

ZDR  WE
I PEŁNE ENERGII
DZIECKO

*Coraz więcej osób w moim życiu,
więc i coraz dłuższe podziękowania.*

*Po pierwsze dziękuję dzieciom, Stasiowi i Tadziowi,
na nich pierwszych sprawdzam moje pomysły.
Maćkowi – za to, że jest i mnie wspiera.
Rodzicom i Babci Danie, którzy mnie karmili.
Braciom Michałowi i Markowi, bo jedli ze mną i dalej są obok!*

Pani Reni i pani Mirce – bez Was nic bym nie zrobiła.

Uli Minorczyk, dla której w kuchni nic nie jest trudne.

Magdzie za pomysł i wsparcie w realizacji.

Justynie i Adamowi – jesteście niezastąpieni.

Madino, dziękuję, że jesteś w moim świecie!

KATARZYNA
BŁAŻEJEWSKA-STUHR



PORADY MAMY DIETETYCKI

SPIS TREŚCI



WSTĘP * 11

PIĘĆ POSIŁKÓW DZIENNE 16

ŚNIADANIE 17

PROCES TRAWIENIA 19

ŻYWIENIE OD PIERWSZYCH CHWIL 22

DIETA MAMY A LAKTACJA 24

CZYM KARMIC MAŁE DZIECI? 27

ZĘBEM 30

TWARDY ORZECH 31

PRÓCHNICA 32

MAM WPŁYW CZY NIE? 33

PRZEKARMIANIE I NIJADKI 35

GŁÓD TO DOBRE UCZUCIE 36

CZYM I JAK POIĆ DZIECI? 36

CUKIER 39

RUCH 40

OTYŁOŚĆ 42

KONIEC STRASZENIA 56

WARZYWA 59

OWOCE 60

ZBOŻA 62





NABIAŁ **66**

MIĘSO **67**

RYBY **68**

TŁUSZCZE **71**

JAJA **71**

ZMIANY **73**

MAŁE KROCZKI **73**

TO ONE NAS DOPILNUJĄ **74**

KILKA DROBNYCH RAD **78**



ŚNIADANIA * 83

GRZANKI Z JABŁKIEM I MAJERANKIEM **85**

PLACUSZKI Z BANANEM I OWOCAMI **86**

GRANOLA RÓŻANA **89**

FRITTATA **90**

ZABAJONA JAGLANKA Z OWOCAMI **92**

NAPÓJ ORZECHOWY **95**

TWAROŻEK MIGDAŁOWY LUB NERKOWCOWY **96**

DOMOWE MASŁO MIGDAŁOWE **99**

PŁATKI OWSIANE Z MALINAMI I BORÓWKAMI **100**

KASZA JAGLANA Z GRUSZKĄ I RODZYNKAMI **103**

DO SZKOŁY * 105

MUFFINKI Z POMIDOREM I MOZZARELLĄ 106

MUFFINKI Z TUŃCZYKIEM I KUKURYDZĄ 109

SUSZONE JABŁKA I GRUSZKI 111

CIABATTA Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ I WĘDZONYM TWAROGIEM 112

ZAWIJASY NALEŚNIKOWE Z ŁOSOSIEM 114

PIECZONE PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ, BIAŁYM SEREM I MIĘTĄ 117

