

ГЛАВА 1

КАК РОДИТЕЛЯМ ДОБИТЬСЯ СВОЕГО

*Как забрать у детей лакомства
без споров, слез и истерик*

Вы взяли в руки нашу книгу и полны решимости снять ребенка с сахарной иглы. Но есть одно «но»: сам он, скорее всего, вашего энтузиазма не разделяет. На каждом этапе программы станет сопротивляться, закатывать скандалы, отбрыкиваться руками и ногами. Поэтому мы выбрали средства, которые помогут вам привлечь детей на свою сторону, и на протяжении всей книги мы будем давать подсказки и советы, чтобы ребенку было легче справиться с задачей.

Если дети совсем маленькие, вам, может быть, удастся обойтись и без их активного участия. В раннем детстве ребенок может просто не заметить, что вы подменили вредные напитки полезными, перешли на более здоровые закуски и блюда и начали покупать продукты, в которых меньше сахара. Если ваш ребенок — дошкольник, вы еще сохраняете какую-то власть над его рационом и можете что-то изменить к лучшему без его ведома, хотя вам все равно понадобятся определенная поддержка и участие с его стороны. Но уже в младшем школьном и тем более в подростковом возрасте ребенок захочет знать, зачем ему соблюдать эту программу и к чему приведет каждый ее этап. Очень важно, чтобы он согласился поучаствовать в процессе

добровольно. Если дети против, убрать лишний сахар из рациона не выйдет: они просто станут хитрее и будут есть и пить сладкое, пока вас нет поблизости.

26

*Если одним махом убрать весь сахар
из рациона ребенка, вы получите скандалы,
истерики и мощный синдром отмены.*

Чтобы убедить ребенка пойти вам навстречу, нужно доходчиво объяснить, зачем нужно есть меньше сахара, и предложить ему награду. Мы ведь любим получать за свою работу вознаграждение (например, зарплату)? И дети любят. Договоритесь, какие призы ребенок получит за успешное достижение различных задач. Чтобы он не терял мотивации, эти поощрения должны быть достаточно ценными — ваш вклад вернется сторицей!

Родители часто спрашивают, сколько нужно времени, чтобы избавить ребенка от зависимости. Нам сложно дать однозначный ответ, потому что все зависит от ее степени, количества стрессов в жизни ребенка, его характера, а также вашей решимости и вовлеченности в этот процесс. Каждая из пяти глав — большой сдвиг в потреблении сахара, и каждая рассчитана на месяц, поэтому, как правило, программа в общей сложности занимает пять месяцев или меньше, если некоторые этапы можно пропустить.

Хотя нам, конечно, хотелось бы поскорее отучить вашего ребенка от пристрастия к сладостям, мы не станем рисковать пользой, которую рацион с низким содержанием сахара принесет ему в будущем. Наша программа — пошаговая, именно потому что быстрые перемены не нужны ни вам, ни вашим детям. Если одним махом убрать весь сахар из рациона ребенка, вы получите скандалы, истерики и мощный синдром отмены. Чтобы этого избежать и сгладить острые углы, мы не станем чрезмерно вмешиваться в детскую жизнь. На каждом этапе будет достаточно времени, чтобы выработать новые, более здоровые

привычки и тем самым уменьшить вероятность того, что ребенок быстро возьмется за старое и вернется к сладкому.

ДЛЯ НАЧАЛА

В этой книге мы дадим обширную информацию, которая поможет вам обучать и мотивировать детей. В конце концов, весь смысл в том, чтобы они получили знания и захотели сделать правильный выбор без вашего участия.

Сейчас мы обсудим, как рассказать детям в каждой возрастной группе, зачем надо убрать большую часть добавленного сахара, и как вы это будете делать. Но сначала посчитайте суточное потребление сахара с помощью инструкции в конце этой главы.

МАЛЫШИ

Родители целиком и полностью контролируют рацион маленьких детей, а сами дети еще не понимают, что вы делаете и почему: они просто замечают, что у сока изменился вкус, а печенье ему больше не дают. В этой возрастной группе лучше всего просто ничего не объяснять.

Малыши едят гораздо меньше сладостей, чем более старшие дети, зато сладкие жидкости могут пить в огромных количествах. В этом возрасте лучший подход — постепенно вытеснять вредное полезным. Задача родителя — сделать эти изменения плавными и не слишком нарушить жизнь ребенка.

Скорее всего, в ходе программы вы столкнетесь с какой-то формой протеста. Советуем вам просто отвлечь ребенка, как и в других подобных ситуациях. Если ребенок плачет и хочет печенье, вручите ему какой-нибудь фрукт, почитайте любимую сказку, пойдите поиграть. Не давайте ему думать о неполученном печенье, и очень скоро оно будет забыто. Если скандал все же начался — дайте ребенку остыть, но не поддавайтесь, иначе он сообразит, что с помощью криков можно добиться своего, и в будущем будет вести себя точно так же.

Итого

28

- Определите суточное потребление сахара.
- Старайтесь ничего не объяснять.
- Переходите на полезные альтернативы.
- Постепенно убирайте продукты и напитки с высоким содержанием сахара.
- Когда ребенок просит сладкого, отвлекайте его.

