



# Любовь И БРОККОЛИ

*В поисках  
детского  
аппетита*

Опыт мам  
из разных стран



**СВЕТЛАНА КОЛЬЧИК**

альпина.гетти

Светлана Кольчик

**Любовь и брокколи: В  
поисках детского аппетита**

«Альпина Диджитал»

2018

**Кольчик С.**

Любовь и брокколи: В поисках детского аппетита / С. Кольчик — «Альпина Диджитал», 2018

ISBN 978-5-9614-5256-3

«За маму, за папу», «съешь кашу, получишь конфету» – к каким только присказкам, уловкам и манипуляциям не прибегают родители, чтобы заставить ребенка съесть еще ложечку. Знакомо, не так ли? Чем кормить ребенка и, главное, как его накормить – эти вопросы волнуют многих. Чтобы узнать, как подружить ребенка с едой и какие есть подходы к детскому питанию в России и странах Европы, журналист Светлана Кольчик пообщалась с экспертами в области питания, ведущими российскими и европейскими педиатрами, психологами, диетологами и обычными родителями. Эта книга – результат ее путешествия по пяти странам в поисках ответа на вопрос, как помочь детям и нам самим сформировать более здоровые отношения с едой.

ISBN 978-5-9614-5256-3

© Кольчик С., 2018

© Альпина Диджитал, 2018

## Содержание

Пролог	8
Россия. Пищевая диктатура	10
Пытка едой	11
«Ребенок должен кушать»	13
Живые тамагочи	15
Социальные мамы	17
«Окно толерантности»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Светлана Кольчик**  
**Любовь и брокколи: В**  
**поисках детского аппетита**

**СВЕТЛАНА КОЛЬЧИК**

*Любовь*  
**И БРОККОЛИ**

*В поисках детского  
аппетита*

**альпина.гетти**

Москва • 2018

Редактор *И. Беличева*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Корректоры *О. Гриднева, Е. Чудинова*  
Компьютерная верстка *К. Свищёв*  
Художественное оформление и макет *Ю. Буга*  
Иллюстратор *Е. Penetyp / bangbangstudio.ru*

© Кольчик С., 2018

© ООО «Альпина Пабlishер», 2018

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

## Пролог

Эта сцена двухлетней давности до сих пор стоит у меня перед глазами. Мы с моим трехлетним сыном летим из Франкфурта в Москву. Впереди сидит молодая мама с мальчиком примерно такого же возраста. Мальчик говорит по-русски с немецким акцентом (по-видимому, они уже давно живут в Германии). Ребенку хочется играть. Он ерзает, вскакивает с места, пытается перелезть через кресло, чтобы обменяться машинками с моим сыном.

Но у мамы на его счет другие планы.

– Ну-ка, открой ротик! Так, сядь на место, пожалуйста! Жуи давай! Никаких игр, пока все не доешь!.. Так, давай-давай... За маму, за папу...

Девушка совала в него самолетную еду с упорством садиста. Мальчик капризничал, уврачивался, пытался выплевывать. Но мама не унималась. Мой сидевший рядом муж (по национальности немец), глядя на это, едва заметно усмехнулся.

Но мне было не до смеха.

Я узнала в этой маме себя.

\* \* \*

Москва, февраль 2013 г.

– У меня едят все дети. Все!..

Я с трепетом смотрела на дородную черноглазую Валентину и ловила каждое ее слово. Моему малышу недавно исполнилось четыре месяца, и я спешно искала няню. Через два месяца я планировала выйти из декрета. После нескольких явно неподходящих вариантов появилась она, Валентина. Ребенок мгновенно уснул у нее на руках, и мне она понравилась тоже.

То, как она виртуозно засовывала в младенца кашу – едва только он успевал открыть рот, – у меня тоже вопросов не вызывало. Я была уверена, что так и надо.

