



Дженнифер Фридман

*дипломированный диетолог  
в области разборчивого питания*

# Малоежки

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ,  
КОТОРЫЙ СЛИШКОМ  
РАЗБОРЧИВ В ЕДЕ

Кулинария. Готовим с детьми

Дженнифер Фридман

**Малоежки. Как помочь ребёнку,  
который слишком разборчив в еде**

«ЭКСМО»

2020

УДК 613.95:641.55

ББК 51.28+36.997

## **Фридман Д.**

Малоежки. Как помочь ребёнку, который слишком разборчив в еде / Д. Фридман — «Эксмо», 2020 — (Кулинария. Готовим с детьми)

ISBN 978-5-04-180178-6

Хотя детали пищевых расстройств каждого ребенка уникальны, проблемы, с которыми сталкиваются исключительно привередливые едоки, универсальны. Поэтому советы и стратегии, которыми делится автор, применимы к большинству детей, испытывающих трудности с приемом пищи. В первой части книги вы познакомитесь с несколькими детьми, имеющими специфические пищевые проблемы. Во второй части книги автор делится пошаговыми стратегиями, с помощью которых вы можете создать свой собственный подход к победе над избирательным питанием в домашних условиях. Кроме того, в конце каждой главы вы найдете инструкции к практическому занятию, доказавшему свою эффективность! Дженнифер Фридман — магистр наук в области питания, дипломированный диетолог — уже 20 лет работает с трудными в отношении к еде детьми и добивается положительных результатов. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги. Получите в подарок чек-лист «МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. Защита детей от сексуального насилия» при покупке книги до 12.06.2023

УДК 613.95:641.55

ББК 51.28+36.997

ISBN 978-5-04-180178-6

© Фридман Д., 2020

© Эксмо, 2020

## Содержание

Введение	7
Примечание автора	10
Часть I. Отдельные примеры из практики	11
Глава 1. В пакетиках, пожалуйста! Ребенок, который питается только фруктовыми и овощными пюре в пакетиках	11
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Дженнифер Фридман**  
**Малоежки. Как помочь ребёнку,**  
**который слишком разборчив в еде**

*Посвящается моей семье, которая научила меня ценить встречи  
за семейным столом и радоваться им*

STORIES OF EXTREME  
PICKY EATING  
Jennifer Friedman

Text Copyright © 2020 Jennifer Friedman  
Published by arrangement with Page Street Publishing Co. All rights reserved.

© Л. Войтикова, перевод. 2022  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**  
Москва 2023

## Введение

*«Как вырастить детей, которые, повзрослев, будут правильно питаться?» Это был один из тех вопросов, которые вызвали мой интерес к питанию десять лет назад. Соединенные Штаты столкнулись с так называемой эпидемией ожирения, и, будучи целеустремленной, энергичной девушкой двадцати с небольшим лет, я чувствовала, что можно переломить ситуацию, если предоставить детям необходимые ресурсы до того, как у них сформируются привычки, от которых впоследствии будет трудно избавиться.*

С этой целью я стала совмещать обучение в магистратуре с проведением уроков правильного питания и кулинарии в начальных классах школ Нью-Йорка. Взаимодействие с едой вместе с детьми в школах стало для меня судьбоносным опытом. Очень быстро я заметила, что для большинства детей, которых я учила, отношение к еде и разговоры о ней давались легко. Отсутствие возможности взаимодействовать с новыми продуктами казалось единственным препятствием, стоящим между ними и их готовностью пробовать разнообразные фрукты и овощи или зачерпнуть ложечку домашнего морковного хумуса с кусочком красного перца, который они нарезали сами. Но была еще одна сравнительно небольшая по численности группа детей, которые просто не могли включиться в процесс на таком уровне. Они не решались потрогать, попробовать и даже поговорить о еде, с которой мы работали.

Тогда я впервые поняла, что еда – это не то, с чем мы интуитивно знаем, что делать, когда вырастаем. Это был первый раз, когда я обнаружила, что есть дети, испытывающие серьезные затруднения в выполнении действий, которые для многих из нас кажутся естественными и важными для нашего благополучия.

С этой истиной я вновь столкнулась в моей работе много лет спустя, когда открыла частную практику для детей с аутизмом. Питание таких детей отличается исключительным образом, и я стремилась помочь их родителям оптимизировать их диету, чтобы справиться с неблагоприятными симптомами и поведением. Но когда я в очередной раз встречалась с семьями, я снова и снова наталкивалась на одно препятствие: «Мой ребенок не будет это есть; он даже не может сидеть с нами за одним столом»; «Ее рвет, когда я просто упоминаю о продуктах, которые она не ест»; «Как я могу приучить к здоровой пище ребенка, который ест только бутерброды с арахисовым маслом, разрезанные на четыре идеально ровных квадрата?» Я снова столкнулась с проблемой, которую обнаружила во время преподавания питания, и на этот раз ситуация мешала не только посещению школы. Это была проблема с глубокими последствиями.

Многие дети, с которыми я встречалась, испытывали серьезные проблемы не только с полноценным питанием, но и с едой в целом. Мне было совершенно очевидно, что нет смысла говорить об улучшении питания, не решив сначала всех проблем, которые мешали этим детям комфортно взаимодействовать с едой. Вместо того чтобы отказаться от своей миссии, я изменила цель и перешла от оптимизации рациона к устранению барьеров, которые мешали детям. Сначала мы решали проблемы с питанием, а затем улучшали диету.

Когда я утвердилась в этом подходе, круг детей, с которыми я встречалась, начал расширяться. Исключительная разборчивость в еде не является уникальным явлением, свойственным только пациентам с такими расстройствами, и это не редкое заболевание. Сейчас я работаю с самыми разными детьми, которых объединяет одно: их неспособность есть мешает их благополучию и благополучию их семей. Хотя детали пищевых расстройств каждого ребенка уникальны, проблемы, с которыми сталкиваются исключительно привередливые едоки, уни-

версальны. Поэтому советы и стратегии, которыми я делюсь, применимы к большинству детей, испытывающих трудности с приемом пищи.