PIECZONE PIEROGI Z TWAROŻKIEM, BRZOSKWINIĄ I WANILIĄ 118

MUFFINY MARCHEWKOWE 121

PRZEKĄSKI * 123

MAŚLANA KUKURYDZA Z ROZMARYNEM I GOMASIO 125

BÓB NA MAŚLE Z CZOSNKIEM I PIETRUSZKĄ 126

RACUCHY Z KWIATAMI CZARNEGO BZU 128

PLACUSZKI Z CUKINII 133

CARPACCIO Z BURAKA 135

RACUCHY Z JABŁKAMI Z MAŁKI MIGDAŁOWEJ 136

RACUCHY JABŁKOWO-KASZTANOWE 138

PIZZA LUB GRISSINI 141





ZUPY * 143

ZUPA BROKUŁOWA **145**

KREM Z DYNI Z NUTĄ POMARAŃCZOWĄ I TYMIANKIEM **146**

WYWAR WARZYWNY CZYLI BAZA DO ZUP **148**

ZUPA KREM Z MARCHEWKI Z CYNAMONEM **151**

ZUPA ZE ŚWIEŻYCH POMIDORÓW **152**

KREM BURACZANY Z MLEKIEM KOKOSOWYM **154**

ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU **157**

ZUPA OGÓRKOWA **159**



OBIADY * 161

PIEROGI Z BOBEM I TWAROGIEM **162**

CZARNY MAKARON NA CZERWONO CZYLI PASTA FRESCA
Z CZARNYM MAKARONEM Z FASOLI **165**

KLUSECZKI Z DYNI Z MASŁEM SZAŁWIOWYM **166**

TAGLIATELLE Z ANCHOIS I OLIWĄ **169**

PARMIGIANA **170**

TARTA Z FETĄ I WARZYWAMI **173**

WŁOSKI SOS POMIDOROWY CZYLI BAZA WIELU DAŃ **174**

TARTA Z POMIDORAMI I CZERWONĄ CEBULĄ **178**

GOŁĄBKI Z KASZĄ OWSIANĄ I LEKKO KORZENNYM SOSEM **181**

RAZOWA PIZZA DOMOWEJ ROBOTY **182**

BEZGLUTENOWE PIEROGI Z OWOCAMI **185**

ŁOSOŚ W PESTO (PRZEPIS MACIEJA STUHRA) **186**

KOTLETY Z GROCHU Z ZIEMNIAKAMI Z WODY **189**





DESERY * 191

MORELE W CYNAMONOWYM KARMELU, ZE ŚMIETANĄ 192

LODY JOGURTOWE 195

KISIEL KOKOSOWY Z SIEMIENIEM LNIANYM 197

LODY Z KASZY JAGLANEJ, DOSKONAŁE NA LETNIE ŚNIADANIE 198

DOMOWY BUDYŃ 200

PIECZONE BANANY Z MIODEM I CYNAMONEM 203

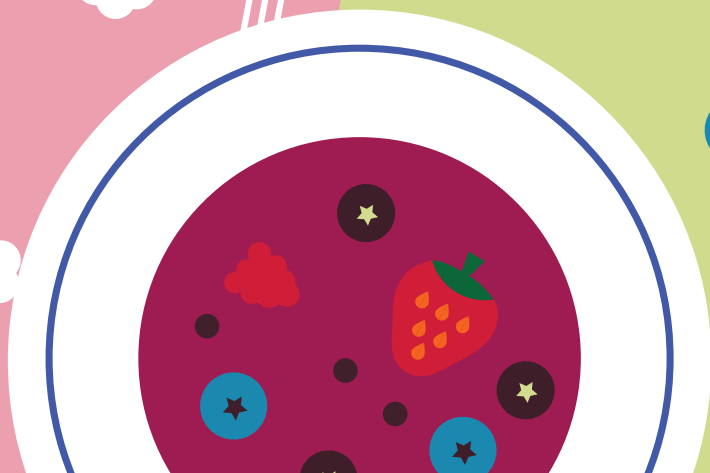
SAŁATKA OWOCOWA Z DRESSINGIEM LIMONKOWYM 204

