

Евгения
Макарова

КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

 ПИТЕР®



Евгения Макарова

**Как избавить ребенка
от лишнего веса**

«Питер»

2011

Макарова Е. В.

Как избавить ребенка от лишнего веса / Е. В. Макарова —
«Питер», 2011

Каждый год в России, как и во многих других странах мира, растет число детей с лишним весом. А для ребенка лишний вес – это проблемы со здоровьем, трудности в общении со сверстниками, сложности в школе и ненужные комплексы. Что мы можем сделать, чтобы помочь ребенку избежать этих неприятностей? Пора ли бить тревогу, если ребенок начал заметно поправляться? Прежде всего необходимо понять, что заставляет детей есть больше и выбирать более калорийную пищу, чем требуется их растущему организму. Очень часто дети, как и взрослые, «заедают» стресс и замещают «невыполнимые» желания куском сладкого пирога или лишней порцией мороженого. А на самом деле ребенку нужно чуть больше внимания родителей и, конечно, здоровый образ жизни. В этой книге вы найдете советы специалистов, которые помогут вам выяснить, во-первых, по какой причине ребенок стал есть больше, а во-вторых, как вы можете изменить ситуацию. Рекомендации по здоровому питанию, включая рецепты вкусных и полезных блюд, физической активности и режиму дня для детей различного возраста, а также секреты детской психологии вы сможете применить на практике, и ребенок обязательно оценит ваши усилия и заботу.

© Макарова Е. В., 2011

© Питер, 2011

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 5 |
| С чего начать? | 6 |
| От количества к качеству | 9 |
| О желаниях и потребностях | 11 |
| Как объединить разные желания? | 13 |
| Аппетит и вкус | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

Евгения Васильевна Макарова

Как избавить ребенка от лишнего веса

Предисловие

Родители страдающих лишним весом детей, как правило, проходят длинный путь из неудачных попыток изменить ситуацию. Детей заставляют меньше есть, приучают больше двигаться, но усилия ни к чему не приводят, и все рекомендации специалистов приносят семьям и самим детям одни разочарования. В этой книге я расскажу вам о существующих эффективных методиках похудения, разработанных специально для детей, – ведь диеты и системы снижения веса для взрослых им, как вы, конечно, знаете, не подходят. С детьми нам необходимо быть особенно тактичными и внимательными, не обойтись и без творческого подхода! В качестве примеров я расскажу о нескольких семьях, которым удалось с моей помощью успешно решить проблему излишнего веса своих детей. Я много лет работаю диетологом и семейным психотерапевтом и специализируюсь на расстройствах пищевого поведения у детей. Эту книгу я написала на основе опыта своей практики и надеюсь, что она поможет вам и вашим детям справиться с проблемой лишнего веса.

Мы подробно поговорим об образе жизни – причем всей семьи, а не только ребенка, разберем рацион питания, способствующий снижению веса без вреда для растущего детского организма. Особое внимание мы уделим психологическим вопросам – отношению к проблеме лишнего веса. Очень важно понимать, что предстоит борьба с лишними килограммами, а не с ребенком, который любит покушать и терпеть не может подвижные игры. Нам понадобится поддержка всех членов вашей семьи, бабушек и дедушек, а может быть, даже воспитателей, учителей и врачей. Системный подход при регулировании веса ребенка – основа успеха. Вместе мы разработаем новый образ жизни, а также новый подход к восприятию ребенком себя и своего тела. Он научится понимать и принимать потребности своего организма. В непростой задаче нам помогут достижения современной науки о правильном питании. Вы получите много интересной и полезной информации о здоровом рационе и различных продуктах.

Я желаю вам и вашим детям успеха в достижении поставленных целей и, со своей стороны, гарантирую вам, что проблема лишнего веса у детей решаема, и что ваша семья может с ней справиться.

С чего начать?

С чего начать?