На следующих страницах вы найдете ряд примеров из практики, чередующихся с моими знаниями, исследованиями и профессиональным опытом. Принципы моего подхода к управлению пищевыми отклонениями основаны в первую очередь на программе «Разграничение ответственности за питание» Эллин Саттер, «Цепочке питания» Чери Фрейкер и доктора Марка Фишбейна, а также на ценности практического сенсорного опыта, подкрепленного несколькими стратегиями, включая «Последовательный орально-сенсорный подход к питанию» доктора Кей Туми. Я надеюсь пролить свет на то, как эти методы могут быть применены и адаптированы к различным проблемам, связанным с разборчивым питанием, и проанализировать трудности и победы, с которыми сталкиваются семьи, когда адаптируют свой режим питания и работают над изменением отношения своего ребенка к еде.

В первой части книги вы познакомитесь с несколькими детьми, имеющими специфические пищевые проблемы. Я хотела продемонстрировать случаи, которые встречаются чаще всего, и показать то серьезное влияние, которое может оказать на ребенка и его семью любая аномалия питания. Хотя на первый взгляд эти проблемы не всегда кажутся такими уж важными, неспособность ребенка свободно принимать пищу является огромным стрессом.

Несмотря на то, что вы познакомитесь с семьей уникальными детьми – с семьей уникальными проблемами, вы увидите **три повторяющиеся темы: окружающая среда, повторное воздействие и практическое исследование**. И хотя я не сторонница универсального подхода, я считаю, что обращение к этим проблемам обеспечивает детям поддержку, необходимую для расширения их рациона. Именно поэтому **во второй части книги я делюсь пошаговыми стратегиями, основанными на этих темах**, с помощью которых вы можете создать свой собственный подход к победе над избирательным питанием в домашних условиях. Кроме того, в конце каждой главы с примерами из практики вы найдете инструкции к практическому занятию, оказавшемуся особенно эффективным в данном случае. Я регулярно применяю эти упражнения с клиентами в своей личной практике и рекомендую их в качестве средства для того, чтобы облегчить решение проблемы в непростых ситуациях.

Я не претендую на то, что обладаю такими знаниями, и не преследую цель полностью излечить те виды пищевых отклонений, которые описаны в этой книге, точно так же, как я не представляю, что какой-то исключительно разборчивый едок когда-либо будет употреблять все доступные продукты питания. Я лишь надеюсь, что такие люди смогут научиться есть продукты из всех пищевых групп и не испытывать при этом дискомфорт. Мне бы хотелось, чтобы дети, имеющие проблемы в этой области, взрослея, стали правильно питаться, и главное – познали удовольствие от еды и получили возможность разделить трапезу с другими, наслаждаясь при этом силой, которая появляется при насыщении организма необходимыми продуктами.

Я надеюсь, что вам будет приятно познакомиться с семьями, похожими на вашу и разделяющими ваши разочарования, надежды, сомнения и радости. Так же, как мои подходы помогли им, я рассчитываю на то, что стратегии и упражнения, которые вы найдете на этих страницах, помогут изменить отношение вашего придирчивого едока к еде.

Следует отметить, что в этой книге я использую слова «*придирчивый*», «*привередливый*» и «*разборчивый*», чтобы описать тип пищевого поведения, с которым мы сталкиваемся. Вы также встретите термины «*проблемный едок*», «*исключительно разборчивый*», «*избирательный*» и «*особенный*». К сожалению, нет термина, который бы адекватно описывал детей, у которых также нет четко диагностируемой дисфункции, связанной с питанием. Мне кажется, что

термин «разборчивый» не совсем точно описывает всю сложность проблем, с которыми сталкиваются дети, о которых рассказывается в этой книге. Тем не менее я использую это слово, потому что оно передает нечто близкое к рациону питания и поведению детей, с которыми вы сейчас познакомитесь.

## Примечание автора

*Все истории, рассказанные в этой книге, – правдивы. В целях сохранения конфиденциальности семей, с которыми я работала, я изменила их личные данные, включая имена детей и членов их семей. Несмотря на эти изменения, детали каждого случая описаны достаточно точно, исходя из моих воспоминаний, а также записей и видеозаписей.*

*Информация в этой книге предназначена исключительно для того, чтобы помочь вам в ваших личных начинаниях. Она не является основанием для постановки диагноза или рекомендацией для использования в качестве замены индивидуальной консультации, оценки или лечения у медицинского специалиста.*

## Часть I. Отдельные примеры из практики

### Глава 1. В пакетиках, пожалуйста! Ребенок, который питается только фруктовыми и овощными пюре в пакетиках

*Примерно в то время, когда Джексон начал ходить, он перешел со своих любимых нарезанных яблок и печенья для прорезающихся зубов на цельное молоко и разноцветные пакетики, наполненные смесью фруктовых и овощных пюре. Спустя почти восемь лет ничего не изменилось.*

Когда Джулия – мама Джексона – сказала мне, что ее сын не ест ничего, кроме упаковок смесей детского питания, я решила, что она преувеличивает. Затем она поделилась дневником питания Джексона – записями потребляемой им пищи в течение трех дней. Она перечислила всего один вариант меню.

**ЗАВТРАК:** «Груша, фиолетовая морковь и черника» от Plum Organics, 113 г + «Яблоко и персик» от Peter Rabbit Organics, 113 г.

**ЛАНЧ:** «Яблоко, морковь, тыква» от Peter Rabbit Organics, 113 г + «Яблоко, сладкий картофель и кукуруза» от Peter Rabbit Organics, 113 г.

**УЖИН:** «Груша, шпинат и горох» от Plum Organics, 113 г × 2.

**ПЕРЕКУС:** «Только манго» от Plum Organics, 113 г.

– В каждый прием пищи и некоторые перекусы он также съедает около двух чашек одного из следующих продуктов, – добавила она и перечислила шесть разновидностей готовых к употреблению хрустящих снеков, все из которых являются вариациями чизкейков или крекеров.

Я узнала, что Джексон также пьет двухпроцентное молоко с каждым приемом пищи (единственный источник белка) и иногда может полакомиться ванильным мороженым, ванильными молочными коктейлями – только из ванили, не из ванильных стручков – и белой глазурью для торта.

Это все. Почти все девять лет своей жизни Джексон питался только жидкими фруктовыми и овощными смесями и молоком.

