



Александра СИТНОВА

НУТРИЦИОЛОГ,
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ
СПЕЦИАЛИСТ ПО
ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Более 200 тысяч мам
доверяют питание
своих детей Александре
каждый день



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ:

одна еда для всей семьи

КОД ПИТАНИЯ

Эта книга не о том, как научить есть шпинат или заставить есть рыбу, а о том, как сделать еду другом вашего ребенка

Код питания

Александра Ситнова

**Детское питание: одна
еда для всей семьи**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 613.22
ББК 51.28

Ситнова А. В.

Детское питание: одна еда для всей семьи / А. В. Ситнова —
«Издательство АСТ», 2022 — (Код питания)

ISBN 978-5-17-146164-5

Александра Ситнова - нутрициолог, сертифицированный специалист по питанию детей, автор популярного блога, курсов по питанию детей и бестселлера о детском питании «PRO питание детей. Без слез и уговоров». Как подружить ребенка с едой? Перед вами не просто книга, а настоящая инструкция, которая позволит сделать этот процесс естественным и увлекательным. Прочитав ее, вы поймете, как устроен детский организм, чем он отличается от взрослого, и сможете рассказать ребенку о еде, пищеварении и здоровых пищевых привычках. Вы научитесь выстраивать питание детей таким образом, чтобы оно вписывалось в рацион всей семьи, а также узнаете, как организовать питание ребенка вне дома, когда он пойдет в детский сад или школу. На страницах книги вы найдете: таблицы потребности детей в питании, макро- и микроэлементах; пищевой дневник; упражнения, которые помогут вашему ребенку полюбить еду; игры и эксперименты с едой; рецепты блюд, которые вы можете приготовить вместе с детьми; блоки «Говорим с ребенком о...» для совместного чтения с детьми. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.22
ББК 51.28

ISBN 978-5-17-146164-5

© Ситнова А. В., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

От автора	7
Раздел 1	8
1.1. Пищеварительная система взрослых. Процесс пищеварения	9
1.2. Пищеварительная система ребенка: строение, отличия от пищеварительной системы взрослого	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Александра Ситнова
Детское питание: одна еда для всей семьи

© Ситнова А.В., текст, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

От автора

«Ешь овощи, в них витамины».

«Не ешь много сладкого, от него будет кариес».

«Куда ты ешь столько макарон, тебя не возьмут в балерины».

«Ты мальчик, ты должен есть мясо, иначе будешь слабым и тебя все будут бить».

«Жуй лучше, ешь быстрее».

Почти каждый ребенок хоть раз слышал это от родителей, от бабушек или от воспитателя в детском саду. Отношения с едой у многих детей строятся по принципу указаний и запретов. Взрослые не знают, как говорить с детьми о еде.

Многие взрослые сами показывают низкий уровень компетенции в отношении еды: диеты и срывы, отказ от продуктов и целых групп продуктов из-за страха съесть не то, ограниченный рацион и невозможность заставить себя попробовать новое. А еще у нас, у взрослых, слишком мало времени на то, чтобы уделять его еде. Мы едим на ходу, мы едим во время работы, мы едим перед экраном, потому что так быстрее. Мы придумали супы и фастфуд, чтобы нам было легче глотать еду и один прием пищи мог дать дневную норму калорий.

Вместе с тем взрослые отчаянно хотят, чтобы дети выросли с другими привычками, любили овощи и не набрасывались на мешок конфет от Деда Мороза.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы озабочены тем, что и как едят ваши дети сейчас и что они будут есть завтра, а может быть, через год или через два. Возможно, вам кажется, что ребенок ест мало овощей или потребляет недостаточно белка. Или вам говорят, что нужно кормить детей брокколи и шпинатом, а еще обязательно печенью и рыбой. А может быть, вы отовсюду слышите про то, что мозгу нужен сахар, и в очередной раз сдаетесь и покупаете киндер-шоколад, а не нарезаете яблоко.

В этой книге вы, наконец, найдете ответы на вопросы:

Что нужно мозгу?

Обязательно ли есть мясо, чтобы не было анемии?

Можно ли заменить овощи фруктами, а каши – хлебом и макаронами?