Обычная программа снижения веса у ребенка, которую я предлагаю семьям, длится 6 месяцев и включает изменение рациона питания, постепенное повышение уровня физической активности и перестройку образа жизни, то есть, в первую очередь, режима дня. Наша общая задача – помочь ребенку осознанно, шаг за шагом, изменить свое пищевое поведение. Мы вместе продумываем семейное меню, создаем рецепты здоровых блюд по вкусу ребенка, обсуждаем их пользу, вред, состав и калорийность, дети даже участвуют в покупке продуктов и приготовлении пищи! Параллельно семья начинает больше досуга посвящать активному отдыху. Кто-то выбирает плавание, коньки или велосипед, а кто-то просто гуляет по выходным в парке – главное, чтобы дети вместе с родителями привыкали больше двигаться и получали от этого удовольствие. Мы будем много говорить об удовольствии в этой книге, потому что еда связана с удовольствием, а если мы хотим, чтобы в жизни ребенка произошли изменения, и прежние проблемы ушли безвозвратно, то этот процесс ребенку обязательно должен нравиться. Помните, что вы не можете заставить ребенка похудеть, вы можете только исподволь, осторожно научить его правильным пищевым привычкам и привить ему вкус к физической активности. Эта программа, безусловно, потребует от вас некоторых усилий, но вместе с тем будет и весело! Вы проведете много приятного времени со своей семьей. Мы постараемся, чтобы этот курс доставил удовольствие и вам, и вашему ребенку, потому что только через осознанное наслаждение можно прийти к здоровому образу жизни. И мы вместе будем учить вашего ребенка наслаждаться – вкусной пищей, свежим воздухом, движением, общением – словом, жизнью!

В начале пути важно понять, что избыточный вес – это всего лишь симптом. Лишние килограммы на теле вашего ребенка – не враг, а в каком-то смысле даже друг, потому что они сообщают вам важную информацию: у ребенка что-то не в порядке. Одной из наших главных задач будет понимания того, что заставляет вашего ребенка съедать больше, чем ему на самом деле нужно, и накапливать весь этот жир. Какая существенная потребность ребенка остается неудовлетворенной? Какую часть жизни ему заменяет лишний вес? Разобравшись в этом вопросе, вы сразу ощутите наметившийся прогресс, и по мере решения существующих проблем в жизни вашего ребенка и в вашей собственной жизни появится изобилие, место которого сейчас занимают лишние килограммы.

Итак, мы будем воспринимать лишний вес как важную информацию о ребенке, которая будет меняться по мере решения проблем. Когда будут преодолены трудности, стоящие за лишним весом, отпадет и необходимость в нем для организма ребенка. Нашей задачей будет не просто сделать ребенка легче, но и сделать легче и приятнее всю его жизнь. Ребенок открыт переменам в значительно большей степени, чем взрослые люди, поэтому положительные изменения не встретят сопротивления.

Я предлагаю вам начать этот курс с положительным настроем, ведь вы будете менять жизнь своей семьи к лучшему. Может быть, вместе со своим ребенком вы и сами сбросите пару лишних килограммов и получите настоящую радость от активного отдыха со своей семьей. Читайте эту книгу неторопливо, начните наслаждаться процессом прямо сейчас. Как вы научите своего ребенка получать удовольствие от жизни, если сами не будете этого уметь?

Теперь я прошу по возможности точно сформулировать, что для вас лично было бы хорошим результатом этого курса. А что, по вашему мнению, будет хорошим результатом для вашего ребенка? Какой вес вы считаете идеальным для своего ребенка? Совпадает ли ваше представление с мнением вашего ребенка? Что будет, если ребенок достигнет желаемой цифры на весах? Что тогда изменится к лучшему в его жизни? А в вашей жизни?

Какие чувства у вас возникают, когда вы задаетесь этими вопросами? Испытываете ли вы досаду и напряжение, когда думаете о пути, который вам предстоит пройти, или же вас наполняют радость и легкость уже от того, что вы начинаете что-то делать для достижения цели? Пожалуйста, не оценивайте эти чувства, просто отметьте их. Если отрицательные эмоции

появляются, концентрируйтесь, на том, в каких сферах жизни вам как родителю приходится трудно, в чем вам не хватает легкости и удовольствия. Представьте себе, как в этих сферах вашей жизни произойдут изменения, и проблемы уйдут. Внутренняя радость или улыбка на вашем лице укажут вам верное направление будущих перемен.

