



Мария Кардакова

Нутрициолог, международный эксперт
в области пищевого поведения

Пищевой интеллект ребенка

Как воспитать здоровые
отношения с едой:
главная книга
по детскому питанию

МИОО

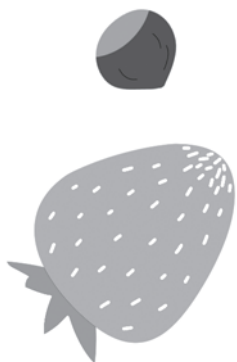


Наука и питание



Мария Кардакова

Пищевой интеллект ребенка



**Как воспитать здоровые
отношения с едой:
главная книга
по детскому питанию**



Иллюстрации
Люси Варламовой и Юлии Героевой

Москва
МИФ
2026

УДК 613.22

ББК 51.287

K21

Публикуется впервые

Кардакова, Мария

K21 Пищевой интеллект ребенка. Как воспитать здоровые отношения с едой: главная книга по детскому питанию / Мария Кардакова. — Москва : МИФ, 2026. — 304 с. — (Наука и питание).

ISBN 978-5-00281-136-6

Новая книга Марии Кардаковой — практическое руководство по питанию для детей всех возрастов. Книга предлагает не абстрактные рекомендации, а систему проверенных инструментов, упражнений и гибких «конструкторов» блюд, которые помогут организовать питание ребенка любого возраста без ссор и запретов, а также сформировать здоровые пищевые привычки на всю жизнь.

УДК 613.22

ББК 51.287

*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 978-5-00281-136-6

© Кардакова М., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

От автора	7
Глава 1. Зачем мы едим?	8
Глава 2. Накормить нельзя сдаться	20
Глава 3. Для самых маленьких: правила прикорма	32
Глава 4. Особенности питания дошколят и детей школьного возраста	60
Глава 5. Накормить малоежку и удержать переедайку	98
Глава 6. Психология питания, или Откуда берутся дети (и взрослые), которые плохо едят?	114
Глава 7. Среда и еда	128
Глава 8. Зона ответственности родителей	138
Глава 9. На страже иммунитета	153
Глава 10. Чудовище по имени Сахар	180
Глава 11. Подростки — не дети и с ложки уже не едят	197
Глава 12. Мой ребенок — спортсмен!	211
Глава 13. Диетические ограничения без тревоги	216
Глава 14. Питание детей с особенностями развития	226
Глава 15. Мифами сыт не будешь	235
Глава 16. Здоровые рецепты на все случаи жизни	275
Закключение	301
Благодарности	302