

Алиса Басеева

ЧЕМ КОРМИТ ЗАБОТЛИВАЯ МАМА

Важные правила детского питания для здоровья,
энергии и хорошего настроения



Мастер здоровья

Алиса Басеева

**Чем кормит заботливая мама.
Важные правила детского
питания для здоровья, энергии
и хорошего настроения**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 613.22
ББК 51.287

Басеева А.

Чем кормит заботливая мама. Важные правила детского питания для здоровья, энергии и хорошего настроения / А. Басеева — «Издательство АСТ», 2026 — (Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-182690-1

Здоровье ребенка начинается с содержимого его тарелки, однако даже самой любящей маме порой не хватает четкого ориентира, чем, как и когда правильно кормить детей. Здесь собраны именно те знания, которые помогут выстроить здоровый рацион без лишних тревог и сомнений. Перед вами не просто сборник кулинарных идей, а полноценная база знаний от профессионального детского нутрициолога Алисы Басеевой, создательницы проекта для родителей «Школа здорового ребенка». Это практическое руководство поможет заложить фундамент здоровья вашего ребенка и сформировать у него правильные пищевые привычки на всю жизнь. Вы научитесь выбирать безопасные продукты, правильно готовить крупы и орехи для их усвоения, а также внедрять в меню субпродукты и полезные жиры так, чтобы ребенок ел их с удовольствием. А еще узнаете, как восстановить микрофлору кишечника и восполнить дефициты витаминов без аптечных добавок. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.22
ББК 51.287

ISBN 978-5-17-182690-1

© Басеева А., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Вступление	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Алиса Басеева

Чем кормит заботливая мама. Важные правила детского питания для здоровья, энергии и хорошего настроения



Серия «Мастер Здоровья»

Изображение на обложке сгенерировано ИИ Nano Banana

В оформлении использованы материалы, предоставленные фотобанком Freepik.com



Издательство
АСТ

© Басеева А., 2026

© Быкова Е., 2026, фотография автора на обложке

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Дорогие мамы, рада представить вам свое авторское пособие и пошаговое руководство по детскому питанию. Пусть оно станет вам настольной книгой – ведь здесь я объединила самые актуальные темы и ответила на главные вопросы родителей о сбалансированном рационе. В этой книге есть все, чтобы самой разобраться, как составлять меню на каждый день, как выбирать и сочетать продукты, которые сформируют фундамент здоровья ребенка на долгие годы, правильные пищевые привычки и крепкий иммунитет.

Меня зовут Алиса Басеева, я детский нутрициолог, автор популярного блога в социальных сетях и основатель «Школы здорового ребенка». Я помогаю родителям оздоравливать детей с помощью изменения образа жизни и питания. Считаю, что сбалансированный рацион

– это ключ к «жизни без таблеток», лекарств, аллергий, аденоидов, кариеса и других проблем со здоровьем современных детей.

Вступление



Начать книгу о здоровом питании ребенка хочется с простой истины: еда – это первая наука, которую осваивает маленький человек. Это не просто набор калорий и витаминов, а основа его будущих отношений с миром. От того, как пройдет это знакомство – вдумчиво и радостно или тревожно и принудительно, – во многом зависит фундамент его здоровья, вкусовых привычек и даже психологического комфорта на годы вперед. Поэтому наша задача – не накормить любой ценой, а вырастить здорового ребенка, который понимает язык своего тела и умеет получать удовольствие от правильной, живой пищи.

ЖКТ – это не просто пассивная трубка для транспортировки пищи. Это высокоорганизованный метаболический и иммунный орган. Его внутренняя поверхность, выстланная слизистой оболочкой, является первым и главным барьером на пути патогенов, токсинов и аллергенов. Целостность и здоровье этой слизистой напрямую зависят от того, чем мы ее «кормим» – от питания. Однако ключевым игроком здесь выступает микробиота – триллионы бактерий, грибов и вирусов, составляющие уникальную экосистему кишечника. Эта экосистема выполняет функции, которые организм человека самостоятельно осуществить не в состоянии. Отсюда вытекает непреложная важность питания с первых дней жизни.

Именно микрофлора стоит на страже иммунитета. Она тренирует иммунные клетки, учит их отличать «своих» от «чужих», стимулирует выработку защитных антител и синтезирует вещества, подавляющие рост болезнетворных бактерий. Дисбаланс в микробном сообществе, известный как дисбиоз, ослабляет эти защитные рубежи. Ребенок становится более уязвимым перед частыми респираторными инфекциями, аденоидами, аллергическими реакциями и аутоиммунными процессами. Здоровый же кишечник, населенный правильной флорой, становится мощной крепостью, способной дать отпор внешним угрозам.

Не менее глубока связь кишечника с нервной системой. Так называемая «ось кишечник – мозг» – это постоянный диалог, осуществляемый через блуждающий нерв, нейромедиаторы и биохимические сигналы. Значительная часть серотонина, «гормона хорошего настроения», производится именно в клетках кишечника. Микрофлора активно участвует в синтезе витами-

нов группы В, критически важных для работы нейронов и формирования миелиновых оболочек нервов. Нарушения в работе ЖКТ и дисбиоз могут проявляться не только болями в животе, но и повышенной тревожностью, нарушениями сна, трудностями с концентрацией внимания у ребенка. Таким образом, здоровый кишечник часто является одним из главных факторов для спокойного и уравновешенного поведения, хорошего обучения и памяти.