Через несколько месяцев Валентина неожиданно нас покинула: ей приспичило срочно вернуться на Украину. Мы взяли другую няню – ее еще более объемную соотечественницу, которая, согласно моим указаниям (а я в свою очередь следовала предписаниям педиатра, записывавшей в карте ребенка возрастные нормы питания), в последующие три года продолжала усердно скормливать ему положенные порции еды.

Я, собственно, не знала, что можно иначе. Точнее, подобное мне даже в голову не приходило.

Первый раз я об этом задумалась, когда мы только переехали в Гамбург. Анне, жена старого приятеля моего мужа, как-то обмолвилась: ни одного из своих троих детей она... не кормила специально. Разве что грудью. Как только у них просыпался пищевой интерес (а с ее младшим сыном Лассе это случилось уже в шесть месяцев), дети кормили себя сами. Брали с общего стола то, до чего могли дотянуться.

Не знаю, осознанно ли Анне выбрала такую стратегию питания. Или у нее просто не было времени и сил кормить каждого из детей с ложки. А может быть, она это делала интуитивно.

Так или иначе, для меня ее рассказ стал откровением.

Моему сыну тогда было три с половиной. Я собиралась отдать его в детский сад. Мы по-прежнему докармливали его с ложки. Ребенок как раз вступил в «фазу протеста», через которую в этом возрасте проходят многие дети. За столом он стал консервативен и избирателен. Что только усиливалось моим контролем, прессингом и беспокойством. Я все больше ощущала себя несостоятельной матерью.

И тогда я отправилась в путь. В прямом и переносном смысле. Судьба занесла меня в Германию, где отношение к питанию детей сильно отличалось от того, что я видела в России. Поначалу многое мне не нравилось и даже шокировало.

Я решила пойти дальше. Мне стало любопытно, как едят дети во Франции и Италии – гастрономических мекках, где культ еды – часть национальной идеи. Еще меня заинтересовала Великобритания, где с недавних пор питание пытаются оздоровить на государственном уровне. Особенно что касается массового потребления сахара.

Я не верю, что существует единственно правильная система питания. Как и нет, наверное, идеальной системы воспитания. Особенно сейчас, когда мы рождаем детей поздно, растим их в перенасыщенном информацией и всевозможными искушениями мире.

Но преимущество нашего времени в том, что сегодня нам доступны разные опции. У нас есть выбор. Альтернативных подходов и иных способов мышления.

Эта книга как раз о них.

И о моем собственном пути к себе – и к своему ребенку.

## Россия. Пищевая диктатура



## Пытка едой

Мы с моей приятельницей Дашей сидим в кафе «Волконский» на Якиманке и заказываем по второму капучино. По идее мы уже давно должны обсуждать рабочие дела. Но разговор почти сразу перетекает на детей. А именно на то, как в наше сытое и в общем-то благополучное время умудриться их нормально накормить. Когда я говорю, что пишу на эту тему книгу, Даша оживляется. У нее есть что рассказать.

Я давно выделила для себя такую породу московских суперзанятых мам. Они вечные отличницы. Перфекционистки. Всегда пребывают в цейтноте. Их жизнь – вечная работа на результат. Они любят все контролировать. Точнее, они просто не могут не контролировать.

Я и сама была примерно такой же, пока не переехала в Гамбург и не сбавила на порядок обороты. А еще не столкнулась с гораздо более спокойным отношением к воспитанию детей. И к их питанию в частности.

Даше же покой только снится. Она успевает управлять пиар-бизнесом, ходить на фитнес, бывать на встречах в разных концах города и руководить воспитанием детей (дочери 7 лет и сына 11 лет). Вozит их в школы (они учатся в разных), забирает, раскидывает по спортивным секциям и репетиторам, делает с ними домашние задания, планирует отпуск, готовит – и далее по списку.