Вы поймете, как устроены ваши дети, и сможете рассказать им о том, как они устроены. Вы научитесь говорить о еде без ультиматумов и запугивания. А еще вы сможете вместе с детьми открыть мир еды снова – играя в еду, изучая еду, готовя вместе и обучаясь пробовать новое.

Эта книга не о том, как научить есть шпинат или заставить есть рыбу. Эта книга о том, как сделать еду другом вашего ребенка, а будет это шпинат, киви или зеленый горошек – не так уж важно.

Приятного чтения и интересных экспериментов!

Раздел 1

Дети – маленькие взрослые или нет?

Представления взрослых об устройстве детского организма разнятся от «он такой же, как мы, просто маленький» до «дети устроены совсем не так, как взрослые». Именно эта полярность часто мешает родителям в организации питания детей.

С одной стороны, ребенок лучше знает, что ему хочется. Ведь я знаю, что сейчас хочу котлету. Вот и он знает, что хочет печенье. С другой стороны, возникает вопрос, как это ребенок наелся тремя ложками супа. Он маленький и еще не может чувствовать, когда наелся. Родители мечутся между тем, чтобы доверять, и тем, чтобы управлять, а ребенок не понимает, почему вчера можно было есть печенье вместо супа, а сегодня – «пока не съешь, из-за стола не выйдешь».

Попробуем разобраться в том, как устроен ребенок, а заодно и научимся рассказывать детям о том, как они устроены и чем отличаются от нас.

1.1. Пищеварительная система взрослых. Процесс пищеварения

Человек относится к гетеротрофным организмам, он не может синтезировать из неорганических веществ необходимые для жизнедеятельности органические вещества – они должны поступать в организм из внешней среды. Да, мы не можем питаться энергией солнца, хотя эта идея будоражит интернет не один десяток лет. Но увы...

Процесс пищеварения начинается с вида или запаха пищи или звуков, связанных с предполагаемым приемом пищи. Вы замечали, как запах еды, когда вы проходите мимо магазина с горячей выпечкой, может вызвать у вас слюноотделение? Или как урчит в животе, если кто-то шумно снимет обертку с шоколадки, когда вы голодны? Реакция на запах или звук, связанный с едой, готовит наш пищеварительный тракт к поступлению пищи, высвобождая пищеварительные соки, которые будут участвовать в переваривании. Еще до того, как вы сели за стол, организм начал переваривать потенциальную еду.

В пищеварительной системе можно выделить пищеварительный канал (пищеварительный тракт) и пищеварительные железы. В состав пищеварительного канала входят ротовая полость (или проще – рот) и полые органы: глотка, пищевод, желудок, тонкая кишка и толстая кишка. К пищеварительным железам относятся печень, поджелудочная железа, три пары крупных слюнных желез и железы слизистых оболочек полых органов.

Пищеварительная система начинается с полости рта. Процесс пищеварения тоже начинается во рту, именно так задумано природой. Первое, что происходит с едой во рту, – это ее нагревание или охлаждение, адаптация к температуре тела в процессе жевания и смачивания слюной. Поэтому вы можете есть пищу той температуры, которая вам комфортна. В среднем во рту еда находится 10–20 секунд, однако чем тщательнее и дольше мы жуем, перемещаем пищу во рту, тем лучше она усваивается. Первичное расщепление углеводов начинается во рту. Жиры усваиваются лучше, если предварительно пища была тщательно пережевана (10 жевательных движений в сравнении с 40). Тщательное пережевывание еды помогает также лучше чувствовать насыщение и съесть меньше.

Мы часто едим в спешке, а потому забываем и не успеваем тщательно пережевывать пищу. Мы придумали супы, чтобы было легче глотать, а пицца или гамбургер немислимы без большого напитка, чтобы еда действительно была fast – быстрой.

Проведите эксперимент: в день, когда вы никуда не спешите, насладитесь завтраком или обедом, тщательно пережевывая каждый кусочек, длительно смачивая слюной еду. Вы откроете для себя новый вкус еды, начнете чувствовать, как организм насыщается еще во время приема пищи, а не после. Возможно, вы уже слышали термин «изюмная медитация». Выполнять ее всю многим не хватает терпения, но тогда попробуйте хотя бы этап медленного и сосредоточенного пережевывания.

