Самнер Брукс
Эми Северсон

Не заставляйте доедать!

Психология здорового питания для детей и родителей

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

МИФ

УДК 613.22
ББК 51.230.7
Б89

Научный редактор Мария Чайковская
На русском языке публикуется впервые

Брукс, Самнер

Б89 Не заставляйте доедать! Психология здорового питания для детей и родителей / Самнер Брукс, Эми Северсон ; пер. с англ. Ю. Распутиной ; науч. ред. М. Чайковская. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 432 с. — (Правила здорового питания).

ISBN 978-5-00195-525-2

Самнер Брукс и Эми Северсон считают, что главная задача родителей — помочь детям чувствовать себя в безопасности и научить их любить себя. Вы узнаете, как прийти к такому отношению, и сможете воспитать детей по-настоящему здоровыми и счастливыми.

Книга рекомендуется родителям, которые беспокоятся о фигуре и здоровье и хотят научить ребенка осознанному отношению к еде.

УДК 613.22
ББК 51.230.7

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00195-525-2

Copyright © 2022 by Sumner Brooks and Amee Severson

HOW TO RAISE AN INTUITIVE EATER
Text Copyright © 2022 by Sumner Brooks and Amee Severson Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group. All rights reserved.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Предисловие 11
Введение 16

ЧАСТЬ 1
СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Глава 1. Проблема, которую вы не видите 33
Глава 2. Почему нельзя оставить все как есть 53
Глава 3. Что вам предстоит 101

ЧАСТЬ 2
ИДЕАЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Глава 4. Познакомьтесь со своим внутренним ребенком 127
Глава 5. Примите то, что вы не идеальный родитель 145
Глава 6. Родительский контроль: палка о двух концах 163

ЧАСТЬ 3
В НАЧАЛЕ НОВОГО ПУТИ: ТРИ КЛЮЧА

Глава 7. Ключ 1 199
Глава 8. Ключ 2 216
Глава 9. Ключ 3 237

ЧАСТЬ 4
ИНТУИТИВНЫЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ, ДВИЖЕНИЮ И НЕ ТОЛЬКО

Глава 10. Деликатное питание 265
Глава 11. Дети, движение и спорт 299
Глава 12. Общие медицинские проблемы и проблемы со здоровьем 310

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ЧАСТЬ 5

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Глава 13. Этапы воспитания интуитивного едока 333
Глава 14. Что делать, если все оказалось сложнее, чем вы думали 378

Заключение 404
Благодарности 407
Примечания 409

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Предисловие

Я была соавтором книги «Интуитивное питание»*, которая увидела свет в 1995 году, а теперь переживает уже четвертое издание. Я много лет оказывала профессиональную помощь людям, чтобы они вновь научились доверять своему внутреннему чутью и любили свое тело таким, какое оно есть. Многие благодарны этой книге за то, что смогли переосмыслить свое отношение к еде и собственному телу.

Но давайте возьмем небольшую паузу и подумаем: зачем им вообще понадобилось проводить столь напряженную работу? Разве не все рождаются интуитивными едоками? Все. Младенцы инстинктивно понимают, когда они голодны или сыты. Им не нужны никакие инструкции, чтобы понять, когда просить грудь или бутылочку, а когда прекращать сосать. Неужели эта врожденная способность не сохраняется на всю жизнь?

К сожалению, когда младенец превращается в ребенка 2–3 лет и начинает познавать себя, он часто теряет связь с этой природной интуицией. Заботливые родители хотят, чтобы их чадо росло — и росло здоровым. Они обеспокоены тем, сделает ли ребенок «правильный» выбор. Часто родители начинают направлять его или контролировать, что и сколько он ест. И вот наделенный врожденным инстинктом младенец превращается в подростка, а затем и во взрослого, который не привык доверять внутреннему чутью и ждет, что кто-то будет регулировать его взаимоотношения с едой. И этот путь часто приводит к самоосуждению и отчаянию.

---

* *Трибол И., Реш Э.* Интуитивное питание. Новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет. М. : АСТ, 2016.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Когда родители стараются «поступать правильно», но терпят неудачу, ставки слишком высоки. Все может закончиться тем, что дети и родители будут ссориться из-за еды, ребенок начнет тайком поглощать запрещенные продукты или стыдиться своего тела. Может дойти даже до расстройств пищевого поведения из-за неспособности отпрыска соответствовать недостижимым идеалам диетологии. Если бы только родители вместе с рождением ребенка получали руководство, которое помогло бы им осуществить свои благие намерения и позволило их малышу сохранить внутреннее чутье. Но проблема в том, что такого справочника не существует.

Книга «Интуитивное питание» предназначена для взрослых, а «Интуитивное питание для подростков. Строим здоровые отношения с едой. Рабочая тетрадь»* будет интересна молодежи. Но чаще всего взрослые и подростки куда более независимы и обладают большей свободой действий, принимая решение, что именно есть. Я получаю бесчисленное количество просьб рассказать о том, как вырастить детей интуитивными едоками. И я давно поняла, что понадобится четкое руководство, подкрепленное солидными аргументами, чтобы родители смогли совершить решительный шаг и ступить на эту неизведанную территорию.

Взрослые хотят получить простые ответы на вопросы, как помочь детям питаться правильно и избежать ряда серьезных проблем. Но часто простых ответов недостаточно, чтобы развенчать сложившиеся в течение нескольких поколений представления о том, как нужно растить детей. Для начала родителям предстоит подготовиться к этому путешествию. Им будет необходимо погрузиться в собственную историю взаимоотношений с едой, изучить свои представления в этой сфере и, возможно, изменить свое отношение к еде и к телу. Им также придется осознать, что дети рождаются с внутренним чутьем относительно всего, что касается еды. Будет необходимо прислушаться к интуиции детей и довериться ей, понимая, что эта врожденная особенность сохранится, когда малыши вырастут, и будет направлять их всю жизнь.