Джулия обратилась ко мне не потому, что ее беспокоило физическое здоровье Джексона. Его развитие было нормальным. Уровень витаминов и минералов был в норме. Он болел не чаще, чем среднестатистический четвероклассник. Джулия хотела, чтобы Джексон перешел на тот этап, когда он сможет заказывать в ресторане хотя бы одно блюдо. Она понимала, что ограниченный рацион Джексона в конечном итоге скажется на его социальной жизни, и не хотела, чтобы он упускал свои возможности или чувствовал себя не таким, как его сверстники. На тот момент Джексона устраивало то, как он питался, несмотря на то, что все его друзья и одноклассники ели самую разную пищу. Он продолжал питаться из своих пакетиков даже тогда, когда его друзья ели пищу и картофель фри в аквапарке тем летом... Джулию не могла не беспокоить эта ситуация.

Джулия не знала, как они оказались в такой ситуации, и еще больше волновалась о том, как из нее выбраться. Джексон – умный, общительный ребенок, очень энергичный. По словам Джулии, он любит находиться в движении, а не сидеть на месте. Отлично справляется с учебной

в школе с двуязычным обучением и прекрасно ладит с друзьями, нянями, бабушкой и дедушкой, которые живут неподалеку. Помимо его рациона, самой примечательной частью жизни Джексона является то, что он единственный ребенок. Его мать и отец прекратили свои отношения примерно в то время, когда ребенок отказался от нарезанных яблок. И сколько Джексон себя помнил, они были с Джулией все время только вдвоем.

Джексон рос здоровым ребенком. У него не было серьезных проблем со здоровьем, и его развитие протекало в пределах нормы. Джулия говорила, что в младенчестве он был очень прожорливый, и ей с трудом удавалось удовлетворять его аппетит одним лишь грудным молоком. Он был беспокойным, но с питанием все было в порядке. У него не наблюдалось рефлюкса<sup>1</sup>, запоров, каких-либо явных пищевых аллергий или непереносимости. Джексон без проблем перешел на твердую пищу, легко принимая новые вкусы и текстуры.

После первых вкусовых открытий ребенка, которые происходят в дородовой период и в период раннего кормления, прикорм (введение твердых продуктов наряду с грудным молоком или смесью) является важным этапом кормления. Именно в это время дети приобретают навыки и поведение, которые в конечном итоге определяют их рацион во взрослой жизни<sup>1</sup> (Здесь и далее смотреть *Примечания*). Прием пищи – это приобретаемый навык. С самого рождения и до раннего детства дети используют свои органы чувств, чтобы воспринимать окружающий мир. Если вы когда-нибудь наблюдали, как маленький ребенок кушает самостоятельно, вы наверняка заметили, что сенсорное изучение является основным элементом того, как он учится есть.

Первые попытки самостоятельного приема пищи выглядят неаккуратно, но они очень важны. Дети получают удовольствие, а также важную информацию, познавая новые вкусы и текстуры с помощью каждого из своих органов чувств. Трогая, рассматривая, нюхая, пробуя и даже слушая, дети развивают доверие и понимание в отношении новых продуктов питания, с которыми они сталкиваются (см. Примечание). Непосредственный контакт с пищей помогает детям сформировать в мозгу позитивные связи, которые дают им понять, что взаимодействие с пищей безопасно, тем самым формируя текущий и будущий выбор, который они сделают в отношении того, что они едят. Такой практический и неаккуратный опыт питания также способствует развитию навыков самостоятельного приема пищи и связан с уменьшением пищевой неophobia<sup>2</sup>.

Когда Джексону начали давать твердую пищу, он ел охотно, но сопротивлялся тактильному взаимодействию с едой. Он никогда не размазывал еду по лицу, волосам, рукам и ладоням, как это делают многие дети. У Джулии нет фотографии, где он весь вымазан тортом в свой первый день рождения. Он швырялся едой, что было явным признаком того, что он не хотел есть или даже находиться рядом с едой, но он никогда не пачкался. Даже сейчас, в девять лет, он любит, чтобы все было чисто (причем так же, как и Джулия). Поэтому, когда ребенок перешел на питание, состоящее только из пакетированного пюре, Джулия не была встревожена или удивлена. Пакетики обеспечивали чистый и быстрый прием пищи, и было проще не спорить с Джексоном о том, что он ест. «Многим малышам нравятся эти пакетики с овощами и фруктами, – рассуждала она. – Вероятно, это просто такой период».

Джексон – упрямый. В возрасте пяти лет он проходил курс терапии по коррекции питания, но долгосрочного прогресса не было. Терапевт предложила ему и Джулии переключивать

---

<sup>1</sup> *Рефлюкс* – воспалительный процесс в пищеводе, возникающий в результате заброса в него кислого содержимого желудка.

<sup>2</sup> *Пищевая неophobia* – тенденция отвергать неизвестные или новые продукты. Является важной проблемой в детской психологии.

его пюре в тарелку, чтобы обеспечить больше сенсорного взаимодействия с едой и помочь ему привыкнуть к еде не из пакетиков. Какое-то время Джулия и Джексон делали так, как она рекомендовала, пока мальчик не решил, что это слишком хлопотно. Зачем ему нужна тарелка, если его еда поставляется в своем собственном контейнере? Джулия просто не смогла опровергнуть его доводы. Как только он пришел к этому заключению, все и закончилось. Джексон не из тех детей, которых можно мотивировать делать то, что они не хотят, только для того, чтобы угодить другим. Он не считал нужным добавлять новые продукты или менять свой рацион только потому, что кто-то предложил это сделать.

– Он такой упрямый, – сказала Джулия, когда рассказывала мне о терапии по коррекции питания.

Тем не менее она ощущала, что в том, что ест Джексон, в какой-то степени виновата она. По ее же словам, она разбаловала его: никогда не давила на него, поддерживала и даже поощряла его пищевые привычки, потому что в конечном итоге они стали удобными для нее. Теперь Джексон не только абсолютно спокойно относится к тому, как он ест, но и не желает пробовать новые продукты.

«Упрямый» – это слово, которое многие родители используют для описания своих привередливых едоков. Хотя такая тенденция слишком распространена, чтобы быть совпадением, личность зачастую не является основной причиной крайне придирчивого отношения к еде. Обычно в этом случае все намного сложнее.