ДОШКОЛЬНИКИ

В возрасте от трех до пяти дети уже замечают, что им нельзя, как обычно, выпить третий пакетик сока или съесть мороженое, и наверняка зададут вопрос почему. У них, скорее всего, уже выработалась привычка: на завтрак сладкие хлопья, потом перекус жевательными конфетами, после обеда десерт.

Если вы убираете из рациона любимые лакомства, нужно это как-то объяснять, однако постарайтесь не углубляться в рассуждения: не надо лишний раз обращать внимание на эти изменения. Если ребенок сам заметит, что что-то не так, скажите, что новая еда полезная, а старая нет. Главное — научить дошколят различать хорошие и плохие для здоровья продукты и постоянно повторять, что благодаря полезной пище они «вырастут большими и сильными», как папа, мама или другой любимый взрослый, а бесполезную еду можно время от времени пробовать, но здоровья она не прибавляет.

В этом возрасте детям очень хочется быть «как взрослые». Конкретной угрозы здоровью они не осознают, а что такое вырасти и стать большим — вполне поймут. Достаточно сказать: «Мы больше этого не пьем» и «Так ты не вырастешь большим и сильным». Независимо от возраста чаще говорите «мы», а не «ты»: чем больше вы включаете в процесс себя, тем меньшее отчуждение чувствуют дети. Не «тебе этого нельзя», а «мы этого не едим».

В разговорах с ребенком старайтесь не ссылаться на массу тела. Она далеко не всегда что-то говорит о здоровье, а излишняя озабоченность цифрами на весах может стать болезненной. Вместо слов вроде «толстый», «жирный», «лишний вес», «пухлый» чаще говорите

«полезный» и «вредный», «сильный» и «слабый», «быстрый» и «медленный», «высокий», «будешь плохо расти» и так далее.

Иногда детям просто не хватает общения, и они тянутся к вредным продуктам, чтобы как-то компенсировать неприятные чувства, так что в трудные минуты, когда ребенок плачет и требует сладкого, займитесь чем-нибудь вместе: поиграйте, покатайтесь с ним на велосипеде, порисуйте, возьмите раскраску. Если ничего не помогает, оставьте ребенка в покое, пока эмоции не улягутся.

29

Итого

- Рассчитайте суточное потребление сахара.
- Научите ребенка отличать полезную пищу от вредной.
- Ободряйте ребенка фразами вроде «Ты будешь большим и сильным, как [любимый взрослый]».
- Не отделяйте ребенка от себя, говорите: «*Мы* этого не едим».
- Отвлекайте ребенка от неприятных мыслей, уделяйте ему внимание.
- Начиная с этого возраста применяйте систему баллов или наклейки.

ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА БАЛЛАМИ

В ходе этой программы верным союзником может стать система баллов — за каждый успешно пройденный этап давайте ребенку очки или наклейки.

Баллы хорошо работают у детей начиная со второго класса. В более младшем возрасте (обычно до пяти-шести лет) идеально подойдут наклейки: иногда достаточной мотивацией будет даже картинка сама по себе. Старших детей невероятно мотивирует накопление очков, которые потом можно обменять на приз или подарок. Главное, чтобы награда была по-настоящему ценной и желанной.

В конце этой главы мы предложим вам торжественное обещание, которое вы с ребенком должны подписать. В нем надо перечислить призы, положенные ребенку после того, как он добьется необходимых изменений.

МЛАДШЕКЛАССНИКИ (С ПЕРВОГО ПО ШЕСТОЙ КЛАСС)

В возрасте от шести до одиннадцати лет пищевые привычки успели пустить мощные корни. Ребенок уже достаточно подрос и способен понять влияние своих действий на здоровье, особенно если показать их конкретно. Например, объясните, что количество сахара, которое он ест, влияет на выносливость в футболе, умение сосредоточиться на уроках, заниматься боевыми искусствами. Он поймет, что без здоровой пищи не получится выкладываться по полной, а сахар вызовет прилив сил только поначалу, а затем, очень скоро, последует провал.

Можно привлечь ребенка на свою сторону, представив программу в виде научного эксперимента. Ключ к успеху в этой возрастной

группе — обратить внимание ребенка на его организм. Прежде всего подсчитайте вместе общее потребление сахара с помощью специального калькулятора на сайте www.BuildHealthyKids.com или контрольной таблицы в конце этой главы. Когда у вас будут данные о ежедневном потреблении сахара, побеседуйте с ребенком и расскажите, как такое количество сахара влияет на его повседневную жизнь. Говорите как можно конкретнее и сосредоточьтесь на том, что ребенок любит делать больше всего.

Чтобы узнать, сколько сахара ребенок ест вне дома, проведите небольшое расследование. Многие школы запретили продажу газировки и спортивных напитков через торговые автоматы, однако бывает, что подслащенные напитки и вредную еду все еще можно достать. Узнайте действующие в школе правила в этой области или побеседуйте с директором. Вместе рассмотрите меню школьной столовой на неделю или месяц и оплачивайте только те дни, когда предлагаются полезные блюда (например, цельнозерновые с небольшим содержанием сахара, а не картошка фри и готовые завтраки).