Еда в рейтинге ее ежедневных «беспокойств» занимает одно из первых мест. На завтрак, например, Даша всегда варит сразу несколько каш. Как минимум три. Одну – дочке, другую – сыну, третью – себе. Похожая ситуация с обедами и ужинами. Отдельная проблема – заставить сына нормально питаться (в понимании Даши).

– Он у меня застрял в «углеводной фазе», – жалуется она. – Ест в основном макароны. Иногда блины и пельмени. У него это с раннего детства, может быть, потому, что мы все время пихали в него еду. И кормили насильно вплоть до школы. Включали телевизор, чтобы хоть как-то стимулировать процесс. Сам он не ел НИЧЕГО!

В детстве я сама никогда не хотела есть. Потому что еда тоже предлагалась мне постоянно, – говорит Даша. И добавляет, что именно поэтому ей сейчас хочется хотя бы предоставить своим детям за столом чуть больше выбора. Даже если речь идет о не очень ими любимых утренних кашах.

Не так давно в гостях у друзей я наблюдала такую сцену. Трехлетнюю девочку, которая только что пришла из детского сада, усадили ужинать. Остальные члены семьи (присутствовали мама, бабушка, няня и гостившая в тот момент тетя) есть пока не собирались. Они занимались другим: исполняли вокруг ребенка ритуальный танец. Перед девочкой стояла большая тарелка – взрослая порция котлет с гречневой кашей. Таким количеством вполне мог бы наесться голодный мужчина. Бабушка принялась кормить внучку с ложки. Девочка запротестовала. Она хотела есть сама. Проглотив кусочек, она отложила ложку: то ли задумалась, то ли была не голодна.

– Милая, почему ты не ешь? – тут же забеспокоилась бабушка. – Надо кушать!

– Ты же из садика пришла, должна быть голодной, – подключилась тетя. – Ты же хочешь вырасти большой и здоровой?!

Девочка не реагировала.

– Телефон? – вмешалась мама.

Малышка радостно закивала. Однако, получив телефон с мультиками, о еде она забыла вовсе. Но одна котлета и половина порции каши с горем пополам и обещаниями шоколадки были-таки засунуты ей в рот.

Вспоминаю рассказы своей мамы о том, как меня, по комплекции весьма упитанного ребенка, кормили в раннем детстве. Сначала меня якобы отвлекали сказками. Постепенно я теряла бдительность и послушно открывала рот. Куда благополучно засовывалось то, что в данный прием пищи «ребенок должен был скушать».

## «Ребенок должен кушать»

«Ребенок должен кушать». В нашей культуре эта мантра по-прежнему живет и здравствует. Для поколения наших бабушек «кушать» следовало во что бы то ни стало, а пища – из той, что была доступна, – должна была быть максимально калорийной. Или, как тогда говорили, питательной. Как, например, незабываемая (и с точки зрения пищевой ценности – весьма сомнительная) манная каша.

По мнению многих диетологов, манная каша, хоть она и содержит немало растительного белка и минеральных веществ (в случае, если крупу не переваривать), далеко не самая полезная еда. В манке 70 % крахмала, много клейковины, мало клетчатки, да еще вдобавок там есть вещество фитин, которое мешает всасыванию кальция. Поэтому гастроэнтерологи не рекомендуют кормить манной кашей малышей до года, а детям до трех лет советуют давать ее в ограниченном количестве.

Кто тогда готов был прислушиваться к реальным потребностям детей? Задумываться об их чувствах? О том, чтобы без повода не вторгаться в их личное пространство?

Родители – и система – были всегда правы.

Наверное, почти у каждого из тех, кому сейчас между тридцатью и сорока, сохранились яркие воспоминания из советского детства, связанные с едой. В частности, с ее добыванием. Память ставит розовые фильтры, поэтому даже то, что было полным абсурдом, я, например, вспоминаю, может быть и не с ностальгией, но все равно – странным образом в позитивном ключе.