CIASTO POMARAŃCZOWO-MIGDAŁOWE Z KORZENNĄ NUTKĄ 206

SUFLET Z MORELAMI I WANILIĄ 209

SUFLET JABŁKOWY Z BUDYNIEM 210

ROGALIKI Z RÓŻĄ LUB CZEKOLADĄ 213





KOKTAJLE ✖ 215

KOKTAJL ŚNIADANIOWY Z KASZĄ JAGLANĄ 216

KOKTAJL ŚNIADANIOWY Z PŁATKÓW OWSIANYCH 219

KOKTAJL ŚNIADANIOWY Z KASZY GRZCZANEJ NIEPALONEJ 220

PORANNY KOKTAJL ŚNIADANIOWY 223

KOKTAJL „ZIELONE WĄSY” 224

WZMACNIAJĄCY KOKTAJL Z POKRZYW 226

KOKTAJL JESIENNY 229

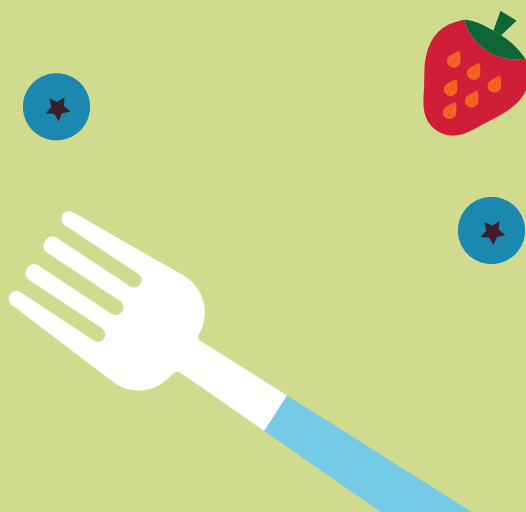
CUKINIA CIĘ ZASKOCZY! 230

PRZEPISY DLA DZIECI ✖ 233

NALEŚNIKI 234

JAKO W WEŁNIE KOSZULOWEJ 236

KOKTAJL PIETRUSZKOWO-GRUSZKOWY 239





WSTĘP

Żywieniem dzieci zajmuję się od dawna, nawet dłużej niż sama mam dzieci (Stas ma teraz osiem lat, Tadzio – trzy). To był mój świadomy zawodowy wybór, który podjęłam z dwóch powodów.

Po pierwsze, wierzę w znaczenie prawidłowej i zdrowej diety oraz jej wpływu na nasz organizm. Wiem, że należy wprowadzić ją jak najwcześniej. Właśnie prowadzę badania nad wpływem diety kobiet ciężarnych na wyniki okołoporodowe dzieci. Że ta zależność istnieje, nie ma wątpliwości, my sprawdzamy, jak ta relacja jest ważna i silna.

Po drugie – może zabrzmie to brutalnie – wolę pracować z dziećmi, którym można wytłumaczyć wiele rzeczy i one najczęściej są o wiele bardziej zmotywowane do zmian i rozumieją ich konieczność, niż dorośli. Miałam dość kobiet testujących przeróżne diety cud i oczekujących ode mnie cudów. O wiele bardziej wolę pójść do przedszkola, zrobić z dziećmi koktajle z warzyw i owoców i obserwować, jak potem dzieci piją je z przyjemnością i chcą je później pić w domu.

Książkę moją dedykuję oczywiście rodzicom, ale również dzieciom! Ponieważ wierzę, że zdrowe nawyki żywieniowe w domu są wspólnym zajęciem i celem, i tylko wtedy mają one sens.

Nie chcę narzekać... Ale trochę muszę! Jak pokazują badania WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), wśród polskich ośmiolatków aż 1/3 ma nadwagę lub otyłość. Co piąte dziecko w tym wieku ma zbyt duży obwód talii, co z kolei zwiększa ryzyko chorób metabolicznych. Mamy tego efekt, bo co ósme dziecko w naszym kraju ma nadciśnienie! Przypadłość, na którą