От количества к качеству

От количества к качеству



К изменению привычек питания необходимо подходить медленно и осторожно. Естественно, нужно будет пересмотреть величину порций, которые есть ребенок, выработать разумный режим питания и подобрать здоровый рацион для постепенного снижения веса. Но и здесь в центре нашего внимания будут наслаждение и радость, не забывайте о них ни в коем случае, потому что без них ваша миссия будет обречена на провал! Перемены в жизни ребенка должны быть легкими и радостными. Представляйте их и ребенку, и другим членам семьи как новый вид наслаждения. Вся семья может извлечь пользу из этой программы. Прекрасное воскресное утро может стать для нее отличным началом. У всех есть время, и все радуются предстоящему выходному. День начинается с приятного общего завтрака. Но почему-то иногда в некоторых семьях утренняя воскресная трапеза оказывается вовсе не приятной. Посмотрим, как это бывает, на примере семьи Федоровых, с которой я работала:

Мать: «Передай мне, пожалуйста, масло!»

Отец едва отрывает взгляд от газеты, ищет наощупь среди расставленных на столе многочисленных блюд масленку и протягивает ее в направлении голоса жены.

Костя вяло жует хлеб и с тоской поглядывает на настенные часы. Через 5 минут по телевизору начинается его любимый мультсериал, и он ни в коем случае не хочет пропустить его. А этот завтрак, кажется, никогда не закончится... Он пробует сделать хлеб вкуснее с помощью большой порции шоколадно-орехового крема.

Мать: «Ты сегодня уже взвесился?»

Костя с грохотом роняет нож на тарелку: «Я больше ничего не хочу!» – поднимается из-за стола и, хлопнув дверью, скрывается в своей комнате.

Мать: «Поговори с ним!»

Отец: «Хм?»

Мать: «Почему я должна заниматься этим одна?!»

Отец: «Чем?»

Мать: «Ты разве не замечаешь, что ребенок становится толще день ото дня?»

Отец: «И что я должен ему сказать?»

Мать: «Что ему нельзя есть так много сладкого, и что чипсы не еда для ребенка. Врач, между прочим, сказал, что у него может развиваться гастрит! За последние 6 месяцев Костя поправился еще на 4 килограмма. Я уже не знаю, куда бежать за помощью, а ты как будто даже ничего не замечаешь. Ты отец, сделай, наконец, что-нибудь!»

Отец: «И что же?»

Мать: «По крайней мере, отведи его сегодня в бассейн, он так вчера просил об этом».

Отец: «Я сегодня собирался заняться той полкой в ванной, по поводу которой ты меня пилишь второй месяц. Определись, чего ты от меня хочешь».

Костя появляется из своей комнаты, молча проходит в гостиную и включает телевизор.

Мать кричит: «Выключи немедленно телевизор!»

Костя: «Но, мама, это же „Черепашки Ниндзя“, я всегда их смотрю!»

Мать: «Это совершенно не важно! Мы только на прошлой неделе договорились, что ты не смотришь телевизор до двенадцати. Насколько я помню, ты хотел пойти в бассейн».

Костя: «Так нечестно! Я вообще больше не хочу в бассейн. Это ты хочешь, чтобы я занимался плаванием, но все равно не разрешаешь мне есть картошку».

Как часто настроение за семейным столом портится внезапно, а ведь выходной день мог начаться так приятно и радостно! Никто не хотел его портить таким образом. А чего же, собственно, желали члены этой семьи?

О желаниях и потребностях

Мы можем желать чего угодно, даже совершенно нереального и недостижимого. Сами желания уже доставляют нам радость, не правда ли? Иногда даже больше, чем их исполнение – такое тоже случается. В хмурый осенний день мы мечтаем о снежной и солнечной зиме, о том, как будем кататься на лыжах, лепить снеговиков, и настроение поднимается само собой. И не так важно, что это желание не может быть исполнено прямо сейчас. Нам дарят радость воспоминания об уже испытанных в прошлом удовольствиях и предвкушение их повторения когда-нибудь в будущем.