Вот, например, конец 1980-х. Я прихожу из школы, начинаю открывать дверь ключом (который, как у многих детей моего поколения, висит на груди на шнурке). И тут в холл врывается возбужденная соседка. Она объявляет на ходу, что в магазине у метро «выбросили», как тогда выражались, сливочное масло. Мне хочется порадовать маму, я выгребая карманные деньги и бегу в магазин. Очередь выстроилась кругами, хвост простирается далеко на улицу. Я занимаю очередь: на руке мне пишут номер. Добрая тетя, занявшая за мной, обещает «придержать место» и разрешает сбегать домой. Я так и делаю – за те три с половиной часа, что пришлось ждать, чтобы купить килограмм масла (больше в одни руки не отпускали), мне удалось поесть и сделать часть уроков. Но какое я чувствовала удовлетворение, неся домой тот вожаденный килограмм!

И, кстати, сливочное масло – хлеб с толстым (!) его слоем, слегка посыпанный солью, – до сих пор моя любимая еда. И даже нечто большее. Это моя comfort food<sup>1</sup> – пища, способная быстро утолить голод и заодно снять стресс. Я замечаю за собой, что всегда держу дома сливочное масло с запасом. И когда оно заканчивается, начинаю нервничать и срочно бегу в магазин купить две-три пачки впрок.

Еще один эпизод. Лето, тоже конец 1980-х. Я иду к метро за мороженым и вижу у продуктового магазина толпу народа. На этот раз «выбросили» конфеты: шоколадные, элитный сорт, который нам изредка доставался только в «заказах» – наборах дефицитных продуктов, которые раз в месяц получал на работе отец. Что-то вроде «Красной Шапочки» или «Золотого петушка». Мне на следующее утро уезжать в пионерский лагерь и надо собирать вещи. Но конфет очень хочется. И я занимаю очередь, бегу домой, получаю от мамы деньги и спустя три с лишним часа триумфально возвращаюсь с 2 кг конфет. Мама разрешает взять часть в лагерь, где я потом всю смену, тайком (после отбоя, в темноте) лакомлюсь конфетой. Именно ОДНОЙ.

---

<sup>1</sup> Букв. «комфортная пища» (англ.); имеется в виду привычная еда, которая возвращает в детство, в личную зону комфорта.

Причем не жую эту блаженно-приторную шоколадную массу, а максимально медленно ее рассасываю. Чтобы растянуть удовольствие (я, кстати, до сих пор ем шоколад таким способом). Тех 2 кг конфет нам хватило на три месяца, если не дольше.

## Живые тамагочи

Перенесемся на четверть века вперед. Мы сидим за столом: я, мой муж Ханс и четырехлетний сын Боря. Боря вяло ковыряется в тарелке с гречневой кашей. Я делаю вид, что с аппетитом ем, и стараюсь не смотреть в его сторону. Но в голове у меня не утихает монолог. «Достаточно ли ребенок получил сегодня питательных веществ? Белков? Клетчатки? Не будет ли у него потом болеть животик? Удастся ли мне впихнуть в него кусочек свеклы или еще какой-нибудь овощ? И как это проверить незаметно для Бори и для мужа, который немедленно сделает осуждающее лицо? Интересно, съел ли сын в саду хотя бы четвертинку яблока на полдник? А если пообещать на десерт мороженое, может быть, он сподобится наконец попробовать зеленую фасоль?.. Но мороженое – это сахар. Так, надо посчитать, сколько сахара малыш сегодня уже получил за день...»

И так далее. Между тем, поковыряв кашу, Боря встает из-за стола.

– Ты куда это собрался? – возмущаюсь я. – А каша?!..

– Больше не хочу.

– Так ты же ничего почти не поел?..

– Не хочу!

– Но тогда сегодня вечером уже никакого печенья!

– Хорошо, дай мне горбушку хлеба со сливочным сыром.

Боря без особого энтузиазма возвращается за стол. Садится вполоборота, с отсутствующим видом проглатывает еще пару ложек каши, делает пару глотков воды и съедает «незаметно» подложенный мной кусочек огурца и половину горбушки с сыром.