do niedawna chorowały osoby w wieku starszym! Z drugiej strony badania pokazują, że niezadowolonych ze swojego wyglądu i skarżących się na nadmierną masę ciała jest aż 34–41,9 proc. dzieci w wieku 11, 13 oraz 15 lat. Więcej dzieci uważa, że ma nadwagę niż tak jest faktycznie. Przy czym w pojmowaniu dzieci i młodzieży nieodpowiednia masa ciała i ich wygląd nie są połączone ze sposobem żywienia i stylem życia. Co to oznacza? Że nawet jeżeli słyszą o trendach związanych z odchudzaniem, obserwują influencerki za wszelką cenę dbające o szczupłą (często przesadnie) sylwetkę, marzą o niemal nierealnej figurze, oddzielając jedzenie i odżywianie od tematu ciała. Z innej strony, u nastolatków zauważamy silne powiązania jedzenia z nastrojem. Posiłki pełnią funkcję psychologiczną, rozładują napięcie bądź służą poprawieniu nastroju, zamiast być przede wszystkim źródłem zdrowia i sił.

Paradoksalnie, mam poczucie, że im więcej mówi się na temat żywienia, tym bardziej się w tym gubimy. Wiele gazet ma działy poświęcone zdrowemu żywnieniu, dietom; dotyczy to zarówno tytułów młodzieżowych, jak również tych dla dorosłych. Internet aż huczy od opisów nowych pokarmów, modnych trendów żywieniowych, złotych rad, by nie jeść tego czy tamtego. W efekcie bombardowani jesteśmy taką ilością nowych informacji, że rodzice gubią się i nie wiedzą, jak właściwie żywić swoje pociechy. W związku z tym często padają ofiarą manipulacji reklamodawców i producentów.

Postaram się odpowiedzieć w prosty i praktyczny sposób jak karmić nasze dzieci, aby chciały i lubiły zdrowo jeść!

Żeby już nie straszyć i nie marudzić przedstawiam Wam moje podejście do zdrowej diety! Niech będzie to smaczne, proste, niedrogie źródło przyjemności!

Rodzina powinna być pierwszym dietetykiem i ekspertem w dziedzinie zdrowego żywienia oraz zachowań prozdrowotnych. Dzieci uczą się przecież głównie poprzez obserwacje i naśladowanie.

ZACZYNAJĄC OD SAMEGO POCZĄTKU

Kształtować nawyki żywieniowe i warunki zdrowotne naszej pociechy możemy już w łonie matki. Ponieważ nasz kobiecy organizm ukształtowany jest w taki sposób, aby przede wszystkim zadbać o zdrowie potomstwa, to będąc w ciąży i jedząc w sposób mało urozmaicony, szkodzimy głównie sobie. Jeśli do budowy kości dziecka potrzebny jest wapń i brak go w diecie mamy, to jej organizm zabierze go z kości i zębów kobiety, aby dziecko było zdrowe.

Pełnowartościowa i zdrowa dieta w ciąży:



wpływie na tzw. programowanie żywieniowe dziecka



pozwoli uniknąć problemów ze zdrowiem mamy



zapewni najlepszy rozwój płodu



jest elementem pierwszego z 1000 dni – teorii,
która mówi o determinującym dla zdrowia wpływie żywienia dzieci.

Więcej o znaczeniu tej diety pisałam w książkach *Uczta dla dwojga* i *Uczta dla maluszka*.

Tak więc zakładając, że przyszła mama odżywia się w sposób najbardziej odpowiedni, urozmaicony i racjonalny, lub wręcz przeciwnie, jej dieta jest nie-doborowa – dalej mamy czas! Każdy moment jest dobry na poprawę i zmianę.

NAJLEPIEJ KROK PO KROCZKU!