Поскольку развод Джулии совпал с изменением пищевых привычек Джексона, я задалась вопросом, не повлияли ли на Джексона волнение, неурядицы и напряжение, которые часто сопровождают конец отношений, что привело к регрессу в пищевых привычках и застою в дальнейшем развитии. Но Джулия сказала мне, что Джексон не обратил внимания на ее отношения с его отцом. Они всегда старались оградить ребенка от конфронтаций в семье. К тому же у Джексона не было никаких признаков травмы, полученной в тот период: казалось, он даже не помнил об этом.

Для меня был особенно важен его ранний опыт с твердыми продуктами. Избегание неизбежно неряшливого процесса приема пищи часто является одним из первых признаков чувствительной сенсорной системы. Но это был единственный подобный признак у Джексона. У него не было проблем с другими триггерами, такими как ношение раздражающих кожу тканей, игра в песочнице или с тремя его собаками. Он по-прежнему любил, чтобы все было чисто. Если во время наших терапевтических сеансов на пол падал кусочек еды, он быстро подбирал его и тут же вытирал руки. Однако пристрастие к чистоте не объясняло приобретенного избегания пищи.

*В одной из наших последующих бесед Джулия почти вскользь рассказала, что в детстве Джексон страдал от фарингита и ряда синусовых инфекций. Однажды ему восемь раз за четыре месяца давали антибиотики, а в пять лет ему удалили аденоиды. Она не помнит, когда именно начались эти болезни. Было ли это примерно в то время, когда он учился есть? Джулия не могла сказать с уверенностью. Она знала только то, что наконец-то готова к тому, чтобы изменить режим питания сына. Что касается Джексона, она полагала, что со временем он тоже будет к этому готов.*

Одна из уникальных особенностей питания Джексона заключается в том, что он умудряется делать это, как будто вообще не принимает пищи. Поскольку большинство его снеков практически тает во рту, ему почти не приходится жевать. А так как его пакетики поставляются готовыми к употреблению в непрозрачной упаковке, у него даже нет возможности рассмотреть

большую часть того, что он ест. Эти идиосинкразии<sup>3</sup> характерны не только для Джексона – они свойственны людям с серьезными пищевыми отклонениями и пищевыми дисфункциями. Дети, у которых отмечается сильная висцеральная реакция<sup>4</sup> даже на саму мысль о еде, могут искать любой способ избежать взаимодействия с едой, кроме минимально необходимого. Я видела, как дети полностью отворачивают голову, отводя глаза, когда перед ними стоит еда, или откидываются на стуле назад, чтобы избежать визуального контакта с нелюбимым блюдом на своей тарелке. Таким детям идеально подходит еда, удобно спрятанная в собственную упаковку.

**Детям с повышенной чувствительностью полости рта или с нарушениями оральной моторики, которым трудно жевать, глотать или манипулировать пищей во рту, показана ограниченная диета, очень похожая на диету Джексона.**

Упакованные продукты, которыми Джексон перекусывает – ограниченное сочетание чипсов и крекеров, – требуют минимальных затрат при пережевывании. Кроме того, у них есть дополнительный бонус – неизменность. Каждая упаковка выглядит абсолютно одинаково, и еда в ней всегда одна и та же, включая любой кусочек пищи. Однородность и простота этих продуктов делают их легкими для употребления и поэтому привлекательными для тех, кому это трудно дается.

Заметив эти тенденции, можно провести различие между разборчивостью и потенциально более серьезными пищевыми дисфункциями. Привередливые едоки могут иметь свои особенности. Их рацион часто ограниченный, и они могут сокращать свою диету до минимального разнообразия. Однако дети с более серьезными проблемами в питании с большей вероятностью будут испытывать настоящее отвращение к пище и жесткие предпочтения, обусловленные физиологическими особенностями организма.

Несмотря на характер диетических предпочтений Джексона, жевание и визуальная переносимость пищи для него проблемой не являлись. Он мог орально манипулировать любой текстурой пищи, которая ему предлагалась во время наших совместных занятий, и никогда не проявлял признаков того, что ему трудно жевать или глотать. Визуальное взаимодействие с пищей также не было проблемой. Однако, возможно, его постоянство в выборе пищи и минимальные навыки, необходимые для ее употребления, говорили о другом.

Несмотря на то, что история синусовых инфекций Джексона показалась Джулии незначительной, меня она заинтересовала.

**Для маленьких детей типично отказываться от продуктов, которые они употребляли во время болезни.**

Им трудно отличить событие приема пищи от начала болезни, и они начинают ассоциировать эти два понятия. Ребенок, которого вырвало после того, как он съел спагетти, потому что у него был желудочный грипп, может начать бояться, что это именно спагетти вызывают у него болезнь. Я задумалась, не повлияли ли на Джексона и его питание с самого раннего возраста хронический дискомфорт, боль в горле, насморк и затрудненное дыхание. Если прием пищи был болезненным или усугублял его заложенность носа, логично предположить, что он предпочел пюреобразную пищу, жидкости и такие продукты, как его любимые сырныe слойки и маслянистые крекеры, которые требуют минимальных усилий.

---

<sup>3</sup> *Идиосинкразия* – генетически обусловленная патологическая гиперреакция на конкретные вещества, которая развивается уже при первом контакте с раздражителем.

<sup>4</sup> *Висцеральная реакция* – вид поведения, при котором процесс возбуждения захватывает также и органы, иннервируемые вегетативной нервной системой (органы кровообращения, пищеварения, дыхания, размножения, выделения), изменяя их обычную деятельность.

Что касается того, почему он не перерос свои пищевые привычки после удаления аденоидов, то самая простая причина – на самом деле единственная, которую я могу придумать, – это то, что ему никогда не приходилось этого делать. Каким бы причудливым ни было питание Джексона, его предпочтения было легко удовлетворить. Джулии никогда не приходилось думать о том, что приготовить на ужин, или спешить готовить завтрак утром. Не имело значения даже то, ел Джексон вне дома или нет. Он всегда мог захватить свои пакетики в гости к друзьям или в школьные поездки.