Много лет мне удается помочь детям избавиться от аллергии и атопического дерматита без антигистаминных и кремов, снизить степень аденоидов без операции, запустить речь, укрепить иммунитет и забыть про антибиотики, восполнить дефициты с помощью важного и главного инструмента – через восстановление микрофлоры с помощью здорового и грамотного питания.

Питание – это не просто калории для роста. Это строительный материал для слизистой оболочки, это субстрат для полезной микрофлоры, это инструмент программирования здоровья. Грудное вскармливание обеспечивает идеальную среду для заселения кишечника бифидобактериями и снабжает пребиотиками – пищей для них. В дальнейшем рацион, богатый клетчаткой (овощи, фрукты, цельнозерновые крупы), ферментированными продуктами (кефир, натуральный йогурт), качественными белками и полезными жирами, поддерживает разнообразие и стабильность микробиома. И напротив, избыток сахара, рафинированных продуктов, искусственных добавок и трансжиров губителен для полезных бактерий, провоцирует воспаление слизистой и подрывает основы здоровья.

Следовательно, забота о ЖКТ и его микрофлоре – это стратегическая инвестиция в будущее ребенка. Это не сиюминутные меры, а последовательное создание среды, в которой могут гармонично развиваться все системы организма. Через призму здоровья кишечника мы влияем на сопротивляемость болезням, на стабильность эмоций, на ясность ума. Это основа, без которой все остальные усилия могут оказаться подобными строительству на зыбком песке.

Поэтому моей фундаментальной задачей, как детского нутрициолога, является не лечение уже возникших проблем со здоровьем, а обучение родителей грамотной поддержке и первичной профилактике заболеваний. Она начинается с осознанного подхода к формированию микробиома с рождения малыша. Естественные роды, грудное вскармливание, тактильный контакт – это первые и самые важные «инокуляции» правильной микрофлоры. В дальнейшем профилактика трансформируется в культуру ежедневного питания, где цельные продукты преобладают над переработанными, а разнообразие становится ключевым принципом. Речь идет не о навязчивой стерильности, а о разумном знакомстве иммунной системы с миром через контролируемый контакт с природой и дружественной микробиотой.

Важно понимать, что детский кишечник – система динамичная и пластичная, но обладающая критическими периодами развития. Первые три года жизни, когда микробиом наиболее активно формируется и стабилизируется, являются окном наибольших возможностей. Именно в этот период закладывается долгосрочный «профиль» здоровья. Неблагоприятные факторы – неоправданное использование антибиотиков, однообразный рацион, хронический стресс – могут сместить баланс в сторону менее разнообразного и устойчивого сообщества микробов. Хотя микробиота способна к восстановлению, возврат к исходному оптимальному состоянию может потребовать значительных усилий.

На страже этого баланса стоит не только питание, но и образ жизни в целом. Адекватная физическая активность стимулирует моторику кишечника и улучшает кровоснабжение всей пищеварительной системы. Достаточный и качественный сон необходим для регуляции цир-

кадных ритмов, которые напрямую влияют на работу ЖКТ и состав микрофлоры. Минимизация стресса, что для ребенка часто означает стабильный эмоциональный фон и надежную привязанность, снижает выработку кортизола, способного нарушать проницаемость кишечного барьера. Таким образом, мой подход, учитывающий сон, движение и психологический комфорт, является неотъемлемой частью поддержания здоровья кишечника.

Однако в современном мире избежать всех факторов риска невозможно. Поэтому моя стратегия включает и умение мягко корректировать неизбежные дисбалансы. Здесь на первый план выходят функциональные продукты питания, обогащенные пробиотиками и пребиотиками, а в отдельных обоснованных случаях – прием дополнительных необходимых веществ и витаминов. Ключевым моментом является целесообразность и индивидуальный подход к каждому ребенку: то, что эффективно для восстановления после курса антибиотиков, не обязательно нужно здоровому ребенку с умеренными пищевыми капризами. Основным и главным инструментом коррекции различных состояний у детей по-прежнему остается рацион.

Следующим логическим шагом в моей стратегии является адаптация принципов профилактики к возрастным этапам. После периода активного формирования в раннем детстве микробиом вступает в фазу относительной стабилизации. Однако это не означает завершения его развития. Школьный возраст, с изменением режима дня, социального окружения и пищевых привычек, предъявляет новые требования к кишечной экосистеме. Я считаю, что задача родителей и педиатров смещается от первичного «заселения» к грамотному «сопровождению». Это предполагает обеспечение стабильности рациона даже в условиях школьных обедов, обучение ребенка осознанному выбору пищи и поддержание физической активности, которая с началом обучения часто снижается. Именно в этот период закладываются устойчивые поведенческие паттерны, которые будут влиять на состояние микробиома во взрослой жизни.

Особого внимания требует подростковый период, характеризующийся мощной гормональной перестройкой и часто – радикальными изменениями в питании. Увлечение фастфудом, нерегулярные приемы пищи, эксперименты с диетами представляют собой серьезный стресс для микрофлоры. Парадоксально, но именно в это время, когда организм наиболее нуждается в качественных ресурсах для роста и развития, питание часто становится наиболее дефицитным и несбалансированным. Моя работа направлена не на запугивание, а на формирование понимания прямой связи между самочувствием, внешним видом, когнитивными способностями и состоянием кишечника. Подросток, осознающий, что правильное питание – это инструмент для достижения его собственных целей (от чистой кожи до высокой концентрации), скорее сделает осознанный выбор.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.