Żywnienie dzieci staje się coraz większym kłopotem. Jednym z głównych problemów jest... dobrostan i wszechobecna przetworzona żywność dostępna na wyciągnięcie ręki! Łatwo wpaść w pułapkę korzystania z oferty w sklepie. Wchodzę po jedzenie dla dziecka, a tam cała gama dedykowanych produk-

tów! I nie będzie problemu z przekonaniem pociechy, bo serek z ukochanym zwierzątkiem z bajki na opakowaniu z pewnością wydaje się smaczniejszy niż taki w białym papierku. A jeszcze, gdy do tego serka dodamy naklejkę i odrobinę cukru... Każdy chce dać dzieciom co najlepsze – więc sięgamy po kolorowe serki, dziecięce parówki i bio-, eko-kaszki słodzone syropem z najczystszych plantacji trzciny cukrowej w Ameryce Południowej. Obok tych informacji dla dzieci, widnieją zapewnienia producenta o dodatkach witamin, minerałów, przeróżne certyfikaty (sprzedawane komercyjnie) zapewniające, jak ważny jest ten produkt w zbilansowanej diecie. Chcąc jak najlepiej, odchodzimy od prostych, sprawdzonych, ekonomicznych rozwiązań i stajemy się ofiarami marketingu.

Z drugiej strony nasze dzieci mniej się ruszają. Nawet jeżeli są aktywne, to zwykle na lekcjach tenisa, pływania lub na treningu piłkarskim. Nie biegają po podwórku całymi dniami, nie robią wygibasów na trzepakach. Wynika to z naszej troski o nie i ich bezpieczeństwo oraz z mniejszej ilości czasu. Efekt jednak jest taki, że dzieci siedzą. Z telefonem, tabletem, przed komputerem, z książką lub na lekcjach czy w samochodzie.

Różnica w „odchudzaniu” dzieci i dorosłych jest taka, że o ile dorosłemu możemy nieco obniżyć kaloryczność diety, to u dzieci nie powinniśmy tego robić (moim zdaniem i w przypadku dorosłych nie jest to dobra metoda). Dieta powinna być odpowiednio zbilansowana, zadbać należy o pory, wielkości i skład posiłków, a każdy deficyt energetyczny, dzięki któremu spala się zapasy z ciała, powinien wynikać ze zwiększenia aktywności fizycznej. Dlatego dzieci (i my) powinniśmy się jak najwięcej ruszać!

Idąc na plac zabaw widzimy jedzenie. Mamy, nianie, babcie i tatusiowie biegają za dziećmi i czystymi rękami podają im do ust chrupki, krakersy, herbatniki, paluszki, jogurciki i jak dobrze pójdzie, to owocowe musy. Przecież to nie są warunki do posiłku, jedzenia, trawienia!

Już kilka lat temu apelowałam – pora obudzić sumienia! Na naszych oczach odbywa się masowa produkcja osób niepełnosprawnych! Jak ma-wia Grzesiu Łapanowski – zaraz NFZ eksploduje i to absolutnie nie jest przesada.



Nieodpowiednia dieta to druga (po paleniu tytoniu), możliwa do wyeliminowania przyczyna przedwczesnej śmierci. Jeżeli otyłość rozwija się w młodym wieku, to wszystkie zaburzenia metaboliczne, które jej towarzyszą, działają destrukcyjnie na organizm przez wiele, wiele lat. Martwimy się liczbą kilogramów, gdy dostajemy oponki na brzuchu albo zaczynamy mieć złe wyniki badań, ale początki wszystkich dolegliwości zaczynają się na długo, długo przed tym, zanim je poczujemy! Moim zdaniem jest to wystarczający argument przemawiający za walką o dbanie o żywienie – szczególnie dzieci. Otyłość jest tak bardzo niebezpieczna i szkodliwa, że dziwi mnie, iż nie jest to temat pierwszych stron wszystkich gazet w naszym kraju! To jasne, że straszenie przedszkolaka zawałem na emeryturze nie jest zbyt przekonujące. Oczywiście otyłość u czterdziestoletniego mężczyzny czy kobiety po menopauzie też jest szkodliwa, ale o ile krócej ona szkodzi organizmowi – więc efekt w postaci wylewu może pojawić się w wieku 70, a nie 35 lat!

A więc do rzeczy – jak zadbać o siebie i nasze pociechy.

PIĘĆ POSIŁKÓW DZIENNIE

To banał. Ta zasada dietyki tłuczona w koło staje się tak oczywista, że przestajemy w ogóle się nad nią zastanawiać.

