малыша с рождения расписан на годы вперёд: грудное вскармливание до 6 месяцев, прикорм – только педиатрический по старой отработанной схеме (соки, фруктовые и овощные пюре к году – мясное пюре и т.д.), до двух-трёх лет никаких излишеств в виде шоколада, соков из пакетиков и т.п. При этом, строгий распорядок: всё по часам, никаких перекусов, о мороженом на улице не может быть и речи!

Вторая группа – «родители-экспериментаторы». Они по-своему заботятся о питании малыша: максимум разнообразия или, наоборот, моно-рационы (что б кишечник не перенапрягать), кормление младенца «по требованию», а дошкольника и школьника по принципу «не хочешь, не ешь», педагогический прикорм с 4-5 месяцев (что схватит со стола, то и пытается пожевать), экзотические блюда и фаст-фуд – это не «ужас какой», а «ну и что, пусть попробует, для развития полезно».

Третья категория родителей – это те, что пускает вопросы рациона на самотёк, не имеет никаких принципов и комплексов в этом отношении, ну сыт ребёнок и хорошо. Они могут иногда поступать как консерваторы или как экспериментаторы, не считают «злом» гамбургеры и жвачки, спокойно относятся к газированным напиткам. Таких – большинство. Бывает, что с первым ребёнком в семье изначально ведут себя как «консерваторы», а второму – разрешают всё или наоборот.

Как кормить ребёнка – дело сугубо личное, но знать, как это отразится на его развитии и поведении – полезно.

Итак, у «непреклонных консерваторов» дети чаще всего спокойные. Хотя чем чаще, тем больше капризов может быть по поводу «хочу то, чего нельзя» и «не буду это есть, не хочу». У таких родителей обычно первые 2-3 года остро стоит проблема «ребёнок ничего не ест!», при этом малыш бодр и весел, и выглядит упитаннее своих сверстников. Дети, которых, первые годы жизни «кормили как на убой» могут успешно адаптироваться в школьной жизни. Если рацион включал весь необходимый набор микроэлементов: магний, калий, кальций, йод, жирные омега-кислоты и т.д. – то их физическое и умственное развитие будет выше, чем у многих сверстников. Если ребёнок привык у порядку в еде, он, скорее всего, будет аккуратным и в жизни, внимательным к себе и

своему здоровью, рассудительным и таким «маленьким старичком», поучающим окружающих.

У родителей-экспериментаторов дети чаще бывают непоседами, при этом довольно любознательными и изобретательными. Питание «когда и сколько хочешь» учит их быть расчётливыми, но иногда формирует привычку брать на себя многое, хотеть невозможного. Такие дети предпочитают общение со сверстниками общению за взрослыми, умеют постоять за себя. Важно, что бы в питании не было преобладания углеводов, ибо это влечёт склонность к лени, снижение уровня познавательной активности. Если в первые годы жизни ребёнок «перебрал» красителей, консервантов и прочих химических добавок в питании – это может стать причиной школьной тревожности, гипер- или гипоактивности. Мозг активно растёт с рождения и до 10-12 лет, в этот период просто необходимы, хотя бы раз в неделю: мясо, рыба, творог, яйцо. Идейным вегетарианцам следует восполнять недостаток белка в рационе ребёнка бобовыми культурами, жирами растительного и, желателно, животного происхождения (например, знаменитый рыбий жир). Недостатки йода, жирных кислот и магния могут быть причиной раздражительности, плаксивости, быстрой утомляемости.

Распространённая ошибка тех, кто попустительски относится к планированию рациона в том, что они надеются на «природную мудрость организма». Мол, не станет ребёнок есть, то что ему вредно, а раз «организм требует», отказывать не стоит. В природе ведь, скажем, обезьяны – питаются тем, что считают безопасным, и если у них есть выбор, выбирают полезные продукты. Идея в принципе верная, но не надо забывать о том, что даже самый маленький человечек – существо социальное. Он берёт пример с окружающих, копирует их привычки и пристрастия, а позже, в 3-6 летнем возрасте свято верит рекламе и его организм требует гамбургеров и картошки фри.

По значимости, с качеством еды для маленького человечка может сравниться разве что материнская любовь. Однако потребность в пище изначально сильнее, чем более «высокие» духовные потребности.

Именно поэтому, прежде, чем искать огрехи в воспитании, бросаться к психологам и усиленно внушать ребёнку что он ведёт себя плохо, родителям следует задуматься: а правильно ли они его кормят?