




# Малоежки

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ,  
КОТОРЫЙ СЛИШКОМ  
РАЗБОРЧИВ В ЕДЕ






Дженнифер Фридман

# Малоежки

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ,  
КОТОРЫЙ СЛИШКОМ  
РАЗБОРЧИВ В ЕДЕ



хлеб\*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2024

УДК 613.95:641.55  
ББК 51.28+36.997  
Ф88

STORIES OF EXTREME  
PICKY EATING

Jennifer Friedman

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

Перевод с английского *Л. Войтиковой*  
Дизайн оформления *Е. Анисиной*

**Фридман, Дженнифер.**

Ф88 Малоежки. Как помочь ребенку, который слишком разборчив в еде / Дженнифер Фридман ; [перевод с английского Л. Войтиковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Кулинария. Готовим с детьми).

ISBN 978-5-04-168317-7

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 с примерами из практики вы найдете инструкции к практическому занятию, оказавшемуся особенно эффективным в данном случае.

УДК 613.95:641.55  
ББК 51.28+36.997

ISBN 978-5-04-168317-7

© Л. Войтикова, перевод. 2022  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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



# Содержание

|                   |    |
|-------------------|----|
| Введение          | 9  |
| Примечание автора | 14 |

## Часть I

### ОТДЕЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ

|   |     |
|---|-----|
| Глава 1. В пакетиках, пожалуйста!<br><i>Ребенок, который питается только фруктовыми<br/>и овощными пюре в пакетиках</i> | 17  |
| Задание: Проверка вкусов  | 56  |
| Глава 2. Не могу к этому прикоснуться!<br><i>Ребенок, который чувствителен ко всему</i>                                 | 59  |
| Задание: Контейнеры для сенсорных игр   | 90  |
| Глава 3. Он будет картошку фри с...<br><i>Ребенок, который живет на наггетсах и картошке фри</i>                        | 92  |
| Задание: Создание пищевых мостов  | 121 |
| Глава 4. Можно мне талон на обед?<br><i>Ребенок, который не может есть в школе</i>                                      | 125 |
| Задание: Еда для развлечения  | 153 |

Глава 5. Вечеринка с пиццей  
*Ребенок, который ест пиццу на ужин каждый день* . . . 158

Задание: Игры в продуктовом магазине . . . . . 182

Глава 6. Двойные неприятности  
*Капризные в еде братья и сестры* . . . . . 186

Задание: Познание с помощью соусов . . . . . 213

Глава 7. Столик на одного  
*Ребенок, который ест в одиночестве* . . . . . 218

Задание: Комфортная готовка с привередливым  
едоком . . . . . 247

## **Часть II**

### **ПЛАНЫ ВНЕДРЕНИЯ**

Глава 8. Как должна выглядеть еда . . . . . 257  
Выбор и подача новых продуктов питания . . . . . 270

Глава 9. Стратегии внедрения  
*новой пищи для самых привередливых едоков* . . . . . 271

Глава 10. Поощрение детей  
*к употреблению новых продуктов и взаимодействию с ними* . . . . . 276

Благодарности . . . . . 289

Об авторе . . . . . 289

Предметный указатель . . . . . 290

Примечания . . . . . 294



# 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 однообразием, 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 квадратика?» 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 устра-

нению 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, универсальны. 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 семью уникальными детьми — с семью 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**