*Впрочем, иногда Джулия предлагала Джексону попробовать новые блюда. Но его это никогда не интересовало. Она предлагала ему попробовать что-нибудь из своей тарелки или то, что, по ее мнению, могло бы ему понравиться, когда они бывали вне дома. Ребенок всегда отказывался, а она никогда не давила на него. Да и зачем? Развитие Джексона соответствовало развитию детей его возраста. Он хорошо учился в школе. У него были друзья. Он был счастлив. Поэтому Джулия позволила ему оставаться в его зоне комфорта.*

И в этой зоне комфорта Джексону не хватало более типичных пищевых привычек для сравнения. Как и многие родители детей с избирательным питанием, Джулия привыкла к готовке двух отдельных блюд. Она составляла Джексону компанию, когда он ужинал перед включенным телевизором на диване. Телевизор помогал ему сосредоточиться, а сам он не пользовался ни тарелкой, ни столовыми приборами, поэтому ему не было необходимости садиться за стол. Как многие мамы, Джулия ужинала уже после того, как Джексон ложился спать. Он засыпал до 19:30, и Джулия ценила то время, когда оставалась одна, могла приготовить еду и расслабиться. Джулия не очень любила завтракать, и даже когда Джексон ел дома по утрам, она просто пила кофе. Суть в том, что они с Джексонем редко ели вместе. А поскольку у Джексона нет ни братьев, ни сестер, завтракал и ужинал он, как правило, один.

Когда я продолжила работать с Джексонем, его одиночные трапезы особенно меня поразили. Семейные застолья играют невероятно важную роль.

**Исследования показывают, что если подростки едят в кругу семьи пять раз в неделю, они реже пробуют наркотики или употребляют алкоголь в несовершеннолетнем возрасте, придерживаются более здорового питания, поддерживают более крепкие отношения с семьей и лучше успевают в учебе<sup>2</sup>.**

Кроме того, совместные с родителями приемы пищи могут непосредственно влиять на рацион питания ребенка и его предпочтения в еде. Согласно исследованиям, дети с большей вероятностью преодолеют страх перед новыми продуктами и попробуют что-то незнакомое им, если сначала увидят, как это ест взрослый<sup>3,4</sup>. Кроме того, дети подражают пищевому поведению и рациону своих родителей и даже перенимают их предпочтения в еде<sup>5</sup>. В конечном счете регулярное употребление пищи вместе с семьей, постоянное наблюдение за тем, что и как едят другие, может оказать существенное влияние на качество питания ребенка, его пищевое поведение и предпочтения в еде.

Джексон пропустил значительную часть пассивного моделирования поведения, которое дети переживают естественным образом, когда регулярно едят в кругу семьи. Разумеется, Джексон не жил в изоляции – он все равно получал информацию о еде и видел, как едят другие. Мальчик часто наблюдал, как едят его мама, бабушка и дедушка, и знал, какие у них любимые блюда. Обедая в школьной столовой, он обращал внимание на то, как одноклассники едят все – от сэндвичей до суши, а также разнообразные фрукты и сладости. Дело в том, что после долгих лет питания из пакетов Джексон видел, насколько чужие привычки питания отличаются от его предпочтений. Они ели свою еду, он – свою. И его это устраивало.

Джулии повезло, что Джексон учился в небольшой школе, где учителя и сверстники с пониманием относились к его пищевым привычкам. Она беспокоилась о том, что произойдет через год, когда его класс переведут в региональную систему и он столкнется с новыми детьми, которые будут не в курсе его предпочтений. Отчасти это и послужило причиной ее обращения к специалисту.

Я же, напротив, беспокоилась о том, насколько комфортно Джексону будет отказываться от своих идиосинкразических привычек. Будет ли он готов превратиться из человека, который ел всего два продукта, в человека, который может употреблять в пищу все? После почти десяти лет необычно скудной диеты его пищевые привычки стали гораздо более экстремальными, чем традиционное придирчивое питание, которое большинство детей перерастают естественным образом.

Примерно от 6 до 50 % детей демонстрируют избирательное пищевое поведение<sup>6</sup>, и по словам большинства родителей, в какой-то момент они замечали наличие одной или нескольких проблем, связанных с питанием ребенка<sup>7</sup>.

Заметим, что эти цифры не являются поводом для тревоги и незаметна тенденция к росту. Привередливое питание считается нормальной частью детского развития.

**В возрасте от двух до шести лет многие дети начинают устанавливать ограничения в разнообразии и количестве пищи, которую они употребляют.**

Малыши, которые росли, с удовольствием поглощая капусту и жареного лосося, превращаются в малышей, предпочитающих картофель фри и яблочное повидло. Продукты с неярким цветом и нейтральным вкусом заменяются более насыщенными альтернативами. Считается, что изменение пищевых предпочтений отчасти связано с развитием у растущего ребенка обостренных вкусовых рецепторов – эволюционного изменения, которое когда-то помогало детям стать более самостоятельными, избегать горьких на вкус, потенциально ядовитых продуктов, если они находились вдали от матери<sup>8</sup>.

Наряду с этим у маленьких детей происходят физиологические и психологические изменения, которые еще больше усложняют проблемы. Их рост замедляется, что способствует снижению аппетита и последующему уменьшению потребления калорий<sup>9</sup>. С психологической точки зрения у детей растет чувство независимости, предпочтение к самостоятельному процессу приема пищи и новое желание принимать участие в выборе еды<sup>10</sup>. Многие дети понимают, что трапеза – это одна из немногих сфер их жизни, где они могут проявить свободу воли. Как независимые личности, они будут отказываться от продуктов, которые раньше охотно ели, просто потому, что им так хочется.

В этот начальный период перемен и частой пищевой неафобии отличить классическое привередливое питание от чего-то более серьезного сложно, отчасти потому, что формального определения того, на что похоже то или другое, не существует. Аппетит и диета настолько сильно различаются у разных людей, причем даже в разное время дня, что определить, когда возникает придирчивость, является ли это незначительным фактором в развитии или чем-то, требующим внимания, довольно сложно.