Wiemy, ale ignorujemy. Zapewniam jednak, że to działa! Szczególnie w przypadku dzieci. Dorosli faktycznie czasem funkcjonują inaczej, mają stresującą pracę, w której nie mogą jeść, czasem występują inne powody, dla których decydują się na 3-4 posiłki w ciągu dnia. Ale jeżeli chodzi o dzieci, nie ma wątpliwości, że to najlepsze rozwiązanie, ponieważ w małym żołądeczku nie da się na raz zmieścić tyle, żeby mniejsza ilość posiłków odżywiła dziecko odpowiednio.

ŚNIADANIE

To podstawa. Wiem, jako mama, że to trudne. Musimy wstać wcześniej i je przygotować. Niekiedy poganiać zaspane dziecko, aby szybciej ruszało buzią i jadło. Nie raz zdarzyło się, że ubrane dziecko ostatnim kęsem brudziło ubranie i trzeba było się przebierać, zamiast wychodzić. Wiem to wszystko. Ale i tak warto.

Wstaję 15 minut przed czasem, gdy budzę Stasia do szkoły i robię śniadanie. I wiecie co jest wtedy najważniejsze?! Nawet nie kawa. **Zaplanowanie tego śniadania poprzedniego dnia!** Wtedy wstaję i jak na autopilocie robię to, co miałam zrobić. Na co umówiłam się wczoraj ze Stasiem więc nie będzie marudzenia i wybrzydzenia. A mi z ramion spada proces wymyślenia. W dni szkolne najczęściej robię koktajl. Stasiak wypija go, opowiadając o swoich smaczkach.

Dzień powinien zaczynać się od śniadania. Im wcześniej po wstaniu je zjemy, tym szybciej „rozpalimy w naszym metabolicznym piecu”. Organizm dostaje sygnał, że wszystko jest dobrze, ktoś dba o nasze żywienie, więc może przestać produkować hormony stresu i zacząć skupiać się na czymś innym niż znalezienie posiłku niezbędnego do przetrwania. Co ciekawe, wczesne śniadania tak podkreślają metabolizm, że dzięki niemu w ciągu dnia zużyjemy więcej energii. Dowodem na to jest fakt, że po pierwszym śniadaniu głód odczuwamy już po 2 godzinach, a gdy nie zjemy tego pierwszego posiłku, udaje nam się nie usłyszeć burczenia w brzuchu o wiele dłużej.

Śniadanie powinno być pełnowartościowe. Ma dostarczyć węglowodanów złożonych (płatki, kasze w naszych koktajlach), najlepiej jeśli będą to pełnoziarniste produkty zbożowe: owsianka, musli czy granola, kanapka z razowego pieczywa z dodatkiem białka i tłuszczów.





Przyzwyczajenie do regularnych posiłków nie tylko ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa ilość wchłanianych składników, oszczędza układ pokarmowy, przeciwdziałając jego obciążeniom, ale prowadzi również do lepszego samopoczucia. Każdy chyba zna uczucie przejedzenia po posiłku, krew odpływa nam z mózgu, jesteśmy ospali i leniwi. Spożywanie niewielkich porcji o stałych porach pozwala tego uniknąć. Systematyczne jedzenie w przypadku dzieci, związane jest z jeszcze jedną, bardzo ważną z wychowawczego punktu widzenia, wartością – mianowicie regularnością. Daje ona dziecku poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Posiłki powinniśmy spożywać co 2,5–3 godziny. To optymalna przerwa i co ciekawe, jeśli się tego nauczymy, to nasz brzusek przypomni nam o konieczności zjedzenia następnego posiłku. Gdy nie mamy takiego nawyku, nastawcie sobie budzik. Po tygodniu zapewniam, że nie będzie już potrzebny. Nauczenie dzieci takiej regularności jest czymś bezcennym. Obawa o to, jak radzi sobie nasze dziecko w akademiku, będzie znacznie mniejsza, gdy będziemy pewne, że jego organizm domaga się jedzenia o stałych porach! Jedząc co 2,5–3 godziny, zdążymy zjeść pięć posiłków w ciągu dnia i będziemy mieli długą przerwę nocną. Pomoże nam to przestrzegać zasady: nie jem niczego 2 godziny przed snem. Trzeba pozwolić żołądkowi na nocny wypoczynek.