Ханс – он родом из Гамбурга – смотрит на меня презрительно-насмешливо. А я чувствую себя двоечницей. Ханс считает, что у меня легкая форма помешательства. С типично немецким мрачноватым чувством юмора он называет мою форму беспокойства «пищевой диктатурой». А мое выражение лица, когда я вот так, с абсолютно благими намерениями, переживаю за столом, чтобы сын хорошо поел, муж именует «апокалиптическим».

Как многие дети в его возрасте, Боря ест не очень много и весьма избирательно. Особенно что касается овощей и новых блюд. Наш сын любит кусочничать, питает слабость к хлебу и булкам и ежедневно выпрашивает сладости. Я не считаю его проблемным ребенком, но мне бы очень хотелось, чтобы его отношения с едой стали более адекватными – разумеется, в моем представлении.

К тому же кто поспорит, что здоровые пищевые привычки – гарантия гармонии с окружающим миром и самим собой?

Би Уилсон, ведущий британский кулинарный критик и автор нескольких бестселлеров о питании и детях, включая замечательную книгу «Еда. Отправная точка: Какими мы станем в будущем, если не изменим себя в настоящем?»<sup>2</sup>, вполне справедливо сравнивает здоровые отношения с едой со спасательным жилетом, который оберегает человека от искушений и излишеств современного мира.

Но как приучить ребенка правильно питаться?

И надо ли вообще это делать?

Не так давно я разместила в Facebook пост, сообщив, что собираю материал о том, как и что сейчас едят дети в разных европейских странах, и сравниваю подходы западных мам и российских. Отклики посыпались сразу. Я быстро убедилась, что тема еды – и особенно «как накормить» – у нас действительно актуальна. И меня поразило, как много родителей, точно

---

<sup>2</sup> Уилсон Б. Еда. Отправная точка: Какими мы станем в будущем, если не изменим себя в настоящем? – М.: Эксмо, 2017.

так же, как я, используют глагол «впихнуть», когда речь заходит о питании детей – словно они не живые существа, а тамагочи. Одно из бесчисленных обсуждений, касающихся детей и еды, на популярном портале 7ya.ru так, например, и называется: «Как впихнуть овощи»<sup>3</sup>. Мамочки рассказывали, на какие ухищрения им приходится идти, чтобы их чадо съело хотя бы несколько ложечек пищи. И еще многие родители писали мне про чувство вины, которым у них сопровождается процесс воспитания.

### **Питание и воспитание: опыт мам**

«Еду запихиваю с превеликим трудом, ну прямо гоняюсь и насильно кормлю».

«Каждый совместный прием пищи превращается в битву. Недавно мы с сыном пришли в отличный итальянский ресторан. Ему принесли тарелку спагетти с томатным соусом и парой листочков салата для украшения. Так он громко на весь зал: “Мама, убери мне, пожалуйста, с тарелки сорняки!”»

«У меня уже третий ребенок, а вот это “ребенок должен быть накормлен” (как всегда говорила моя мама) мне изгнать из себя до конца не удастся. Конечно, все проблемы исключительно в наших головах, и они передаются из поколения в поколение. Очень во многих семьях есть эти “травмы поколений”. Бороться с собой непросто, немногие решаются или вообще хотят это делать».

«За едой приходится постоянно травить ребенка истории, причем в таком количестве, что язык после обеда иногда буквально отваливается».

«А у нас во время приема пищи за столом устраивается целое театрализованное представление с участием лего, Барби и всей артиллерии игрушек. Пообещав моей четырехлетней дочке десерт или какой-нибудь бонус, можно уговорить ее попробовать съесть что-то новое. Или нелюбимое, но полезное».

«Мои дети едят только при условии, что потом получают что-нибудь вкусное. Я давно уже махнула рукой. Пусть хотя бы так: должны же они хоть что-то есть!»