**Доктор Кей Туми, детский психолог и эксперт по вопросам питания, создала целую систему, позволяющую отличить кратковременное придирчивое отношение к еде от того, что она определяет как «проблемное питание».**

Те, кто привередливы в еде, едят 30 и более продуктов. Их рацион включает продукты из всех пищевых групп. Им комфортно, когда на их тарелке появляются новые продукты – даже если они их не едят – и разделять семейные трапезы. Проблемные едоки, напротив, едят менее 20 продуктов. Такие дети любят продукты не из всех пищевых групп и часто отказываются от пищи из-за текстуры или других отличительных признаков. Проблемные едоки часто не переносят новые продукты в своем личном пространстве и поэтому обычно обедают в одиночестве,

употребляя иной набор продуктов, чем остальные члены семьи. Люди с проблемным питанием также могут ограничивать свой рацион все больше и больше, отказываясь от продуктов, которые они когда-то любили, и не могут принять их снова. Разборчивые едоки тоже могут отказываться от ранее любимых ими блюд, но они с большей вероятностью склонны принимать их снова<sup>11</sup>.

**Большинство привередливых в еде детей все же перерастают свою избирательность<sup>12</sup>.**

Их аппетит приходит в норму, отношение к еде и вкусовые рецепторы претерпевают изменения. Для многих детей это всего лишь фаза. Но для кого-то это начало борьбы, длящейся всю жизнь. Задержки в развитии, сенсорная чувствительность, медицинские показания, пищевые аллергии и травмы могут создавать реальные препятствия для приема пищи, которые мешают естественному возвращению к более универсальным привычкам питания. Когда привередливые едоки вырастают, но при этом по каким-либо причинам не могут перерасти свои привычки избирательного питания, им может быть вполне комфортно оставаться в этой роли и дальше. Для Джексона употребление пакетированной пищи было частью его сущности. Это было то, что привыкли ожидать от него люди. Отказаться от подобного может быть трудно. Кем бы он был, если бы не был мальчиком, который питается только пюре в пакетиках?

Нам предстояло много работы с Джексоном, но сначала мне требовалась помощь Джулии. Позитивная, комфортная и не отвлекающая от еды обстановка способствует формированию здоровых пищевых привычек и составляет основу идеального процесса приема пищи. Беспокойство подавляет аппетит. Принуждение приводит к обратному результату. Экраны и игрушки мешают взаимодействию с едой и отвлекают человека от распознавания естественных сигналов организма о сытости. Лучше всего, если семьи едят вместе в специально отведенном для этого месте, где ребенок может удобно расположиться и сосредоточиться на еде.

*Поэтому моей первой целью было пересадить Джексона с дивана. Мама и сын должны были есть вместе один раз в день. Причем за столом с выключенным телевизором, без каких-либо других посторонних факторов, которые могли бы отвлечь их от процесса принятия пищи и нарушить социальные преимущества совместных трапез.*

Отвлекающие факторы во время еды, такие как телевизор, часто выступают в качестве механизма преодоления. Когда дети, которым трудно есть, смотрят любимую передачу, они уделяют меньше внимания дискомфорту, который испытывают. А когда прием пищи кажется им комфортным, они склонны есть больше. Джексону не нужно было увеличивать количество своей пищи, ему нужно было познакомиться с новыми продуктами и типичным пищевым поведением. Он нуждался в том, чтобы видеть, как кто-то ест с помощью посуды, ощущать новые запахи блюд, слышать звуки, которые издают продукты во время их употребления, и воспринимать их разнообразие цвета и формы. Это должно было подготовить Джексона к восприятию новых продуктов. В то же время прием пищи Джулией должен был послужить примером, моделью того, к чему Джексон будет стремиться. После этого, когда он будет готов, у него появится возможность освоиться с новыми продуктами и однажды даже попробовать их.

Регулирование того, как и где Джексон будет принимать пищу, было задачей Джулии. Она была настолько мотивирована и инициативна во время нашей совместной работы, что эта основополагающая часть работы прошла без проблем. Джулия без колебаний скорректировала свой график ужинов и даже начала завтракать, чтобы у Джексона была дополнительная возможность каждый день знакомиться с новыми продуктами.

Джексон воспринял их новый режим питания на удивление хорошо. Джулия рассказала мне, что сначала Джексон «был не очень рад» выключить телевизор, но в действительности ему понравилось есть вместе с ней за столом. Особенно ему понравилось следить за тем, чтобы она убирала свой телефон, чтобы они могли наслаждаться едой не отвлекаясь. То, что Джексон привык к новому распорядку, принесло свои плоды. Совместные трапезы стали их новой нормой, и время приема пищи превратилось в дополнительную возможность включить упражнения, которым Джексон должен был обучаться вместе со мной.

Через неделю после того, как Джексон и Джулия стали завтракать и ужинать за одним столом, мы начали терапию по коррекции питания – программу, которую я называю «Исследователи еды», и тогда я впервые встретила с Джексоном лично. Была середина лета. Его кожа была загорелой, а светлые волосы выгорели на солнце. Поначалу ему было комфортно, он вел себя спокойно, можно даже сказать, что был настроен немного скептически. Нет ничего плохого в том, что ребенок испытывает сложности с питанием. Предпочтение определенной пищи не делает человека плохим или другим. Эту информацию нужно было донести до Джексона. Он преуспевал во всех остальных сферах своей жизни. Его ограниченный рацион не делал его неполноценным. Это не являлось чем-то таким, что беспокоило Джексона или заставляло его чувствовать стыд. И я не хотела, чтобы повышенное внимание к тому, что он ест, изменило это.

Прежде чем приступить к нашим упражнениям, я подчеркнула, что каждый человек испытывает трудности в чем-либо. На самом деле большинство людей сталкиваются со многими сложностями. Я сказала Джексону, что одним детям нужна дополнительная помощь в чтении или понимании таблицы умножения, другим необходима дополнительная помощь с питанием.