PROCES TRAWIENIA

Trawienie rozpoczyna się już w jamie ustnej. Odbývá się w sposób mechaniczny podczas rozdrabniania pokarmu i rozmiękczenia go w czasie mieszania ze śliną. Dlatego tak ważne jest, aby spokojnie i powoli jeść.

Trawienie to również proces chemiczny, który odbywa się poprzez działanie zawartego w ślinie enzymu – amylazy. Dlatego nawet taki poranny koktajl należy wymieszać ze śliną, a nie wlewać go prosto do gardła. Jeżeli ugryziony kęs zostanie popity wodą, to rozcieńczymy ślinę i enzymy, a pokarm

w całości (tylko zmiękczone) zostanie wysłany do żołądka. Kłapa na starcie. Gryźmy i żujmy. Wiem, że często trudno powstrzymać dzieci od gadania gdy jedzą, ale... można zrobić konkurs – kto da radę 20 razy przerzucić dany kęs. Wiadomo, to trudne – ale taka uważność może pomóc w zbudowaniu dobrego nawyku. To ułatwia trawienie, ale i rozluźnia! Nasze mięśnie twarzy, poprzez wysiłek związany z pracą żuchwy relaksują się i zmniejszają napięcie. Dlatego w stresie niektórzy lubią chrupać (na przykład ja).

No więc dokładnie gryząc pokarm, żując go i rozdrabniając, mieszamy ze śliną każdy drobny kawałek. Tak zaczyna się trawienie. Następnie w żołądku te rozdrobnione porcje pokarmu mieszają się z kwasem solnym; jeśli znajdowały się w nich jakieś bakterie, to zostaną zabite, ale to tylko przyjemny dodatek. Z żołądka pokarm trafia do jelita, gdzie w jego pierwszych dwunastu centymetrach (w odcinku zwanym dwunastnicą) jest jeszcze trawiony. I uwaga. Jeżeli zjemy kanapkę, to ona w żołądku jest nadtrawiana. Gdy po godzinie zjemy najzdrowszą sałatkę, to ona zmiesza się z tą kanapką (jak w pralce). Po jakimś czasie żołądek wie, że powinien tę kanapkę puścić do jelit. Nie ma sitka i nie oddzieli kanapki od sałatki i od jabłka. Część nie jest strawiona, w jelitach zaczyna fermentować, pojawiają się wzdęcia i różne dolegliwości.

W jelitach odbywa się wchłanianie składników pokarmowych do krwi. W procesie trawienia najważniejsze jest to, żeby cały pokarm został jak najbardziej rozłożony. Im dokładniej podzielimy produkty na cząsteczki, tym korzystniej dla organizmu. Im lepiej nam to wyjdzie, tym więcej przyswoimy. Kosmki jelitowe, którymi wchłaniamy składniki odżywcze, są takim kanałikami. Jeżeli cząstki pokarmu będą zbyt duże, bo ich nie strawiliśmy, to zostaną w naszych jelitach, my odczujemy brak witamin i minerałów, a w jelitach zacznie się fermentacja. Wszystko gnije, do akcji wkraczają bakterie gazotwórcze, mamy wzdęcia... no i jeszcze jelita nam się korkują, a więc mamy zaparcia. Jest to problem zaskakująco często występujący u dzieci. Warto uczyć je od najmłodszych lat starannego gryzienia jedzenia i regularnych odstępów między posiłkami, a nie jedzenia non stop.