«Вообще чувство вины за ВСЁ идет в комплекте с ребенком. По крайней мере, у меня это именно так. Не успела йогурты сделать (готовлю их сама, дома, каждый седьмой день на всю неделю), и мозг раз пять за рабочий день возвращает меня к картинкам, где младшая дочка ест какой-то купленный ею на карманные деньги детский молочный суррогат, названный йогуртом. Не успела сварить второй суп (я всегда варю два: один – с фрикадельками, другой – овощной, чтобы как-то разнообразить питание, так как дочка ест очень неважно), и уже мучаюсь, что у моего ребенка недостаточно выбора... Погуляла меньше нормы с дочкой, потому что ноги отваливаются от усталости, – полночи потом ворочаюсь, переживая, что малышка недополучила порцию кислорода. Прочитала очередную книжку с полезными советами – и снова самобичевание: “Как же я недоглядела?!” И этот список бесконечен. Вот скажите: как не париться по всем этим вопросам и жить проще?.. Лично я так этого просто не умею».

---

<sup>3</sup> <http://conf.7ya.ru/fulltext-thread.aspx?cnf=Care3&trd=50752>.

## Социальные мамы

Мы живем в эпоху изобилия, как материального, так и информационного. И, конечно, хотим дать своим детям все самое лучшее. Ну, или хотя бы как минимум обеспечить им лучшую жизнь, чем была в детстве у нас самих. Но когда я наблюдаю за мамами в Европе и сравниваю их с собой и многими другими российскими родителями, мне бросается в глаза именно наша тревожность. Это может проявляться в хронических сомнениях в собственной компетентности – как раз мой случай. Я, например, часто сравниваю сына (его комплекцию, аппетит, навыки) с другими детьми его возраста. Понимаю, что это бесполезно и забирает массу энергии, но все равно так делаю. Во мне по-прежнему сидит маленькая испуганная девочка, которая страшно боится получить двойку. Точнее, ей непременно надо получить пятерку. Порадовать маму. Мне кажется, что я постоянно сдам экзамены. И очень редко – на отлично.

Или взять эту вечную заикленность – на определенных идеях или концепциях. Например, на том же питании или раннем развитии детей. Или, скажем, на поиске идеального детского сада или школы. Или единственно правильной системы воспитания в целом.

Думаю, этот родительский перфекционизм – оборотная сторона все той же неуверенности в себе. Это еще и результат дикого прессинга, под которым находится нынешнее поколение родителей. Частично мы создаем его себе сами, частично – социальные медиа, а также вся индустрия, связанная с рождением и воспитанием детей.

Но, конечно, не все родители такие.

У моего мужа на этот счет есть любопытная теория. Он делит женщин на две группы: *social and natural mothers*, то есть матерей «социальных» и «естественных». И тут имеется в виду не столько стиль родительства: он является скорее следствием. Речь идет об изначальной мотивации и индивидуальных отношениях с миром. Большая часть моей сознательной жизни, например, была заточена на идее социальной успешности, достижении результата, конкуренции и контроле. Что в общем-то необходимо, чтобы получить хорошее образование и сделать карьеру. К воспитанию ребенка я подошла, исходя из тех же самых установок. Никогда не забуду первые месяцы после рождения Бори. Он был совершенно стандартным, даже беспроblemным ребенком: не страдал от младенческих колик, нормально набирал вес и хорошо спал. Но я все равно не знала, что с ним делать. И что делать с собой в своем новом статусе. Я пребывала в жутком стрессе. Ощущала себя в ловушке. Мне казалось, что я совершенно не контролирую ситуацию и все делаю неправильно. (Когда через полгода я вышла из декрета, то, параллельно с чувством вины, испытала заметное облегчение. На работе у меня снова все было под контролем, тревога немного снижалась, а самооценка росла. А на выходных я с утра исправно вставала к плите, чтобы в спешке наготовить кастрюли еды, втайне мечтая, чтобы поскорее наступил понедельник.) У меня имелись довольно смутные теоретические представления о том, что такое маленькие дети, базировавшиеся на нескольких прочитанных книгах про воспитание. При каждом «чихе» сына немедленно лезла в интернет или звонила педиатру. Я слушала рассказы подруг, уже ставших мамами. Довольно авторитарная врач-педиатр (услуги ее стоили очень дорого) регулярно посещала нас на дому и давала четкие рекомендации. И я скрупулезно следовала им, особенно не задумываясь, подходит ли это моему сыну. Той тонкой интуитивной связи с ребенком, о которой говорят некоторые матери, у меня не было.

