

detkityumen.ru

Советские пищевые привычки, которые портят жизнь вам и вашим детям

Все, кто родился во времена СССР или рос в 90-е, знают непреложную формулу обеда: первое, второе и компот. Такой подход к питанию стал, кажется, частью нашей ДНК. Вместе с проектом [«Здоровое питание от А до Я»](#) и диетологом эндокринологом **Анастасией Гусевой** разбираемся, что такое правильное питание и как вредные пищевые привычки превратить в полезные.

340 миллионов во всём мире — столько детей сегодня страдает от ожирения. В России это около 5,5 миллиона детей, и их число постоянно растёт. Почему же так происходит? Отчасти из-за отсутствия культуры здорового образа жизни. Например, многие попросту не видят проблемы в обильном ужине перед сном.

При этом с каждым годом и взрослые, и дети всё меньше двигаются: с большинством рутинных задач справляются гаджеты, а учиться и работать можно не вставая с дивана. А ещё мы унаследовали от бабушек и дедушек некоторые привычки, которые лишь прибавляют нам проблем со здоровьем.

1. И хлебушек возьми

Колосющееся поле стало символом мира, плодородия и благополучия советского народа: хлеборобам посвящали (и до сих пор посвящают) тексты в школьных учебниках, и даже маленькие дети знают, что хлеб нельзя выбрасывать.

Да, хлеб был очень важной частью рациона. Иногда единственной. Сейчас потребности дополнять любой приём пищи хлебом нет, но эта привычка все еще сильна дома, а еще во многих детских садах и школах. Завтраки, обеды и ужины до сих пор сопровождаются подносами с нарезанным хлебом, дети перекусывают хлебом между приемами пищи.

Сегодня выбор хлеба и прочего мучного очень широк, но не всё из этого обширного ассортимента подходит для правильного питания. При производстве белого хлеба, например, иногда используют высокоочищенную пшеничную муку, в которой мало питательных веществ. От него мало пользы. И чаще всего мы едим именно его.

Что вместо. «Если вы хотите сбалансированного питания, то выбирайте качественный хлеб, лучше, если он будет изготовлен из цельного зерна или альтернативной муки. Снизить нагрузку на ЖКТ поможет также закваска, использованная вместо дрожжей. А дети часто любят хрустящие цельнозерновые хлебцы. Помните, что главный принцип правильного питания — это разнообразие. Так что, если вы позволили себе пару ломтиков душистого нарезного к борщу, ничего страшного».

Еще одна вредная привычка, которая досталась нам с советских времен, — это привычка перекусывать бутербродами. Помните те самые, завернутые в салфетку бутерброды? Сытно, но тоже не лучший вариант. Сейчас есть много возможностей заменить бутерброд на что-то полезное, например хорошо утоляет голод питьевой йогурт или творожок. Можно положить ребенку в ланчбокс банан, яблоко, сухофрукты. Помните, все должно быть в меру.

Ну и главное — родители не могут требовать от детей питаться правильно, если при этом сами постоянно заедают все хлебом. Родитель — это ключевая ролевая модель для ребёнка, поэтому стоит сперва оценить свои

пищевые привычки.

2. Обед из трёх блюд

Традиция комплексных обедов из трёх блюд с обязательным компотом и наваристым супом родом из заводских столовых СССР. Для тех, кто целый день занимался тяжелым трудом, был особенно важен обед с большим количеством углеводов и жиров. Просто для энергии и работоспособности. Дети тогда проводили гораздо больше времени во дворе и вели более подвижный образ жизни — это тоже требовало обильного рациона.

Легендарная «Книга о вкусной и здоровой пище» сделала обед из трёх блюд кулинарной заповедью советского гражданина. Помимо рецептов, в ней были «основы рационального питания» — раздел с обоснованием научности и достоверности книги, в котором рассказывалось о витаминах и суточной норме калорий (огромной по современным меркам — 3500 ккал в день).