Jeżeli twoje dziecko ma problemy z bólami brzucha i z załatwianiem się, poświęć tydzień na:



Codziennie podawanie dziecku prebiotyków i probiotyków. Kiszonki, fermentowane napoje mleczne (kefiry, jogurty). Można oczywiście wspomóc się farmaceutycznymi dodatkami, ale dieta jest jednak ważniejsza. Jak pokazują badania, bakterie z suplementów nie zasiedlają naszych jelit na stałe w takich ilościach, jak te z pokarmu. A prebiotyki to błonnik.



A błonnik to razowe pieczywo, płatki owsiane, kasze, razowy makaron i brązowy ryż. To warzywa i owoce. To rośliny strączkowe. Zadbaj, aby ich w diecie dziecka było DUŻO. Niech pojawiają się w każdym posiłku. Wyklucz cukier z diety dziecka. Można im ewentualnie dostadzać posiłki suszonymi (lub świeżymi) owocami.



Dopilnuj, aby dziecko wypijało minimum litr wody dziennie. Nie soki, nie napoje – wodę. Można dodać do niej sok z cytryny, listki mięty, może być gazowana albo gotowana – ale powinna to być woda.

Tak jak powinniśmy nauczyć nasze dzieci samodzielności, dobrego wychowania, pewnych zachowań niezbędnych do współżycia w społeczeństwie, tak powinniśmy nauczyć je również odpowiedniego żywienia i dbania o własne zdrowie. To nasz obowiązek. Nikogo nie dziwi, że uczymy dzieci dmuchać nos i myć ręce po powrocie do domu, a jakoś temat zdrowej diety, która jest tak samo ważna dla higieny życia, to często pomijany temat. Niesłusznie...! Jak więc nauczyć dziecko zdrowych nawyków? Zaczę od początku!

ŻYWIENIE OD PIERWSZYCH CHWIL

Najzdrowszym sposobem karmienia dzieci przez pierwsze 6 miesięcy ich życia jest mleko matki. Karmienie na żądanie, matki lub dziecka, przez pierwsze sześć miesięcy, z minimalnym włączaniem produktów w czwartym miesiącu (ze względu na tzw. okienko serologiczne), to najlepsze co możemy dać dziecku.

Nawet gdy mocno przybiera ono na wadze, ale my go niczym nie dokarmiamy ani nie dopajamy, to możemy być spokojne. Podczas karmienia piersią organizm matki ma możliwość regulacji składu pokarmu; latem to mleko jest bardziej wodniste i lepiej gasi pragnienie, zimą na przykład w jego skład wchodzi więcej tłuszczu. Również zawartość białka ulega wahaniom i jego poziom jest niższy niż w mieszankach mlecznych. To właśnie jeden z głównych, jak się sądzi, czynników wpływających na wyższą masę ciała u dzieci na mieszankach mlecznych.

Ale... czasem mama nie może lub nie chce karmić piersią. Też nie ma się co biczować i takiej kobiety piętnować. To jednak tylko (i aż) około roku z życia dziecka. Dużo więcej możemy zepsuć potem. Więc jeżeli decydujemy się na mieszankę, to róbmy to zgodnie z zaleceniami producenta mleka oraz pediatry. Niestety, z zupełnie niezrozumiałych dla mnie powodów, osoby przygotowujące mieszankę często dosypują jeszcze łyżeczkę proszku, tak na wszelki wypadek, na zdrowie i wzmocnienie, działając w ten sposób na szkodę dziecka. Albo podają czubate miarki, bo przecież tak kochają tę pociechy... Drodzy rodzice i opiekunowie – te mieszanki są dokładnie przeanalizowane, skomponowane i przemyślane. Zaufajcie specjalistom.

Zaobserwowano, że wprowadzenie dodatkowego żywienia przed 15. tygodniem życia niewątpliwie zwiększa ryzyko nadmiernej masy ciała u dzieci. Dlatego na początku tylko mleko, mleko, mleko.