Такой относительно редкий в наши дни тип женщин мой мудрый муж как раз и называет «естественными матерями». Рождение и воспитание ребенка для них не очередная галочка в проекте «успешная самореализация». Это природный процесс, где они руководствуются больше собственными инстинктами, нежели информацией извне. Рождаются ли такими или становятся? Не знаю. Еще говорят, что эти женщины «растворяются в материнстве». Возможно, это просто метафора. И, наверное, далеко не всем такой вариант в принципе подхо-

дит. Но подобные женщины существуют, это факт. И они действительно знают – точнее, чувствуют, – что в данный момент на самом деле нужно их чаду. И вовсе не обязательно, что у таких матерей дети всегда едят идеально, а у «социальных» мам непременно возникают проблемы. Все, конечно же, гораздо сложнее. Я знаю только, что сама была стопроцентной *social mother*. И мантра «ребенок должен хорошо кушать» вписывалась в мою систему координат просто идеально.

Почему я говорю об этом в прошедшем времени? Да потому, что примерно через три года после рождения сына кое-что начало меняться.

Но главный вопрос для меня остается открытым. Почему при сегодняшнем изобилии еды многие из нас по-прежнему так о ней беспокоятся?

У меня есть на этот счет предположение.

Еда – одна из базовых потребностей. Это история про выживание. И она записана у нас на подкорке. Нашим бабушкам приходилось выживать. Наши мамы уже не выживали, но боролись. А мы беспокоимся. Психологи называют это лояльностью предкам. Этакая неосознанная потребность «пострадать за компанию» (или хотя бы как следует побеспокоиться), как это делали те, кто нас воспитал. Таким образом мы как бы поддерживаем связь с нашим родом. На эту тему, кстати, замечательно пишет Людмила Владимировна Петрановская, семейный психолог, педагог и публицист, автор нескольких интереснейших книг о воспитании. Очень рекомендую прочитать, например, ее эссе «Травмы поколений»<sup>4</sup>.

У меня каждый раз, когда я его перечитываю, наворачиваются на глаза слезы. Потому что – резонирует. С опытом моей семьи и великого множества людей в моем окружении. Психолог невероятно тонко и эмоционально описывает тесную невротическую связь последних трех поколений: «железного» послевоенного, их хронически «недолюбленных» детей и рано повзрослевших и, кстати, часто весьма преуспевших в социуме внуков – в контексте непростых реалий нашей страны. Последние – это как раз мы, те, кто сейчас растит собственных детей. И вот именно нас Петрановская называет «поколением тревоги, вины, гиперответственности». По ее мнению, довольно типичный представитель этого поколения – не по годам сознательный мальчик по прозвищу Дядя Федор, герой обожаемого мной в детстве мультфильма «Трое из Простоквашино».

Все должно быть ПРАВИЛЬНО! Наилучшим образом! И это – отдельная песня. Рано освоившие родительскую роль «дяди Федоры» часто бывают помешаны на сознательном родительстве. Господи, если они осилили в свое время родительскую роль по отношению к собственным папе с мамой, неужели своих детей не смогут воспитать по высшему разряду? Сбалансированное питание, гимнастика для грудничков, развивающие занятия с года, английский с трех. Литература для родителей, читаем, думаем, пробуем. Быть последовательными, находить общий язык, не выходить из себя, все объяснять, **ЗАНИМАТЬСЯ РЕБЕНКОМ**. И вечная тревога, привычная с детства: а вдруг что не так? А вдруг что-то не учли? А если можно было и лучше? И почему мне не хватает терпения? И что ж я за мать (отец)?