Язык – один из важнейших органов пищеварения. Он содержит вкусовые, температурные и осязательные рецепторы. Информация с этих рецепторов через чувствительные нервные волокна поступает в ствол головного мозга. В результате активизируется деятельность слюнных желез, желудка, поджелудочной железы, усиливается моторика кишечника.

Зубы, язык, щеки, слюнные железы участвуют в формировании пищевого комка, перемешивании пищи, ее измельчении. У взрослого человека в сутки выделяется до 2 литров слюны! Компоненты слюны помогают смачивать и разжижать пищу. Необязательно есть суп или запивать еду – если вы тщательно жуете, еда будет достаточно увлажнена. Слюна выполняет обеззараживающую функцию (только отчасти, основную нагрузку берет на себя желудочный сок), ее компоненты помогают формировать пищевой комок, обволакивая его и облегчая глотание. Также слюна участвует в первичном расщеплении углеводов. Вы лучше чувствуете вкус пищи,

если она достаточно увлажнена слюной. Люди, у которых из-за болезни снижается выработка слюны, хуже различают вкусы.

Нам важно жевать еду, обеспечивая достаточное смачивание слюной. Быстрые приемы пищи, однородная еда, фастфуд (который не требует длительного жевания, в отличие от яблока, морковки, мяса) – это все снижает степень обработки пищи слюной, а значит, добавляет работы вашему желудку.

Дальше еда отправляется в путешествие по пищеводу. Жидкая пища проходит по нему за 1–2 секунды, при этом активных сокращений мышечной оболочки не происходит. Более плотная пища продвигается в течение 3–10 секунд, а ее продвижению активно способствуют мышцы пищевода. Эти мышцы помогают протолкнуть пищевой комок в желудок, а специальный клапан на стыке пищевода и желудка не позволяет еде из желудка вернуться в пищевод.

Во время глотания у взрослых угнетается дыхание: надгортанник закрывает верхние дыхательные пути, предотвращая попадание еды и жидкостей в них. Не верите? Попробуйте одновременно вдыхать и глотать.

Желудок – полый мышечный орган, расположенный в брюшной полости. Вместимость желудка у взрослого человека колеблется от 1,5 до 4 литров. В просвете желудка образуется желудочный сок, его количество за сутки достигает 1,5–2 литра. Такое количество сока позволяет разжижать и переваривать поступающую пищу, превращая ее в кашу (химус). Кислотность желудочного сока (*pH*) на пике пищеварения составляет 0,8–1,5. Количество желудочного сока и его кислотность регулируются организмом. Были проведены исследования у пациентов, которым проводилась операция на желудке: перед операцией они выпивали стакан воды, а сразу после ее начала у них брали пробу желудочного сока – его *pH* был нормальным. Даже если вы выпили несколько литров воды за короткий промежуток времени, желудок продолжит вырабатывать желудочный сок, пока не восстановит необходимый уровень *pH*. *Вы можете пить воду или другие напитки перед едой, во время еды и сразу после еды. Это не мешает пищеварению и не приводит к поломке вашего желудка.*

В состав желудочного сока входят вода (99–99,5 %), органические и неорганические вещества. Органические вещества представлены в основном различными ферментами и муцином. Муцин вырабатывается слизистыми клетками и способствует лучшему обволакиванию частиц пищевого комка, защищает слизистую оболочку желудка от воздействия ферментов желудочного сока. Вы, наверное, слышали истории о том, что, если не поесть, желудочный сок начинает травмировать стенки желудка. Не начинает, ведь в самом желудочном соке есть защита – муцин.

Основной фермент желудочного сока – пепсин. Под воздействием соляной кислоты желудочного сока и воздуха пепсин становится активным ферментом, способным расщеплять белки. В результате молекула белка расщепляется на несколько молекул меньшего размера и массы, а дальнейшее их переваривание происходит в тонкой кишке. Кроме пепсина, желудочный сок содержит липазу, которая расщепляет жиры, но ее активность незначительна. Основным неорганическим веществом желудочного сока является соляная кислота. Именно она отвечает за бактерицидную функцию желудочного сока.