Разобравшись, что продается в школе, вы сможете увереннее спрашивать ребенка, что он там ел. Начните с вопроса: «Что ты сегодня пил на обед? Молоко, сок, воду?» — в зависимости от того, что продается в школе, а потом уточните: «Ты допил до конца?» Картина того, что ребенок ест вне дома, будет складываться постепенно, как мозаика. Задавайте вопросы дружелюбно и старайтесь, чтобы он сам вам помогал.

Когда вы будете вооружены информацией о суточном потреблении сахара и его негативных последствиях, можно приступить к завоеванию детской поддержки и начать убирать сладости из его рациона. Если объяснения все же не убедили ребенка пройти нашу программу, просто скажите, что это ваше решение, и перечислите причины. В этом возрасте дети в основном продолжают слушаться родителей и будут поступать так, как сказали папа с мамой, даже если им самим это не нравится. Расскажите ребенку о новых правилах, о том, что от него требуется на каждом этапе программы. Перечислите последствия непослушания: каждая порция сладкого без разрешения будет увеличивать объем работы по дому, уменьшать время телефонных

разговоров и время, проводимое у телевизора и компьютера, а также окажется чревата штрафом от одного до пяти долларов (сохраните эти деньги и потратьте на приз в конце программы) или что-нибудь еще, что мотивирует ребенка соблюдать правила.

Но самое главное — предложить вознаграждение за успехи на этом пути и большой приз за завершение программы. Мысли о наградах станут отвлекать ребенка: он будет сосредоточен на том, что его ждет, а не на том, что у него отнимают. Обдумайте и небольшие подарки в конце каждого из пяти этапов. Если подобрать их правильно, программа станет гораздо легче для всех.

Если вы сейчас испытываете финансовые затруднения, призы не обязательно покупать. Можно просто пообещать ребенку, что папа станет целую неделю после работы играть с ним в мяч, а мама поможет сделать художественный проект. Иногда время, проведенное с родителями, любимой тетей, дядей, дедушкой, бабушкой — прекрасный подарок. Еще один вариант — предложить ребенку больше прав за то, что он проявил ответственность. Только не давайте ему съедобных призов — это будет неправильный сигнал.

Итого

- Подсчитайте общее потребление сахара.
- Сосредоточьтесь на влиянии сахара на организм.
- Расскажите о вреде сахара лично для ребенка.
- Введите правила и проговорите последствия их нарушения.
- Посулите награду.

ПОДРОСТКИ

Если ребенок уже вошел в подростковый период, вам придется сесть рядом с ним и поговорить о том, почему лишний сахар в его рационе вас беспокоит и почему вы хотите позаниматься по нашей программе.

В этой возрастной группе лучше начать с подсчета количества сахара, который дети съедают или выпивают за день, а потом объяснить последствия этого для здоровья. Можно предложить ребенку подсчитать ежедневное количество добавленного сахара самостоятельно или сделать это вместе, в зависимости от того, какие отношения между вами сложились.

*Не стоит ставить подростку ультиматумы —
это, скорее всего, выйдет боком.*

Рассказывая о негативном влиянии сахара на здоровье, говорите конкретно. Злоупотребление сладким повышает риск диабета, болезней сердца, переломов во время занятия спортом, появления лишнего веса и как следствие ожирения. Из-за сахара сложнее сконцентрироваться на учебе, могут усугубиться уже имеющиеся нарушения, связанные с гиперактивностью, например синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Из-за сахара будет больше прыщей, могут появиться кариес и другие неприятности, перечисленные в начале этой книги, а затем в каждой главе.

Подчеркивайте самые чувствительные для ребенка последствия. Например, если он любит энергетические напитки, дайте ему прочитать соответствующий раздел в главе 2. Если ребенок не приемный, расскажите ему о болезнях родственников по материнской и отцовской линиям. Примеры таких разговоров: «У бабушки был диабет, но ты можешь его предотвратить»; «У папы высокое давление, а его отец умер от сердечного заболевания». В подростковом возрасте уже пора узнать о генетических рисках, чтобы принимать на основе этой информации правильные решения, поэтому объясните, что заболевания родителей и дедушек с бабушками — еще не приговор. Выбор, который ребенок сделает сейчас и в будущем, окажет колоссальное влияние на то, будет ли он страдать от диабета и большого сердца.

Не стоит ставить подростку ультиматумы — это, скорее всего, выйдет боком. Лучше скажите ребенку, что вы очень хотите, чтобы

он прошел эту программу, объясните почему и постарайтесь привлечь его на свою сторону. Если информация о количестве съедаемого сахара и последствиях пристрастия к сладкому не производит впечатления, хорошо работает подкуп. Большинство, если не все, подростков хотят получить больше материальных благ: новый телефон, компьютерную программу, одежду, кроссовки, деньги, спортивный инвентарь. Вы знаете своего ребенка и свои финансовые возможности, как никто другой, поэтому подбирайте ему подарок с умом. Правильная, желанная награда очень помогает «купить» готовность пройти через все пять этапов.

Избавившись от сахара, ребенок почувствует себя лучше, а это в свою очередь мотивирует его продолжить программу. Если у вас нет денег на приз, подойдите к вопросу творчески и придумайте что-нибудь бесплатное, например позвольте дольше гулять, пригласить вечером гостей, освободите на какое-то время от работы по дому, подарите поездку к любимому двоюродному брату, разрешите больше времени проводить с друзьями.

