

Правительство Каталонии разработало советы для школьных столовых и семей

Все, у кого есть дети, не раз сталкивались с такой ситуацией: ребёнок с кислой миной на лице ковыряется в тарелке, пытаясь хоть как-то заставить себя съесть ещё ложечку. Что обычно взрослый делает в этом случае? Заставляет ребёнка покушать («Давай ешь!», «Смотри, папа уже весь суп съел, а ты всё сидишь!» и т.п.). Или шантажирует дитя («Вот съешь всё, получишь конфету» и пр.) Или и вовсе использует наказание, если чадо явно не справляется со своей, стандартной, как кажется родителю, порцией пищи.



Всё ли должен съесть ребёнок, что ему подано на блюде? Должны ли родители или работники школьных столовых настаивать на этом? Могут ли дети попросить добавки или нет? Вот некоторые из вопросов, которые часто возникают у взрослых в отношении детского питания. И не только дома, но и в школе.

Не хочу, чтобы моего сына заставляли есть в школе. Что я могу сделать для этого? Использовать аргументы, которые приведены в руководстве, опубликованном Агентством общественного здравоохранения Каталонии, под названием «Сопровождение детского питания: советы для школьных

столовых и семей». Это руководство не большое, содержит всего 12 страниц, на которых простым испанским языком приведены ответы на все вопросы, так или иначе связанные с детским питанием.

Кому любопытно взглянуть на первоисточник и попрактиковаться в испанском — милости прошу [ссылка](#). Я перевела и обобщила основные советы из этого руководства.

А вот и они:

- С точки зрения культуры питания, не хорошо заставлять детей есть, когда они не испытывают чувство голода
- Взрослый должен знать то, где и когда ребёнок ест, но принимая во внимание его вкусы и позволяя самому решать, какое количество еды ему необходимо в данный момент
- Давление на ребёнка в употреблении той или иной пищи приводит к обратным результатам и может ещё больше увеличить оказываемое сопротивление
- С фразами вроде «это сделает тебя сильным», «заставит расти», «ты будешь выше», «если ты съешь это, то не заболеешь» и т.д.) также достигается противоположный эффект. С точки зрения психологии, для детей эти фразы являются сигналом о менее вкусной пище, и, как следствие, они едят её в меньшем количестве или вовсе отказываются от блюда. Впоследствии такая сгенерированная в детстве антипатия на определенные продукты питания формирует нездоровое пищевое поведение (знаем, знаем таких — «рыбу я не ем, перец и грибы тоже, а рис и гречу и подавно»)
- На основе того, что меню в школьной столовой сбалансировано, то более разумно позволить ребенку съесть то количество еды, которое он желает, в соответствии с его чувством голода/сытости, не настаивая на том, чтобы он полностью закончил блюдо. Это один из главных советов, который принимается каталонцами во внимание при профилактике избыточного веса и ожирения с самого раннего детства.



Вот такие советы разработаны для школьных столовых и семей, благодаря которым Правительство Каталонии рассчитывает прививать правильную культуру питания детям с раннего возраста в соответствии с их реальными потребностями.

Кстати, в дополнение следование этим простым советам может помочь уменьшить количество пищевых отходов, так как корректировка продуктов

питания будет проводиться на базе реальных цифр, а не фиксированных значений и учреждённых стандартов.

Посмотрим, введут ли подобные руководства и в других провинциях Испании.