Благодаря сокращениям мышечной оболочки пища в желудке перемешивается, обрабатывается желудочным соком, а после переходит в тонкую кишку. Выделяют **тонические** и **перистальтические** сокращения. Тонические сокращения приспособливают желудок к объему поступившей пищи, а перистальтические необходимы для перемешивания и эвакуации содержимого. Пища в желудке человека находится от 1,5–2 до 10 часов. *Вы все еще верите в миф о том, что нельзя есть за 2–3 часа до сна, чтобы желудок ночью отдыхал?* К счастью, наш организм умеет работать без перерывов, выходных и отпуска, и желудок в том числе.

То, как долго пища находится в желудке, зависит от ее состава и консистенции. Жидкости быстро покидают желудок. После выпитого стакана воды через 10 минут в желудке ее

останется не более половины. Для твердой пищи требуется от 20 до 30 минут, чтобы начать покидать желудок. Продукты с низкой калорийностью быстрее покидают желудок, наиболее калорийные продукты и напитки требуют больше времени для переваривания. Продукты и напитки с высоким содержанием белка и углеводов быстрее покидают желудок, в то время как продукты с высоким содержанием жиров и клетчатки находятся в желудке дольше. Поэтому вы дольше чувствуете сытость, если ваш рацион богат клетчаткой и жирами, и быстро становитесь голодны после конфеты, печенья или стакана сока.

Вы наверняка слышали, что одни продукты нельзя сочетать с другими из-за разного времени переваривания. Это не так. Наш организм умеет справляться с едой в любых сочетаниях питательных веществ – как стойка регистрации багажа в аэропорту принимает любой багаж в любой последовательности. Но на оформление большого количества багажа требуется больше времени. Тем не менее весь багаж всех пассажиров будет доставлен на борт самолета.

После желудка – кишечник, орган длиной от 6 до 8 метров у взрослых. Первый отдел кишечника – двенадцатиперстная кишка. Ее функция – ощелачивание химуса. *Да-да, нам не нужно ощелачивать и закислять еду и пить воду с лимоном натощак: с этим прекрасно справляется пищеварительная система.* Через эпителий кишечника происходит всасывание воды, витаминов и минералов, белков, жиров и углеводов. Углеводы, белки и некоторые витамины и минералы попадают в капилляры, окружающие тонкий кишечник, а затем кровь попадает в воротную вену печени и в саму печень. Липиды и витамины А, D, Е и К попадают в лимфатическую систему.

Железы слизистой оболочки тонкой кишки вырабатывают кишечный сок, количество которого достигает 2,5 литров в сутки. Его pH составляет 7,2–7,5, при усилении секреции – 8,5. Сок богат пищеварительными ферментами, которые отвечают за окончательное расщепление пищи. Содержащиеся в нем амилаза, лактаза, сахараза, мальтаза расщепляют углеводы. Липаза расщепляет жиры до глицерина и жирных кислот, аминопептидаза расщепляет белки.

Печень выполняет целый ряд важных для организма функций. Питательные вещества, которые всосались в кишечнике, через воротную вену попадают в печень. Там из аминокислот пищи образуются собственные белки организма. Печень является основным местом синтеза белков крови и свертывающей системы. Глюкоза пищи откладывается в печени в виде гликогена, который расходуется по мере необходимости. Печень выполняет в организме роль депо глюкозы (гликогена), витаминов, ионов. Помимо гепатоцитов в ней находятся специальные клетки-макрофаги, способные захватывать и уничтожать все чужеродные вещества и микроорганизмы. Все токсические вещества, яды, всасываемые из кишечника, попадая в печень, теряют свои вредные для организма свойства. Таким образом, она выполняет детоксикационную функцию.

Это что ж получается, вам не нужны детокс-коктейли и детокс-дни? Детоксикация происходит «сама». В сосудах органа может накопиться до 1 литра крови: печень является кровяным депо. Она выполняет также выделительную функцию: удаляет из организма соли тяжелых металлов, продукты распада многих лекарственных веществ. У плода, кроме того, печень выполняет кроветворную функцию.