В крайнем случае можно прибегнуть к наказанию. Если ребенок не слушается и не хочет следовать программе, заберите что-нибудь очень ценное для него — например, запретите пользоваться машиной, гулять с друзьями, смотреть телевизор, не кладите деньги на счет его мобильного телефона — до тех пор, пока он не сдастся. С другой стороны, в этом возрасте вы уже не запретите подростку есть и пить то, что ему нравится, вне дома, поэтому важно побудить его следовать программе самостоятельно.

В течение всей программы надо вводить правила и отслеживать их нарушения, потому что в какой-то момент ребенок, скорее всего, понемногу начнет отклоняться от курса и потихоньку есть или пить сладкое. Расплачиваться за свое поведение дети должны более продолжительной работой по дому. Можно на какое-то время забрать у них телефон и даже ввести денежные штрафы. Пусть каждый промах стоит им пять долларов или столько, сколько, по вашему мнению, вернет их на путь истинный. Эти деньги можно положить на счет и вернуть ребенку, когда тот поступит в колледж (только не говорите ему об этом).

Итого

- Подсчитайте общее потребление сахара.
- Поделитесь с ребенком своими опасениями.
- Расскажите о влиянии сахара на здоровье, приведите конкретные примеры.
- Разработайте и объясните правила и установите последствия их нарушения. Применяйте их кнут, и пряник.
- Пообещайте награду.

35

Сохраняйте последовательность и непреклонность в течение всей программы. Это тот случай, когда любовь должна быть жесткой. Конечно, смотреть на переживания и страдания родного человека неприятно, а устранение сахара из рациона, скорее всего, приведет именно к этому — у ребенка случатся приступы синдрома отмены. Но знайте, что результат того стоит. Здоровье и продолжительность жизни ваших детей зависят от разнообразной, хорошо сбалансированной пищи, и в таком рационе почти нет места для продуктов с избытком сахара.

Родители отвечают

за 72 процента пищи своих детей.

Когда ваш ребенок окончательно сойдет с сахарной иглы и порвет с зависимостью, можно будет вернуть одну-две сладости. Вообще говоря, даже в ходе программы можно позволять ребенку есть сладкое один-два раза в день. Исследования показывают, что полный запрет на пищевой продукт только подпитывает желание его съесть.

Чтобы достичь успеха, важно понимать, что вы делаете ребенку добро, а не вредите ему. В ходе нашей программы вы столкнетесь с отторжением и даже отчаянием, но надо быть готовым с этим справиться. Мы будем давать вам подсказки и вооружим вас всем необходимым для борьбы с большинством подобных ситуаций.

Чтобы отучить ребенка от переслащенных продуктов, мы создали готовые рецепты. Просто следуйте им, а когда будет нелегко, не стесняйтесь сваливать все на нас: «Доктор Ти и доктор Деб говорят, что тебе этого нельзя, потому что это вредно». Вы можете обнаружить, что с одним видом еды и напитков у ребенка проблем больше, чем с другими. Это зависит от возраста: например, маленькие дети обычно пьют больше сока и меньше газировки и энергетиков, а старшие — наоборот. Не бойтесь корректировать наши рецепты, приспосабливать их к вашей ситуации и нуждам: если ваш ребенок не пьет сок, пропустите первый этап и начните с газировки, если видите в ней главное зло.

КАК ПРИВЛЕЧЬ СУПРУГА

Если мы скажем, что вы и ваш супруг больше всего влияете на то, что едят ваши дети, вы нам поверите? Оказывается, родители отвечают за 72 процента пищи своих детей. Вы любите поесть? Чрезмерно увлекаетесь сладостями? Дети видят, *что* вы едите и пьете (газировку, мороженое и так далее) и как вы это делаете (быстро проглатываете обед, рассеянно жуете перед телевизором), и подражают вам. Это называется отзеркаливанием. Научная литература однозначно свидетельствует, что дети многому учатся, наблюдая за вашим пищевым поведением. По мере взросления на них все больше влияют друзья, но и ваши привычки имеют значение. Дети за вами следят!

Чтобы вырастить приверженца здорового питания, важно действовать сообща с супругом. Если один родитель ест так, а другой эдак, дети начнут путаться, и в семье появится напряжение. У вас бывают споры с супругом по поводу правильной пищи? Вы стараетесь готовить что-нибудь полезное, а потом находите купленные мужем бутылку газировки и коробку пончиков? Если да, вы не одиноки. На протяжении многих лет нас сотни раз просили вмешаться в семейные ссоры: большинство просьб исходило от женщин, пытающихся вразумить мужей, но иногда о помощи просят и мужчины.

В таких ситуациях большое значение имеют факты и информация. Ни один отец не хочет навредить собственному ребенку — чаще всего

с помощью пищи люди просто пытаются проявить свою любовь. Иногда с каким-то блюдом или напитком у них связаны особые воспоминания, которыми хочется поделиться с детьми, иногда они просто не понимают, насколько вредна такая еда. У доктора Деб навсегда останутся теплые воспоминания о пирожных Yodels и сладком молоке Ovaltine, но она их не покупает: во-первых, не хочет бороться с желанием их попробовать, а во-вторых, не хочет передавать свои пристрастия детям.

