Отвечает: Василий Юнак

448. Паршуков Д.Б. (pdb@???.ru) пишет: "Вчера у нас с женой встал острый вопрос по воспитанию. Может быть Вы как опытный родитель сможете нам помоч. Нашей дочке год и 7 мес. Нужно ли приучать её есть только за столом. Если да, то возможны ли исключения такие как яблоки, бананы, сухарики и прочие мелочи, или даже и это надо приучать есть за столом, чтобы не выработалась привычка? Или надо относиться к этому вопросу более свободно?"

Ну, насчет опытного родителя, я может и не слишком соглашусь - есть некоторые поопытнее меня. Тем более, что мои дети также не совсем приучены к правильным действиям. Но я все же поделюсь своими соображениями на сей счет.

Я бы сказал, что привычка есть между едой гораздо страшнее, чем привычка есть не за столом. Вот эти всякие мелочи, типа яблочек, бананов, сухариков и прочего нарушают процесс пищеварения, если принимаются между едой. Посмотрите, что происходит в нашем желудке: Желудок должен переварить полученную порцию пищи, на что уходит от двух до четырех часов в зависимости от того, какую пищу мы принимаем, а затем желудку надо дать отдохнуть часок-другой. Да, это нормы для взрослого. Для ребенка полутора лет эти нормы могут быть поменьше, скажем часа два на переваривание и час на отдых. Я не большой специалист в этой области, но все же основные принципы мне известны. Так вот, если начался процесс пищеварения, а мы вдруг подаем в желудок дополнительную пищу, пусть даже самую полезную, такую как те же яблочки или бананы, то желудок приостанавливает свою работу и ждет, пока процесс принятия пищи не закончится. Но за это время недопереваренная пища, уже находившаяся в желудке, начинает прокисать и терять свои питательные свойства. Чем больше мы отвлекаем наш желудок по мелочам между едой, тем дольше у него происходит переваривание пищи, тем более прокисшую пищу получает наш организм, тем меньше времени у желудка для отдыха, а значит меньше силы сопротивляться различным инфекциям и раздражениям, и меньше полезных питательных веществ поступает в наш организм. Вот, что делают все эти яблочки да бананчики между едой. А если это не просто натуральные фрукты, а конфеты или другие сладости, то в желудке нарушается кислотно-щелочной баланс, что приводит к еще худшим последствиям. А если это будет мороженное, то желудку прийдется потратить еще значительное количество энергии и времени на согревание содержимого, так как желудок может совершать свою работу только при определенной температуре. А если это будет лимонад или вода, принятые во время или сразу же после еды, то они еще и разжижают желудочный сок, так что опять у

желудка не остается силы для быстрого и качественного переваривания пищи. А если эта вода к тому же еще и холодная, то вы можете представить себе последствия. Так что, перекусывать между едой - это одна из самых худших привычек питания. Я мог бы еще многое сказать о том, что хорошо, а что плохо в питании, но не об этом сейчас речь.

А что происходит, когда ребенок привыкает есть не за столом? Самое страшное - это то, что крошки от еды будут везде, по всем комнатам, где только малыш ни появится с пищей в руках. Ну да, он еще не будет приучен к элементарному порядку, что уже само по себе не весьма хорошо. Но если это довести до крайности, то он может оказаться неприспособленным к питанию в "походных" условиях. А еще, приучая малыша, спросите себя: а сами Вы всегда поступаете так, как учите своего малыша? Вы не сможете научить его порядку, если сами не придерживаетесь этого порядка, а вот лицемерию и лжи Вы его научите зпросто, как только попытаетесь от него потребовать то, что сами не соблюдаете.

Ну вот, выбирайте: с одной стороны принципы здоровья, а с другой - послушания и культуры поведения. Что важнее? А может и одно и другое можно достичь? Дерзайте!
Господь доверил Вам малыша на воспитание, и с Вас же и спросит за его просчеты.