Невсосавшиеся вещества проходят дальше, в толстую кишку – основное место обитания кишечных бактерий *Bifidus*, *Bacteroides*, *Lactobacillus*. Бактерии синтезируют некоторые витамины (К, В), защищают организм от патогенных микроорганизмов, конкурируя с ними. Они способны переваривать вещества, не расщепленные ферментами пищеварительных соков, в частности клетчатку, которую они гидролизуют примерно на 50 %. Оставшаяся ее часть участвует в формировании каловых масс. Бактерии вырабатывают и токсичные для организма вещества: сероводород, индол, скатол – которые обезвреживаются в печени. В толстой кишке происходит окончательное всасывание воды и минеральных солей. В ней происходит образование каловых масс, окрашенных пигментами желчи. Прямая кишка обеспечивает их выведение. С

каловыми массами удаляются невсосавшиеся частицы пищи, бактерии, отслоившийся эпителий желудочно-кишечного тракта, вода.

Весь процесс пищеварения, от проглатывания пищи до момента, когда она покидает тело в виде стула, занимает от 2 до 5 дней. Именно поэтому и у взрослых, и у детей вариантом нормы может быть не ежедневная дефекация. А в подгузнике вашего малыша вы можете обнаружить следы свеклы, съеденной три дня назад. Это нормально и не является поводом для паники.

Что вы теперь знаете о пищеварительной системе:

- *тщательное жевание – залог хорошего пищеварения и своевременного насыщения;*
- *желудок сам себя не переварит, и ему не нужен отдых (однако есть ночью все же не стоит во имя здоровых пищевых привычек);*
- *еду и воду можно совмещать во время приемов пищи;*
- *вам не нужна пища для ощелачивания или закисления – эти процессы происходят в организме сами, и никакая еда повлиять на них не может;*
- *вам не нужны детоксы, пока у вас есть печень, ведь с функцией детоксикации она справляется сама.*

1.2. Пищеварительная система ребенка: строение, отличия от пищеварительной системы взрослого

После того как вы освежили свои знания о пищеварительной системе взрослых, пора выяснить, чем отличаются от нас дети – только ли размером? Пищеварительная система ребенка – это уменьшенная и несовершенная копия пищеварительной системы взрослого. Потребности ребенка отличаются от потребностей взрослых, а значит, пищеварение должно отвечать задачам быстрого роста и развития малыша. Ребенок рождается, не умея ходить, но с ногами, и в определенный момент его жизни эти самые ноги начинают выполнять свою функцию – передвижение. С пищеварительной системой почти так же. У младенцев она физически незрелая до 4 месяцев, что означает, что они имеют ограниченную способность переваривать жиры и могут переваривать только простые белки и углеводы. Единственное питание, которое подходит младенцам до этого возраста – грудное молоко или адаптированная (то есть с правильными жирами, белками и углеводами) молочная смесь. Дать ребенку в возрасте 2 или 3 месяцев неадаптированное питание равносильно тому, что этого же ребенка поставить на ноги и сказать: «Беги». Он упадет.

Полость рта у ребенка приспособлена к тому, чтобы получать еду методом сосания. Хорошо развитые круговые мышцы обеспечивают плотный захват соска. Небная занавеска не касается задней стенки глотки, чтобы малыш мог дышать и сосать одновременно. Широкий, короткий язык помогает стимулировать приток молока. Выпуклые щеки помогают создавать вакуум при сосании и не являются показателем того, что ребенок много ест. Особая младенческая форма прикуса, которая меняется с началом жевания, также помогает младенцу добывать молоко из материнской груди. У младенцев до 4 месяцев слабо развиты слюнные железы, ведь ребенку не нужно пережевывать пищу, а сама слюна вязкая, что помогает создать вакуум при сосании.

Сосание и глотание – врожденные безусловные рефлексы. У здоровых и зрелых новорожденных к моменту рождения они уже сформированы. При сосании губы ребенка плотно захватывают сосок груди. Челюсти сдавливают его, и сообщение между полостью рта и наружным воздухом прекращается. Опускание нижней челюсти вместе с языком вниз и назад создает во рту отрицательное давление, за счет которого в полость рта поступает грудное молоко. Ритмичные движения нижней челюстью спереди назад приводят к засасыванию молока и постепенному насыщению ребенка.