Когда надо убедить супруга, неумолимые цифры и научно обоснованные последствия для здоровья будут выразительнее любых слов. Лучше всего начать беседу с фактов. Сначала покажите, сколько сахара съедают ваши дети в день. Затем подсчитайте годовое потребление добавленного сахара, потому что это производит более сильное впечатление. Один отец, с которым пришлось работать доктору Деб, постоянно покупал сыну по скидке шоколадное молоко, хотя жена умоляла его этого не делать. Но когда она положила на кухонный стол десять пакетов сахара — почти 25 кг, которые ребенок выпивает за год с этим шоколадным молоком, до супруга наконец дошло, какое это невероятное количество.

*Бывает, что родитель, саботирующий ограничения
в рационе ребенка, просто ищет в нем сообщника,
чтобы чувствовать себя не таким одиноким
и виноватым в собственных вредных привычках.*

Самое важное — правильно подойти к супругу с этим вопросом. Большинство пар попадают в ловушку взаимных обвинений. Конечно, проще накричать на мужа и заявить, что из-за него ребенок пристрастился к вредной еде. Но, если бы это помогало, семейные консультанты и психотерапевты сидели бы без работы. Лучше поступить по-другому. Выберите момент, когда и вы, и супруг в хорошем настроении, и спросите, какое значение для него имеет еда. О чем он думает, когда приносит домой именно эти продукты и напитки? Как он обедал

в детстве? Как относились к еде ваша жена, когда была маленькой? Ей разрешали есть много сладостей? А мужа наказывали, если он за обедом не доедал свою порцию? Если разговор получится дружелюбным и семейным, вы сумеете понять истинные причины поведения, которое с виду кажется саботажем, а то, что вы узнаете из этих бесед, поможет вам подобрать правильный подход. Чтобы облегчить дело, в конце этой главы мы дадим вам список вопросов (см. «Вопросы о пищевых привычках супруга»).

Бывает, что родитель, саботирующий ограничения в рационе ребенка, просто ищет в нем сообщника, чтобы чувствовать себя не таким одиноким и виноватым в собственных вредных привычках. В парах это происходит чаще, но в отношениях между поколениями тоже встречается: родитель оказывается связан с ребенком пристрастием к вредной еде. Ситуация выворачивается наизнанку. Получается, что плохой не папа, который ест что попало, а мама, которая лишает семью любимого лакомства. Эта одна из важных проблем в семейных отношениях, и ее надо решить. Вот пять шагов, чтобы привлечь вторую половинку на свою сторону.

1. *Найдите истинную причину, заставляющую супруга покупать вредные продукты и напитки или давать их ребенку. Начните со спокойной, дружелюбной беседы.*
2. *Определите общее ежедневное потребление добавленного сахара, а затем посмотрите, сколько это дает в год. Расчет можно провести и для отдельных продуктов. (Воспользуйтесь калькулятором на сайте www.BuildHealthyKids.com — он поможет выяснить ежедневное, ежемесячное и годовое потребление.)*
3. *Покажите супругу список последствий для здоровья и перечень заболеваний, которые могут возникнуть из-за продуктов с повышенным содержанием сахара.*

4. Помогайте супругу поддерживать связь с ребенком с помощью упражнений и других занятий, не связанных с пищей.

5. Предложите супругу присоединиться к программе и самому избавиться от сахарозависимости, если он от нее страдает.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДАВЛЕНИЕМ СВЕРСТНИКОВ

Когда-то было гораздо легче следить, чем питаются дети. Если родители не хотели давать, например, конфеты, их просто не покупали. В первые пять лет жизни, пока ребенка не отправляли в сад, вообще не надо было принимать во внимание, что едят другие дети, и думать, как это влияет на его рацион. К моменту поступления в школу пищевые привычки уже глубоко укоренились в сознании, и у взрослых был шанс победить и удержать ту диету, какую они считают нужной.

Однако сегодня многие маленькие дети ходят в ясли и очень рано сталкиваются с пищевыми предпочтениями других семей. Они видят, что их друзья едят печенье с шоколадным молоком, и сами начинают выпрашивать эти сладости.

Давление сверстников влияет на ребенка непрерывно, но особенно когда он отказывается от сахара. Алкоголика на ранних стадиях выздоровления нельзя селить в одной комнате с другими пьяницами, поэтому влияние, которое друзья оказывают на ваших детей, тоже нужно ограничить, особенно на первых порах. Не есть сладкое совсем «не круто» в детском коллективе, поэтому лучше вообще не говорить об этом с их друзьями, если только сам ребенок не захочет поделиться этой информацией.

В то же время не стесняйтесь привлечь родителей друзей. Если ваш ребенок еще маленький, попросите не давать ему сладостей вроде

газировки или мороженого, когда он у них в гостях. Если ситуация позволяет, объясните, что и зачем вы делаете. Попробуйте так: «Недавно врач посоветовал нашему Билли ограничить количество сахара. Если вам не сложно, не давайте ему сладкого, когда он к вам придет. Если вы захотите дать перекусить, возьмите эти крекеры — я специально их купила — или просто угостите его какими-нибудь фруктами». Может быть, они сами присоединятся к программе и уберут добавленный сахар из рациона своих детей, но постарайтесь не навязывать им собственные взгляды. Рассказывайте, почему это делаете *вы*, а не зачем это надо их детям. Если вы не хотите, чтобы кто-нибудь узнал, что ваш ребенок занимается по нашей программе, можете вообще запретить или ограничить общение с друзьями в первые дни выздоровления.