*Людмила Петрановская*

В общем, мы – уникальное поколение. Внешние обстоятельства у многих изменились: я вот, например, вообще связала жизнь с представителем иной культуры и переехала жить в другую страну. Но внутренне по-прежнему разрываюсь. Одной ногой я еще там – в непредсказуемой и сложной жизни, в вечном ожидании подвоха. «Советский Союз наносит ответный удар!» – любит шутить Ханс, когда я иногда пытаюсь влезть куда-нибудь без очереди (законо-

---

<sup>4</sup> <https://soznatelno.ru/travmy-pokolenij/>.

послушных немцев такое поведение страшно шокирует) или закупаю впрок абсурдно огромное количество продуктов или туалетной бумаги.

И хотя еда сегодня доступна в любом количестве и любого качества, однако число детей-приверед и хронических малоежек постоянно растет. Так же как и становится все больше родителей, оценивающих собственную состоятельность по тому, как их ребенок ест. Причем происходит это не только в России.

«Родители во что бы то ни стало стремятся обеспечить ребенку “качественное питание” и выполняют эту задачу с таким рвением, что у ребенка развивается отвращение к еде», – утверждает в недавно опубликованной, но уже успевшей вызвать резонанс на Западе книге «Дети у власти: Как мы растим маленьких тиранов, которые управляют нами»<sup>5</sup> Дэвид Эбехард, шведский психиатр, отец семерых детей. Об этом много пишет и клинический психолог, диетолог Светлана Бронникова, которая не один год возглавляла в Нидерландах филиал крупной клиники по лечению заболеваний, связанных с лишним весом. Светлана – автор книги «Интуитивное питание: Как перестать беспокоиться о еде и похудеть»<sup>6</sup>. Несколько лет назад она открыла в Москве свой Центр интуитивного питания со штатом квалифицированных диетологов и психологов, консультирующих взрослых и детей по всевозможным проблемам пищевого поведения. (Более подробно об интуитивном питании будет рассказано в главе 3.)

Если мать хорошая, значит, у нее должно быть много молока и ребенок должен хорошо прибавлять в весе. Когда что-то идет «не по плану», женщина начинает беспокоиться: все ли со мной в порядке? Ребенок подрастает, и взрослые хотят, чтобы он ел «здоровую пищу». Чаще всего эти фантазии о правильной еде имеют мало отношения к действительности. Просто мама так выражает сомнения в своей родительской компетенции. Это беспокойство превращает еду из хлеба насущного в поле битвы и область колоссальной тревоги.

*Светлана Бронникова*

---

<sup>5</sup> Эбехард Д. Дети у власти: Как мы растим маленьких тиранов, которые управляют нами. – М.: Эксмо, 2017.

<sup>6</sup> Бронникова С. Интуитивное питание: Как перестать беспокоиться о еде и похудеть. – М.: Эксмо, 2015.

## **«Окно толерантности»**

Какие основные ошибки сегодня совершают родители?

Немного волнуясь, я иду с этим вопросом в святая святых отечественной педиатрии – Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей Министерства здравоохранения Российской Федерации. Солидное белое здание начала 1960-х располагается на углу Ломоносовского проспекта и улицы Вавилова. Центру более 250 лет, его основала еще Екатерина Вторая. Изначально это была лечебница при Императорском Московском воспитательском доме, после революции заведение стало называться Домом охраны младенца, а несколько десятилетий спустя его преобразовали в научный центр. Сейчас это еще и многопрофильная клиника, куда везут лечить детей со всего бывшего СССР.

## **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.