Особенности строения полости рта у младенцев определяют их невозможность есть пищу, отличную от грудного молока или смеси примерно до 4 месяцев. У младенца не развита координация для формирования пищевого комка, у него недостаточно слюны для смачивания пищи, его дыхательные пути не закрываются при глотании, что повышает риски удушья едой.

Начиная с 4 месяцев у ребенка растет количество выделяемой слюны – это один из признаков того, что скоро малыш сможет есть обычную еду, перемещая ее, смачивая слюной, а в последствии и тщательно пережевывая. Количество слюны увеличивается постепенно, отвечая потребностям растущего организма: чем больше готов малыш к обычной еде (не молоку), тем больше слюны вырабатывают его слюнные железы. Чем более плотную пищу ест малыш во время прикорма, тем лучше она смачивается слюной, а значит, проходит весь этап пищеварения. Густая каша, комочки, мягкие кусочки, которые ребенок «гоняет во рту», на самом деле проходят начальный этап пищеварения. В то же время жидкие каши и пюре ребенок просто глотает, пропуская этот важный этап.

Пищевод новорожденного представляет собой трубку длиной 10–12 см и диаметром от 0,4 до 0,9 см к 2 месяцам со слабо выраженными анатомическими сужениями. Просвет пищевода у ребенка 2–6 месяцев составляет 0,85–1,2 см, старше 6 лет – 1,3–1,8 см. Поскольку

самые маленькие дети не могут тщательно пережевывать пищу, для облегчения акта глотания кусочки еды для них должны быть сопоставимы с просветом пищевода. Это позволит проглотить еду, даже если малыш ее не измельчил, и не приведет к дискомфорту. Твердые непережеванные кусочки могут травмировать нежную слизистую оболочку пищевода.

Родители часто замечают, что ребенок в возрасте около 1,5–2 лет не может проглотить кусочки мяса: вроде жует, жует, а проглотить не может. Это связано с тем, что тщательно пережевывать мясо малыш еще не может (у него нет достаточного количества жевательных зубов), а проглотить непережеванный кусочек ему трудно, а иногда и больно. Поэтому мясо, которое предлагается детям, должно быть достаточно мягким и легко разделяться на небольшие кусочки или волокна для облегчения глотания.

Желудок новорожденного к концу первой недели имеет объем около 50 мл, а к концу первого месяца жизни – около 100 мл. В конце первого года жизни объем увеличивается до 200 мл, в возрасте 2 лет – до 400–500 мл, к 4 годам – до 750 мл.

В отличие от взрослых, у маленьких детей среда желудочного сока близка к нейтральной. Именно поэтому требуется особое внимание к безопасности питания: если желудок взрослого способен нейтрализовать патогены, то желудок малыша – нет. Поэтому в рационе самых маленьких запрещен мед в любом виде и количестве, запрещена животная пища без термообработки, сырая мука и проростки, пища и вода, которые длительно хранились при комнатной температуре, а также некипяченая вода при приготовлении смесей и для допаивания.

Стенки кишечника ребенка более проницаемы, чем у взрослого, что позволяет нерасщепленным молекулам белка проникать в лимфу. Такая проницаемость необходима иммунной системе малыша: она учится распознавать друзей и врагов. Через стенки кишечника ребенка проникают также частично нерасщепленные белки пищи, формируя пищевую толерантность. Ранее считалось, что организму ребенка нужно «дозреть» до того, как он познакомится с аллергенами, проницаемость кишечника уменьшится, и еда не нанесет вреда. Однако текущие исследования показывают, что отложенное знакомство с потенциальными аллергенами только повышает риски, а знакомство через молоко мамы и своевременно начатый прикорм снижают риски аллергии. Получая небольшие порции новых пищевых белков, организм учится с ними «дружить». При этом малышу с рождения не надо давать пробовать яйцо или орехи. Своевременно – это значит в диапазоне от 4 до 10–12 месяцев.

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.