Внезапно воскресный завтрак, который начался так хорошо, превращается в неприятный эпизод для всей семьи. А что было бы, если бы он прошел так, как хотелось бы его участникам?

Желания не просто доставляют нам удовольствие, они указывают на наши потребности, иногда даже совершенно не осознанные. Вы зябнете, вам хочется сейчас оказаться в горячей сауне. А может быть, вы хотите, чтобы вас обнял кто-то из вашей семьи? Не стоит пренебрегать своими желаниями, иначе могут остаться неудовлетворенными наши основные потребности.

Когда мы осознаем, какая потребность кроется за возникшим у нас желанием, у нас спадает внутреннее напряжение. Мы находим конкретный способ удовлетворения своих потребностей и успокаиваемся. Иногда нам даже больше ничего не нужно – достаточно ответа на вопрос «Что мне сейчас на самом деле нужно?» Понимать себя – тоже наслаждение.

В сцене завтрака у Федоровых мы видим, что каждый член семьи стремится удовлетворить свои собственные, отличные от других, желания. Костя хочет получить удовольствие от еды, несмотря на свой избыточный вес, а потом – посмотреть любимый мультфильм. Отец хочет, вероятно, спокойно почитать газету за завтраком, и чтобы никто ему не мешал. А желания матери охватывают всю семью: ей хочется, чтобы муж и сын общались с ней во время завтрака и были оба в хорошем настроении, и при этом она могла бы еще и наслаждаться своей чашечкой кофе.

За каждым отдельным желанием могут скрываться очень разные потребности. У мальчика это потребность в самоопределении (когда я, наконец, смогу делать то, чего я хочу, а не то, что скажут родители!), у отца – потребность в покое (самостоятельное наслаждение приятными мелочами). А у матери это потребность в близости, в контакте и обмене эмоциями с домашними.

Итак, вернемся к нашему воскресному утру, когда у всех есть время и все радуются выходному дню. Это хороший момент для удовлетворения личных потребностей всех членов семьи. Первое и главное касается каждого – все хотят, чтобы наступающий выходной день был необременительным и приятным. Мы хотим, чтобы у нас было время для себя, для детей, для супруга или какого-то хобби. И конечно, каждый хочет получить что-то вкусное на завтрак.

Размышление о желании «Чего бы мне хотелось?» может наколдовать на нашем лице улыбку, вызвать приятное ощущение во всем теле. Мы расслабляемся и в то же время сосредотачиваемся в предвкушении радости. Можно еще и помечтать: хочу ли я провести утро с семьей, или же я нуждаюсь в покое? Имею ли я право завтракать в одиночестве? Может ли что-то еще, например, музыка, цветы, игры..., усилить мое хорошее настроение?

Каждый член семьи может спросить себя о своих желаниях. Любое желание позволено. Нет правильного или ошибочного. Представьте, как выглядит ваш идеальный семейный завтрак? Подумайте, что доставляет вам при этом наслаждение, связано ли оно с глазами, с ушами, носом, с языком, что вызывает у вас радость?

Теперь давайте оглянемся на других членов семьи. Как вы думаете, чего хотят для себя ваши родные? Знаете ли вы их желания? Что из их желаний вам нравится? Что противоречит вашим желаниям? Кому из семьи могут не понравиться ваши желания?

Позвольте всем членам семьи пофантазировать. Составьте список желаний всех членов вашей семьи. Пусть они опишут, чего хотели бы за завтраком, как можно более точно. Кто-то хочет покоя – как именно он его себе представляет? Кто-то – активности, движения. Как? Вы можете хотеть проводить время вместе с кем-то – что должно происходить тогда?