Если у вас очень внушаемый ребенок, будьте готовы вмешаться и на весь период программы ограничить общение с детьми, в рационе которых много вредных продуктов.

Если ребенок старше, постарайтесь ограничить время, которое он проводит с друзьями-сладкоежками, хотя бы в начале программы. Единственный способ привлечь вашего подростка на свою сторону — сделать так, чтобы он понял, зачем все это нужно. Лучше ставить небольшие реалистичные задачи, а не расплывчатые цели: «Не зависай с Ником на следующей неделе» подействует гораздо эффективнее, чем «Следующие пять месяцев тебе нельзя встречаться с Ником вне школы». Предложите проводить время с друзьями в местах, где не обязательно есть и пить: вместо кино и походов в рестораны отправьте их играть в боулинг или кататься на велосипеде. Дайте детям столько информации, сколько нужно для правильного, самостоятельного решения. В конце концов, старшие дети, когда оказываются вне поля вашего зрения, и так делают по-своему, поэтому донесите до них, что

газировка и прочие мусорные продукты — вредные вещества, которые могут серьезно повлиять на их здоровье.

В ходе нашей программы подросток может возразить: «Все мои друзья пьют энергетики. Почему мне нельзя?» — причем таким тоном, что редкий родитель не падет на колени. Ответьте так же, как на другие подобные вопросы: почему зимой надо надевать шапку? почему до определенного возраста нельзя ходить на свидания? почему нельзя гулять по городу в одиночку? И так далее. Мы расскажем, как вам объяснить детям свое решение, но дальше вы сами должны проявить твердость и повторять «потому что твое здоровье очень важно, а эти напитки опасны» столько раз, сколько потребует. Если ничего не помогает, скажите: «Я понимаю твое состояние и сам бы так себя вел. Можешь соглашаться или не соглашаться, но энергетики (или что-то еще) тебе пить нельзя — сам потом станешь благодарить».

41

Каким образом будет происходить вмешательство родителей в процесс, зависит от характера ребенка. Одни люди ведомые, а другие — лидеры, и вам лучше знать, к какой группе относится ваше чадо. Бывает так, что дети повторяют все, что делает их лучший друг, а бывает, что поступают по-своему, несмотря ни на что. Если у вас очень внушаемый ребенок, будьте готовы вмешаться и на весь период программы ограничить его общение с детьми, которые едят и пьют много вредных продуктов. Не надо запрещать видеться с товарищем, который может помешать отвыканию от сахара, — просто держите ситуацию под контролем и позаботьтесь, чтобы еда и не требовалась: ходите на спортивные мероприятия, на пляж, в библиотеки.

ПРАВИЛА ВНЕ ДОМА

Прием пищи ничем не отличается от других дел, которые мы доверяем детям, пока они вне поля нашего зрения. Отправляя ребенка в большой мир, мы надеемся, что он будет хорошо себя вести, ладить с окружающими, не станет врать или воровать конфеты в магазине. Точно так же мы верим, что, если ему было сказано не пить газировку,

особенно вне дома, он нас послушает. Если до этого вы не перегружали ребенка правилами, надо дать ему понять, что на этот раз все очень серьезно. Чтобы показать, что вы не шутите и непослушание повлечет за собой наказание, правила должны быть четкими и лаконичными, а следить за их соблюдением надо последовательно.

Однако по возможности старайтесь, чтобы ребенок, а особенно подросток, чувствовал, что вы ему доверяете, и старался оправдать это доверие, пусть и поскользываясь время от времени. Если волевым решением поставить сахар вне закона, ребенок вполне может отплатить той же монетой и проигнорировать правила, пользуясь отсутствием вашего контроля. С другой стороны, если договор между вами заключен добровольно и к тому же предполагается приз, гораздо больше вероятность, что подросток постарается играть по правилам — ведь он сам участвовал в их создании.

Объясните ребенку — особенно если вы подозреваете его во лжи, — что, не соблюдая правила, например покупая газировку, вредит он только себе. Если вы чувствуете, что он говорит неправду, или в ответ на вопрос, что он ел и пил в школе или в группе продленного дня, не получается вытащить из него ничего, кроме «не знаю», проведите домашнюю работу. Выясните у воспитателя продленки, съело ли ваше чадо все, что у него было с собой, и были ли в течение дня еще какие-то перекусы. В некоторых школьных округах отслеживать питание школьников довольно легко, потому что родители могут просматривать покупки своих детей в столовой. Если в школе вашего ребенка такой возможности нет, ознакомьтесь с меню. Только постарайтесь не превращаться в «сахарного полицейского», потому что это лишь заставит детей хитрить, а сладкое станет для них символом свободы. Найдите способ убедить ребенка сотрудничать. Если все сведется к борьбе, проиграете и вы, и он.

Теперь, когда вся семья готова, можно приступить к пяти этапам программы и избавиться от продуктов и напитков с высоким содержанием сахара. Если у вас несколько детей, позаботьтесь, чтобы правила были едины для всех. Есть поменьше сахара полезно не только сахарозависимым детям, но и всем остальным — в том залог их здоровья.

ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОБЕЩАНИЕ ПОБЕДИТЬ
ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХАРА

Итак, вы уже знаете, сколько добавленного сахара есть ваш ребенок. Теперь выберите вместе подходящие награды за успешное завершение каждого этапа программы. Для маленьких детей приложите картинку с призом, а старшим дайте листок бумаги и попросите этот приз описать.

43

Я, _____, понимаю, что есть много сахара вредно, и обещаю приложить все усилия, чтобы закончить эту программу.

Призы за участие в программе «Как отучить ребенка от сладкого»

После первого этапа (*исключить газировку, энергетики, кофе и кофеинизированный чай, ограничить сок, заменить простым молоком и водой спортивные напитки, ароматизированное молоко и воду с вкусовыми добавками*) я получу _____.

После второго этапа (*заменить сладкие готовые завтраки, избегать кондитерских изделий, выпечки и пончиков, есть на завтрак цельные злаки, цельные фрукты и белок*) я получу _____.

После третьего этапа (*ограничить сладости до одной штуки в день*) я получу _____.

После четвертого этапа (*отделить десерт от ужина, есть особый десерт только раз в неделю*) я получу _____.

После пятого этапа (*перестать потреблять сладкие соусы, заменить скрытый сахар полезными аналогами*) я получу _____.

Закончив программу, я обязуюсь удерживать достигнутый результат и получу _____.

Подпись ребенка

Подпись родителя

ВОПРОСЫ О ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧКАХ СУПРУГА

Найдите в своем плотном графике немного времени, чтобы спокойно побеседовать с супругом или партнером. Выберите момент, когда между вами нет разногласий, и вместе пройдитесь по предложенному ниже списку. Пусть каждый из вас ответит на очередной вопрос, и только после этого переходите к следующему. Кому отвечать первым? По очереди. Дайте партнеру высказаться и не нервничайте, потому что в этот момент важно быть откровенным. Каждый из вас должен просто добросовестно слушать собеседника, не мешать ему и не оценивать его. А в конце беседы вдвоем решите, стоит ли детям пройти эту программу.

- Как выглядел ужин, когда ты был маленький? За столом собиралась вся семья? Ужин был приятный, напряженный? И так далее.
- У твоих родителей были какие-то правила в отношении ужина, и если да, то какие? Например, надо было есть все до конца? Чем грозило несоблюдение этих правил?
- Тебе надо было доесть овощи, чтобы получить десерт?
- Тебя поощряли едой за хорошие оценки в школе или спортивные результаты? Какой был твой любимый «съедобный приз»?
- Когда ты болел, родители утешали тебя конфетами?
- Ты в детстве ел много сладкого? Если да, какие сладости ты любил больше всего? Какие чувства они в тебе сейчас вызывают?
- Тебе можно было есть сладкое, когда захочется?
- Как ты думаешь, у тебя есть проблемы с перееданием сладкого? Если да, ты хочешь их решить?
- Как ты думаешь, тебя правильно воспитывали с точки зрения питания? Ты хочешь передать что-то из этого опыта своим детям?

- Какие правила, традиции, связанные с приемом пищи, ты хочешь сохранить, а какие нет?

Когда вы выясните, как ваша вторая половинка относится к пище, вам обоим будет проще выработать оптимальную семейную стратегию. Спросите друг друга, сможете ли вы поддержать изменения и заставить детей следовать программе, описанной в этой книге? Лучше всего, если каждый внесет свой вклад в ее соблюдение, но если на этот раз вместе действовать не получится, по крайней мере пусть супруг согласится во время этой программы не есть сладкого при детях.

45

РАСЧЕТ ЕЖЕДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

46

Следующие формулы помогут вам сориентироваться, сколько граммов добавленного сахара в сутки обычно потребляют ваши дети. Для более точных расчетов загляните на сайт www.BuildHealthyKids.com и воспользуйтесь специальным калькулятором сахара. Итак, возьмите упаковку напитка или продукта и посмотрите на табличку с пищевой ценностью. В ней вы найдете количество сахара в одной порции.

1. Посмотрите, какие напитки пьет ребенок, и посчитайте, сколько он обычно выпивает в день. Затем почитайте пищевую ценность на этикетке бутылки и определите количество сахара.

А. Газированная вода:

_____ г сахара в порции × _____ порций = _____ г сахара из газировки.

Б. Молоко с добавками:

_____ г сахара в порции 225 г - 12 г (это лактоза в 225 г обычного молока) × _____ порций = _____ г сахара из молока с вкусовыми добавками.

В. Соки:

_____ г сахара в порции × _____ порций (минус количество порций сока, которые можно пить ребенку: от четырех до шести лет — 170 г; от семи до 13 лет — 225 г; от 14 до 18 лет — 340 г) = _____ г сахара из сока.