Сегодня при малоподвижном образе жизни такие плотные обеды, помимо перенасыщения, могут привести к ожирению и проблемам с сердечно-сосудистой системой.

Что вместо. «Оптимально рассчитать необходимое суточное количество калорий, разбить его на комфортное количество приёмов пищи и получать удовольствие. Поначалу может быть действительно сложно брать с собой в школу и на работу контейнеры с едой, не говоря уже о том, что её нужно готовить. Но это легко входит в привычку».

«Если вы решили помочь ребёнку поменять пищевые привычки на более здоровые, запаситесь терпением, ведь сделать это по мановению волшебной палочки не получится. Однако здесь есть свои маленькие хитрости, о которых мы рассказываем родителям в проекте „Здоровое питание от А до Я“. Если вы не знаете, с чего начать, пройдите онлайн-интенсив и получите нужные вам знания, советы психологов и диетологов», — приглашает руководитель проекта Валентина Богомолова.

3. Концентраты и консервы

В советские времена самые разные консервы и полуфабрикаты производили для полярников, геологов и всех тех, кто работал вдали от гастрономов и универсамов. Популярность турпоходов сделала тушёнку поистине культовым блюдом. Плюс она успешно заменяла исчезающее из магазинов мясо.

В современные консервы из рыбы и мяса часто кладут очень много сахара, соли и других добавок, чтобы сохранить вкус. Есть еще одна проблема — это низкое качество сырья, которое используют недобросовестные производители и которое иногда трудно проверить.

Но есть и хорошие новости: на рынке достаточно добросовестных производителей, которые используют качественные овощи и мясо, а консерванты и химикаты, напротив, не жалуют. Главное — внимательно читать состав.

Что вместо. «Самый простой способ защитить ребёнка (и себя заодно) от вредных консервов — внимательно читать этикетку. Запасаться можно и даже нужно полезными овощными консервами — внимательно читайте состав (не должно быть искусственных консервантов) и не забывайте, что фрукты и овощи зимой в виде качественных консервов содержат даже больше витаминов, чем свежие на прилавках».

4. Сладкие компоты и газировка

Непременный элемент советского обеда — компот из сухофруктов в гранёном стакане. Или морс. Или кисель. Выбор в СССР был невелик. Сегодня же на полках полно пакетированных соков и сладкой газировки.

Без газировки точно стоит обойтись. В ней много сахара — это может вызвать проблемы с эндокринной системой и непременно отразится на состоянии поджелудочной железы. В состав таких напитков, как правило, входят лимонная и ортофосфорная кислоты, которые раздражают слизистую оболочку желудка и пищевода. Регулярное

употребление сладких газированных напитков у детей может стать одной из причин кариеса.

Что вместо. «Если есть возможность, отдавайте предпочтение сокам, причём желательнее с мякотью. В них много инулина — клетчатки, которая содержится во фруктах и овощах, она полезна для работы желудочно-кишечного тракта. Хорошо, если вам удалось приучить ребенка к овощным сокам: в них содержится гораздо меньше сахара. Но все равно нельзя забывать о важности и пользе воды».

5. «Пельмени с мазиком»

Изначально майонез — это холодный соус из яичного желтка, оливкового масла, лимонного сока или уксуса, соли и сахара. Вкусный, сытный и недорогой, он стал излюбленной заправкой жителей Средиземноморья.

Полюбили его и в Советском Союзе. Без него не обходился ни один салат оливье или селедка под шубой. Однако этот продукт содержит большое количество жиров, соли и сахара. Детям, например, его давать вообще не советуют — по все тем же причинам.

Что вместо. «Если всё-таки очень хочется оливье или селёдки под шубой, вовсе не обязательно отказывать себе в удовольствии. Используйте йогурт в качестве заправки: он легче и полезнее по составу. А можно сделать любой другой домашний соус».

[«Здоровое питание от А до Я»](#) — всероссийский проект по обучению школьников принципам правильного питания и формированию здоровых привычек.

<https://mel.fm/eda/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category141/4633/