Я задала пятидесяти обычным детям и детям с избыточным весом следующий вопрос: «Что тебе нужно в воскресенье утром, чтобы у тебя было хорошее настроение?» Большинство детей выбрали один из следующих вариантов:

- Спать так долго, как захочу.
- Не думать о школе, и чтобы никто о ней не напоминал.
- Хороший завтрак с булочкой, мюслями и соком.
- Хорошее настроение родителей.

Как объединить разные желания?

Это часто оказывается проблемой: как согласовать различные, вероятно, даже взаимоисключающие интересы? Как всем вместе сделать начинающийся день прекрасным? Особенно если все свободны в своих желаниях, даже дети. В каждой семье существуют рамки, под которые всем приходится подстраиваться. Например, в семье Кости это договоренность о том, что телевизор можно смотреть только с 12 часов. В другой семье, которую я консультирую, дети могут в воскресенье утром смотреть телевизор один час, не больше. Рамки могут быть установлены по-разному – так, как удобно вашей семье. Семейные правила могут меняться снова и снова, в зависимости от возраста детей и от ситуации в семье. Очень важно, чтобы в семье были такие договоренности, и, разумеется, чтобы все члены семьи их соблюдали, дисциплина всем только на пользу.

Попробуйте составить правила для своей семьи. Делайте это все вместе, подумайте о том, чтобы были учтены потребности каждого члена семьи. Подумайте, например:

- Допустимо ли завтракать в пижаме?
- Можно ли на завтрак есть конфеты и другие сладости? Сколько?
- Будете ли вы завтракать все вместе или как получится?
- Кто накрывает на стол?
- Кто и как определяет меню завтрака?
- Возможны ли изменения установленных правил?

Чем понятнее и проще будут ваши правила, тем больше вероятность того, что вся семья будет получать удовольствие за завтраком. Это как с приготовлением пирога. При хорошем рецепте и его соблюдении на результат можно положиться. Сохранить прекрасное расположение духа воскресным утром вам поможет еще одно хорошее правило – не говорить за едой о том, что вы планируете делать. Кроме того пожалуйста, воздержитесь от обсуждения проблем, например не стоит спрашивать детей за завтраком, как дела в школе и выполнено ли домашнее задание. Это вполне можно обсудить позже. Сохраняйте хорошее настроение за столом – результат вознаградит вас за приложенные усилия!

Аппетит и вкус

Аппетит и вкус



Что за ощущение вы испытываете, когда у вас появляется небольшой голод, и вы уже предчувствуете, как замечательно будет отведать тех вкусных блюд, которые для вас приготовлены? Рот наполняется слюной при виде красиво накрытого стола, изобилующего разнообразными закусками. На изящно сервированные блюда приятно смотреть, тонкие ароматы дразнят обоняние, и вы уже можете представить себе вкус всех этих яств. Представьте, как вы пробуете все эти прекрасные блюда, выбирая самое вкусное – то, которое доставит вам максимальное удовольствие. Хороший аппетит – великолепное ощущение, не правда ли? Почти всегда он связан с уже испытанными ранее приятными ощущениями от еды. Вы думаете о землянике, вспоминаете ее цвет, необыкновенный аромат, который ни с чем нельзя спутать, и уже само это воспоминание приносит вам радость, потому что оно связано с летом, с наслаждением, с ощущением солнца на коже, долгими прогулками и теплом.

Аппетит усиливается легкими ароматными закусками: пестрыми салатами, нежными кремовыми супами, свежим хлебом. Он готовит нас к основному приему пищи, стимулируется все органы пищеварения, так начинается удовольствие от вкусной еды. Слово «аппетит» происходит из латинского языка, от «*appetere*», что означает «желание иметь». Аппетитом называют психическое состояние, обусловленное потребностью съесть что-либо. В нем очень важна эмоциональная составляющая. И закуски, пробуждающие аппетит, также важны – их назначение не наполнить желудок, а лишь подготовить организм к принятию пищи, пробудить вкусовые рецепторы, настроить человека на получение удовольствия от пищи. Итальянская кухня получила такое широкое распространение не в последнюю очередь благодаря своим изысканным закускам, и они вполне соответствуют итальянскому стилю жизни – *dolce vita*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.