Так что же за книга перед вами? Это не руководство, а тактичный, готовый протянуть руку помощи друг, который поможет родителям отпустить вожжи и осознать, что нужно делать для того, чтобы их дети сохранили интуитивный, саморегулируемый механизм питания. Сначала взрослые узнают о негативных последствиях внешнего контроля, обусловленных

* *Реш Э.* Интуитивное питание для подростков. Строим здоровые отношения с едой. Рабочая тетрадь. М. : Весь, 2019.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

особенностями психологии, а также осознают все плюсы ролевого моделирования. У них появится основа и мотивация для того, чтобы отважиться на новое увлекательное приключение — позволить ребенку ощутить радость, удовлетворение и уверенность, которые сопровождают интуитивное питание.

Прежде чем я продолжу говорить о книге, которая у вас в руках, хочу вернуться к младенцам. У людей и животных есть инстинкт выживания, а главный источник выживания — это еда. Большинство родителей с нетерпением ждут сигнала от новорожденного, свидетельствующего о том, что он проголодался. Иногда сложно понять по плачу, голоден ли ребенок, хочет спать или просто требует, чтобы его заметили и взяли на ручки. Но родители довольно быстро учатся определять, чего именно хочет малыш. Они прекрасно понимают, когда ребенок наелся. Если взрослый попробует снова предложить малышу грудь или бутылочку после того, как младенец отказался от нее, ребенок четко обозначит свои намерения, и процесс кормления прекратится.

Эмоциональное путешествие ребенка также начинается с рождения. Дети появляются на свет со способностью выражать свои эмоции. Все, кто какое-то время общался с детьми, знают, что они умеют улыбаться, хихикать и часто плачут. Таким способом они сообщают о своих желаниях, потребностях и о том, что им весело. В мире много опасностей, и крохотное существо зависит от постоянной заботы взрослых, когда она необходима. Чуткий родитель быстро учится уважать эмоциональные и физические нужды ребенка. Очень важно, что малыш в результате понимает: его жизненные потребности будут удовлетворены. Он также быстро осознаёт, что можно доверять сигналам, свидетельствующим о голоде или сытости.

Но новорожденные не умеют говорить, у них нет багажа мыслей и убеждений. Эти жизненно важные навыки появляются в результате взаимодействия с окружающими. Малыши осваивают язык и манеру речи, подражая родителям. Дети лепечут, появляются слова, затем предложения. С течением времени в ребенке глубоко укореняются семейные убеждения.

Если было бы так просто продолжать прислушиваться к внутренним ощущениям ребенка в том, что касается еды, когда он взрослеет! Когда в рацион вводится твердая пища, часто что-то идет не так. Во многих семьях перестают доверять интуиции. Родители заменяют врожденные инстинкты

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

установками, полученными из различных внешних источников. Это и педиатры, которые обеспокоены тем, что ребенок слишком быстро или слишком медленно набирает вес; и заботливые бабушки и дедушки, которые считают, что лучше знают, чем и как кормить дитя; и постоянный поток сообщений из различных источников информации. В результате родитель может растеряться, как же кормить ребенка «правильно».

Именно поэтому взрослым необходимо критически осмыслить убеждения, которые навязывает им общество, и отказаться от них. Особенно если в их представления о питании и теле человека вторглась диета. В противном случае эти установки унаследуют их дети.

Эта книга спасает жизни — в прямом смысле слова. Ее авторы приводят доказательства в пользу того, что ограничения в еде и стремление похудеть увеличивают риск развития расстройств пищевого поведения. А они могут оказаться фатальными.

Следуя мудрым идеям, предложенным авторами книги, родители смогут отказаться от навязанного им убеждения, что их обязанность — помогать детям достичь определенного уровня здоровья и сохранить его и путь к этому лежит через контроль над весом. Правильная информация станет первым необходимым инструментом.

Чтобы ступить на новый путь и не нарушить врожденное интуитивное отношение к питанию, авторы предлагают модель под названием «Три ключа». Деликатно и вдохновляюще они учат родителей безусловно любить и поддерживать своих детей такими, какие они есть, помогают разработать гибкую и обстоятельную систему питания, развивать интуитивное отношение к еде и прислушиваться к своим ощущениям. Помимо «Трех ключей взрослые найдут в этой книге советы, которые помогут мягко скорректировать рацион, ориентируясь на врожденные инстинкты. Родители могут быть уверены: несмотря на то что это путешествие может быть трудным, а порой казаться невозможным, они смогут консультироваться с книгой по мере взросления детей и найдут в ней все необходимое, чтобы защитить их. Они обретут данную при рождении природную мудрость по отношению к еде, а вместе с ней и ощущение свободы.

Как здорово, что эта книга наконец увидела свет! Возможно, это не пошаговое руководство, где описано, что конкретно нужно делать. Это курс,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

который научит взрослых прислушиваться к себе. И они помогут своим детям отправиться в длительное и приятное — физически и эмоционально — путешествие, которое познакомит их с едой и собственным телом.

Элис Реш, магистр наук, лицензированный диетолог-нутрициолог, лицензированный дипломированный диетолог и супервайзер по расстройствам пищевого поведения, соавтор книг «Интуитивное питание» и The Intuitive Eating Workbook («Интуитивное питание. Рабочая тетрадь»), автор книг «Интуитивное питание для подростков. Строим здоровые отношения с едой. Рабочая тетрадь» и The Intuitive Eating Journal: Your Guided Journey for Nourishing a Healthy Relationship with Food («Журнал интуитивного питания: руководство по поддержанию здоровых отношений с едой»)

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