*– Научиться есть новую пищу – это все равно что тренировать свое тело для занятий новым видом спорта, – сказала я ему. – Поначалу это может показаться странным. Это может быть трудно или немного некомфортно. Но чем больше ты тренируешься, тем сильнее становятся твои мышцы, тем больше твое тело понимает, что ему нужно делать, и тем легче это выполнить.*

На каком бы этапе Джексон ни находился в плане питания, для нас это было совершенно нормально. Мы собирались начать с того места, которое было для него комфортным, и продвигаться вперед только по мере того, как он чувствовал себя готовым к этому. Моя задача заключалась в том, чтобы помочь ему, но я никогда не должна была подталкивать его дальше той границы, где он чувствовал себя комфортно. Во время наших совместных занятий я хотела, чтобы Джексон был открыт к возможности того, что прием пищи может быть веселым, а изучение новых вкусов – захватывающим. Он может осознать, что ему действительно нравится есть разнообразную вкусную пищу. По крайней мере, мы собирались помочь ему научиться чувствовать себя комфортно с новыми продуктами, чтобы он больше не ограничивал свой выбор.

В какой-то момент организм Джексона потребует больше питания, чем могут обеспечить молоко, фруктовые и овощные смеси и готовые к употреблению снеки. Поэтому научиться есть новые продукты было так важно для его физического здоровья. С учетом того, что еда является неотъемлемой единицей культурной коммуникации, способность с пониманием относиться даже к ограниченной диете была важна для Джексона на психологическом и социальном уровне. Совместные трапезы не только являются неизбежной частью человеческой жизни, но и полезны для нас. Исследования показывают, что те, кто регулярно разделяет трапезу с другими людьми, более счастливы и удовлетворены своей жизнью, чем те, кто ест в одиночестве. Совместная трапеза способствует установлению социальных связей и укреплению социальных

контактов, что делает ее важным аспектом личной и профессиональной жизни человека и, как известно, повышает чувство удовлетворенности и связи с обществом<sup>13</sup>.

И с логистической, и с социальной точки зрения поддержание столь необычной диеты станет для Джексона все более неудобным по мере того, как он будет становиться старше и более независимым. Наступит момент, когда он почувствует себя неловко из-за того, что он ест, когда его диета станет его ограничивать или выделит из толпы. Пропустит ли он жизненно важные встречи с друзьями в кафетерии колледжа? Что произойдет, когда он пойдет на первое свидание?

Расширение его рациона сейчас означало, что он сможет завтракать в доме друга после ночевки и не будет удручен, если одно из названий его пакетированного пюре будет снято с производства. В дальнейшем, если Джексон решится внести в свой пищевой рацион хотя бы немного разнообразия, это будет означать, что он сможет присоединиться к коллегам в ресторане и путешествовать без чемодана, набитого его любимыми пакетиками. Я хотела сосредоточиться на обучении Джексона тому, как правильно питаться, чтобы в будущем ему было легче справляться с подобными ситуациями. Мы собирались уделить особое внимание тому, как взаимодействовать с любой пищей, которая не поставляется в пакетиках или упаковке, вместо того чтобы работать над добавлением каких-то конкретных продуктов в его рацион. Джексон, по его же словам, ничего не имел против этого подхода и был готов начать.

Прежде чем мы приступили к занятиям, я сообщила ему свое единственное условие. Джексон не должен был употреблять в пищу ничего такого, к чему он еще не был готов. Будучи ребенком, который любит все контролировать и скептически относится ко всему, что не находится в одном из его шести привычных пакетиков, Джексон заметно расслабился, услышав это. Я хотела, чтобы он знал, что я здесь не для того, чтобы лишить его свободы действий. Он по-прежнему сам решал, что ему есть. Джексон будет продвигаться вперед настолько быстро, насколько позволит его зона комфорта. Не менее важно было и то, что это условие давало ему ощущение свободы выбора. Я восприняла готовность Джексона к употреблению пищи как нечто, что в конечном итоге может стать дверью в будущее, где он будет готов включить в свой рацион новые продукты.

В процессе программы «Исследователи еды» Джексон, Джулия и я собирались использовать наши пять чувств, чтобы изучать и обсуждать различные продукты. Этот метод, основанный на последовательном орально-сенсорном подходе к питанию, который разработала доктор Кей Туми, представляет собой процесс систематической десенсибилизации<sup>5</sup>, который побуждает детей, испытывающих трудности с приемом пищи, изучать различные свойства продуктов постепенно. Задействуя любопытство ребенка и предлагая ему взаимодействовать с пищей в игровой форме, не вызывающей стресса, программа имитирует процесс развития, который обычно происходит у детей, когда они только учатся есть<sup>14</sup>. Она возвращает детей, которые по каким-либо причинам не смогли постичь этот естественный процесс, к основам питания.

Программа «Исследователи еды» должна была провести Джексона через прогрессивные этапы взаимодействия с едой, руководствуясь шестью основными шагами, предложенными доктором Туми, которые лежат в основе последовательного орально-сенсорного подхода. Каждый из шести шагов может быть разбит на мини-шаги, которые формируют спектр восприятия пищи, начиная с наименее близкой формы взаимодействия и заканчивая наиболее близкой.

---

<sup>5</sup> *Систематическая десенсибилизация* – один из первых методов поведенческой психотерапии, основанный на систематическом постепенном уменьшении чувствительности человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность и фобии.

Толерантность – основной шаг, необходимый для успешного приема пищи, – варьируется от способности переносить ребенком пищу в одной и той же с ним комнате до перемещения пищи на обеденный стол и в конечном итоге достигается, когда ребенок может визуальным образом воспринимать эту пищу в своем личном пространстве, например, на своей тарелке.

**Чтобы сформировать толерантность к пище в непосредственной близости от ребенка, необходимо начать с описания визуальных свойств пищи. На что она похожа? Какой она формы? Какой у нее цвет?**

Когда у детей при игре в «исследователей еды» нет проблем с визуальной толерантностью, они охотно берут еду в руки, чтобы рассмотреть ее поближе. Это переводит их во вторую фазу вовлечения – осязание или тактильное взаимодействие. Знакомство с ощущениями от еды помогает ребенку представить, как эта еда может ощущаться во рту и между зубами. Такая информация делает процесс приема пищи более предсказуемым и, следовательно, более доступным, поэтому мы изучаем: тяжелая пища или легкая, зернистая или гладкая, сухая или влажная. Ребенок, который еще испытывает дискомфорт при контакте пищи непосредственно с кожей, может использовать какой-либо предмет, например вилку или даже предпочитаемую пищу в качестве отправной точки, которая поможет ему изучить тактильные свойства.