Г. Энергетические напитки:

_____ г сахара в порции × _____ порций = _____ г сахара из энергетических напитков.

Д. Вода с вкусовыми добавками:

_____ г сахара в порции × _____ порций = _____ г сахара из воды с вкусовыми добавками.

Пищевая ценность		Размеры порций	
Размер порции — один стакан (228 г); порций в упаковке — около двух			
Количество в порции			
Калорий 250	Калорий из жиров 110		
Процент ежедневного потребления ¹			
Всего жиров 12 г	18%		
Насыщенных жиров 3 г	15%		
Трансжиров*			
Холестерина 30 мг	10%		
Натрия 470 мг	20%		
Всего углеводов 31 г	10%		
Пищевой клетчатки 0 г	0%		
Сахаров 5 г			
Белков 5 г			
Витамина А	4%		
Витамина С	2%		
Кальция	20%		
Железа	4%		
¹ Процент ежедневного потребления основан на диете 2000 ккал. Ваши ежедневные показатели могут быть выше и ниже в зависимости от энергетических потребностей.			
	Калории	2000	2500
Общих жиров	Менее	65 г	80 г
Насыщенных жиров	Менее	20 г	25 г
Холестерина	Менее	300 мг	300 мг
Натрия	Менее	2400 мг	2400 мг
Всего углеводов		300 г	375 г
Пищевой клетчатки		25 г	30 г

* Специфический вид ненасыщенных жиров, полученных искусственным путем (гидрогенизацией жидких растительных масел). *Прим. ред.*

Е. Спортивные напитки:

_____ г сахара в порции × _____ порций = _____ г сахара из спортивных напитков.

Ж. Чай (обычный и со льдом):

_____ г сахара в порции × _____ порций = _____ г сахара из чая.

З. Кофе:

_____ г сахара в порции × _____ порций = _____ г сахара из кофе.

Итого. Сложите количество сахара в каждом перечисленном выше напитке, и вы получите общее ежедневное потребление сахара из напитков в рационе ребенка: _____ г.

2. Посчитайте, сколько сахара ребенок обычно ест на завтрак.

А. Сухие завтраки: _____ г сахара.

Б. Печенье, пончики, кондитерские изделия: _____ г сахара.

В. Оладьи и вафли: _____ г сахара.

Г. Сироп: _____ столовых ложек кленового сиропа × 12 = _____ г сахара.

Итого на завтрак _____ г сахара.

3. Посчитайте, сколько сахара ребенок обычно ест на обед. Посмотрите пищевую ценность на этикетке и определите количество сахара в порции. Фрукты и неподслащенные молочные продукты не учитывайте.

А. Йогурты. Возьмите 60 процентов указанного количества сахара: _____ г сахара в порции × 0,6 = _____ г сахара из йогурта.

Б. Основное блюдо: _____ г сахара.

В. Десерт: _____ г сахара.

Г. Хлеб. Если сахар есть в списке ингредиентов: указанное количество сахара × 0,93 = _____ г сахара в хлебе (по рецепту во французские и итальянские сорта хлеба сахар обычно не кладут).

Итого на обед _____ г сахара.

4. Посчитайте, сколько сахара ребенок обычно ест на ужин.

А. Соусы: _____ г сахара.

Б. Десерт: _____ г сахара.

В. Другое: _____ г сахара.

Итого на ужин _____ г сахара.

49

5. Посчитайте, сколько сахара содержится в закусках.

А. Утром: _____ г.

Фруктовые жевательные конфеты и фруктовые батончики: умножьте количество сахара в порции на 0,66.

Б. После обеда: _____ г.

В. После ужина: _____ г.

Мороженое: умножьте количество сахара в мороженом на 0,86.

Итого _____ г сахара в закусках.

6. Конфеты. Если вы их еще не учитывали, не забудьте добавить в расчеты.

Сложите количество сахара в конфетах, которые ребенок ест в течение дня: _____ г.

7. Если вы еще не считали белый и коричневый сахар, мед и другие виды сахара.

Сложите количество чайных ложек меда, белого, коричневого и других видов сахара, добавленных в пищу и напитки ребенка в течение дня. Если речь идет о сахаре, умножьте результат на 4.

_____ чайных ложек добавленного сахара $\times 4 =$ _____ г сахара в день.

Общее ежедневное потребление сахара (сумма пунктов 1–7):

_____ г.

Сравните общее ежедневное потребление вашими детьми с рекомендуемым.

50

Возраст	Рекомендуемая норма добавленного сахара, г	Текущее ежедневное потребление сахара, г
Дети 2–3 года	17	#1 _____
Дети 4–8 лет	15	#2 _____
Мальчики 9–13 лет	20	#3 _____
Мальчики 14–18 лет	33	#4 _____
Девочки 9–13 лет	15	#5 _____
Девочки 14–18 лет	20	#6 _____
Итого:		_____ г

Если общее ежедневное потребление ребенком сахара превышает норму, приступайте к программе «Как отучить ребенка от сладкого» — она создана именно для вас!

А если хотите ужаснуться, подсчитайте, во сколько такое ежедневное потребление выльется в течение года.

Ежедневное общее потребление сахара × 365 дней = _____ г сахара в год.

Переведите граммы в количество стаканов:

_____ г сахара в год \div 4 = _____ чайных ложек сахара;
_____ чайных ложек сахара в год _____ \div 48 = _____ стаканов сахара.

51

Сколько это дает в 2,28-кг пакетах:

_____ стаканов сахара \div 11,25 = _____ 2,28-кг пакетов сахара в год.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