Если ребенку комфортно **прикасаться к продуктам** и он готов двигаться дальше, то следующим этапом станет **изучение запаха пищи**. Детям, да и взрослым тоже, сложно описывать запахи. Первый шаг, прежде чем обсуждать конкретные обонятельные свойства, – определить, какой запах у продукта: слабый, средний или сильный. Причем некоторые дети заметят запах совершенно естественно, если им достаточно комфортно исследовать визуальные свойства, поднеся продукт к глазам. Другие дети могут не испытывать особых проблем с восприятием запаха, но им может быть неудобно подносить еду так близко к лицу.

**Как только ощущение запаха станет комфортным, можно переходить к дегустации.**

Дети должны знать, что дегустация значительно отличается от процесса принятия пищи. В дегустации нет ничего сложного, если просто быстро провести кончиком языка по поверхности продукта. Можно попрактиковаться быстро щелкать языком, как змея. Так же как и в случае с обонянием, лучше начать с оценки интенсивности вкуса: слабовыраженный, средний или сильный. Если проверка языком не дала достаточно времени, чтобы действительно почувствовать вкус, можно поэкспериментировать с дегустацией на разных частях языка, посасывать еду или облизывать ее подольше.

Последнее чувство, которое необходимо исследовать, – **какой звук издает пища**, когда мы хрустим ею между зубами. Звучит ли он по-разному, если мы откусываем гигантские куски, как динозавр, задними зубами, и если мы хрустим передними зубами, как кролики? Мы планировали проводить эксперименты, чтобы выяснить, как различные виды откусывания и жевания могут повлиять на звук, издаваемый пищей, и даже на ее вкус, как только Джексон будет готов.

Кстати, задача прослушивания звучания пищи на зубах – это окончательная подготовка к тому, чтобы наконец-то начать ее есть. Как только процесс кусания станет комфортным, можно изучать возможность приема пищи или, по крайней мере, приблизиться к нему. Если ребенок еще не готов жевать и глотать, он может попробовать несколько раз пережевать пищу и выплюнуть ее на тарелку. Можно подержать еду на языке и устроить соревнование, кто дольше сможет удержать ее в равновесии.

Прохождение этих этапов для объективного определения сенсорных свойств пищи позволяет детям рассматривать еду непредвзято. Неофобия скептически настроенного едока может затмить любой потенциал получения удовольствия. Дети быстро замечают все, что в еде не так, но самостоятельно определить, что какой-то продукт может быть не таким уж противным на вкус и при этом не вызывать неприятные ощущения, не в состоянии.

Наши занятия «Исследователи еды» должны избавить детей от их субъективных впечатлений, чтобы раскрыть правду. Мы заменяем оценочные слова объективными и находим более нейтральные описания для слов с негативным оттенком. «Мокрый и блестящий» звучат гораздо менее отталкивающе, чем «склизкий», «шероховатый» – более приемлемо, чем «шершавый», «мягкий» – привлекательнее, чем «кашеобразный». Даже назвать запах продукта «очень-очень сильным» звучит приятнее, чем сказать, что он воняет. Поощряя детей, которым трудно есть, заменить их рефлекс «мне это не нравится» объективными данными, опыт исследования создает возможность для получения удовольствия от еды.

Обсуждение результатов исследования продуктов питания помогает выявить неправильные представления ребенка о том, как выглядит, ощущается, имеет вкус или запах тот или иной продукт. Часто привередливые едоки имеют весьма условное представление о чем-либо и могут заикливаться на мелочах. Они мастерски отыскивают одно зеленое пятнышко на макаронах или сосредоточивают внимание на небольшом потемнении яблока на срезе. Обсуждение сенсорных свойств пищи становится возможностью перенаправить эти впечатления. Эти наблюдения не являются неправдой, но они мешают воспринимать разнообразие пищи. Важно, что разговоры на наших занятиях включают общие размышления наряду с деталями. Когда мы замечаем общую картину, нам легче обобщать и создавать связи с предпочитаемыми продуктами питания. Понимание того, что груши такие же хрустящие, сочные и сладкие, как яблоки, может помочь любителю яблок чувствовать себя более комфортно, когда он попробует то, чего еще не пробовал. Имея больше информации, легче представить, какими будут ощущения от еды.

*Когда я рассказывала Джексону о предстоящих шагах на нашей первой встрече, я акцентировала его внимание на том, что на этом пути он всегда может сказать: «Нет, я не готов». Он всегда может остановиться, и в этом случае мы сможем продолжить с Джулией. Наблюдение за нашими взаимодействиями могло показать Джексону, что он способен продвинуться дальше, чем ему казалось вначале, – и часто так оно и было.*

Джексон удивил нас обоих в наш первый день в качестве исследователей еды. Мы начали занятие с привычного крекера, чтобы он мог освоить процесс без стресса, связанного с новой едой. Джексон быстро освоился и без колебаний перешел к ломтику сыра, вырезанному в такой же прямоугольной форме, как и его крекер. Он с удовольствием обнаружил, что сыр, как и его крекер, был плоским, желтоватым и сухим. Джексон описал запах сыра как «хороший», а когда он попробовал сыр на вкус, быстро коснувшись его кончиком языка, он гордо заявил: «Мне нравится». Я побуждала его находить более точные слова для описания вкуса, без восторженных эмоций от того, что ему понравилось пробовать и нюхать сыр.

Следующим блюдом оказался хумус. Первое, что заметил в нем Джексон, – это маленькие черные точки. Для меня это стало тревожным сигналом. Более естественным первым впечатлением было бы заметить цвет хумуса, поэтому я направила внимание Джексона на общую картину. Хумус был коричневого цвета, не такого, как крекер и сыр. Он был гладким – это было видно. Джексон потрогал хумус с некоторым колебанием, чтобы убедиться в его текстуре, а затем заявил, что у него очень сильный запах. Мы с Джулией пришли к выводу, что на самом деле запах был средней интенсивности. Джексон не был убежден в этом, и мы не стали спорить. Вместо этого я объяснила, что иногда мы воспринимаем новую пищу более остро, потому что наш организм еще не привык к ней. Частью программы «Исследователи еды» было привыкание к новым продуктам и всем ощущениям, которые с ними связаны.

## **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.