

Drodzy Rodzice,

żywienie to temat, który dotyczy nas wszystkich. Przestrzegając zasad zdrowego odżywiania, możemy być pewni, że organizm podziękuje nam za to siłą, witalnością, zdrowiem i dobrym nastrojem.

Dbając o zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci, dajemy im narzędzie do zdrowego życia. O wiele trudniej jest przestawić się na 'zdrowe jedzenie' w wieku dorosłym, gdy nasze wspomnienia o potrawach z dzieciństwa wiążą się z zupełnie innymi produktami i smakami.

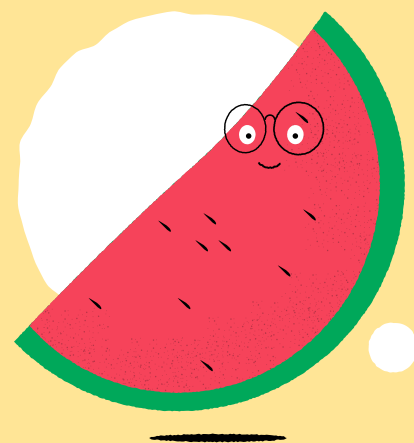
Odpowiednie żywienie w okresie wzrostu jest o tyle istotne, że młody organizm wciąż się rozwija, buduje i powstaje z tego, co zje. Dzięki silnym zdolnościom adaptacyjnym jest oczywiście w stanie rozwijać się przy poważnych niedoborach. Odbija się to jednak zarówno na zdrowiu i odporności, jak i na funkcjonowaniu psycho-społecznym dziecka.

W tym przewodniku, przy wsparciu ekspertów, dostarczymy Wam pomysłów i narzędzi, które zachęcą Was i Wasze pociechy do zdrowego odżywiania. Kulinarne nowości mogą być trudne do wprowadzenia, ale jest to możliwe i na pewno warto próbować. Im więcej warzyw i owoców będzie w diecie naszych dzieci (i naszej), tym będziemy zdrowsi, silniejsi, szczęśliwsi i odporniejsi.



JEDZ OWOCE I WARZYWA
w nich największa moc się krywa!

NASI EKSPERCI



JOANNA SAWICKA-METKOWSKA

Lekarz pediatra, znana jako Doktor Poziomka

Na co dzień pracuje na Oddziale Obserwacyjno-Zakaźnym Szpitala Św. Józefa w Poznaniu. Po godzinach, jako Doktor Poziomka, prowadzi mobilny gabinet pediatryczny dla małych pacjentów. Uwielbia medyczne nowinki techniczne i nowoczesną diagnostykę. W swojej pracy opiera się na budowaniu wzajemnego zaufania z dziećmi i dobrej komunikacji z rodzicami, a w leczeniu odnosi się do EBM – medycyny opartej na faktach. Doktor Poziomka wspiera rodziców małych pacjentów edukacją na temat profilaktyki zdrowotnej, budowania dobrych nawyków żywieniowych, zasad prawidłowego żywienia, aktywności fizycznej dzieci i profilaktyki. Mama dwójki dzieci; w czasie wolnym stawia na dobrą książkę oraz aktywny wypoczynek i sport.



KATARZYNA BŁĄŻEJEWSKA-STUHR

Dietetyk kliniczny i psychodietetyk

Ukończyła Warszawski Uniwersytet Medyczny, Szkołę Główną Psychologii Społecznej oraz podyplomowe studia z Bezpieczeństwa Żywności i Żywnienia w Instytucie Żywności i Żywnienia w Warszawie. Założycielka fundacji Kobiety bez diety.

Wyznaje zasadę, że jedzenie powinno być źródłem zdrowia i przyjemności. Chętnie gotuje i eksperymentuje korzystając z lokalnych i sezonowych produktów. Uwielbia dietetyczne rozmowy, spotkania o tematyce zdrowotnej, z zainteresowaniem śledzi najnowsze doniesienia naukowe. Merytoryczne zalecenia przekłada na praktyczne podpowiedzi i proste przepisy, by nikt nie pogubił się w dietetycznych meandrach. Mama dwóch synów. Jest autorką wielu książek kulinarnych i o żywieniu dzieci.

WARZYWA I OWOCE

WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE, KTÓRYCH POTRZEBUJE TWOJE DZIECKO

Okiem pediatry

Bilansowanie diety dziecka należałoby zaliczyć w poczet sportów ekstremalnych. Na drodze do idealnych, różnorodnych, zawsze zdrowych i kolorowych posiłków, czyha na rodziców mnóstwo pułapek. Sprawy komplikują się już na etapie ciągłego wymyślania nowych wersji posiłków, bo monotonia nie sprzyja zainteresowaniu ze strony latorośli. Dodatkowo sprawę utrudniają alergie pokarmowe, nietolerancje, problemy z karmieniem, wybór metody i techniki karmienia. O kapryśnym guście młodego pokolenia lepiej nie wspominać.

Dlaczego sposób żywienia dzieci jest taki ważny?

Dieta ma wpływ na zdrowie dziecka jeszcze przed jego poczęciem. Potem również nawyki żywieniowe, masa ciała i ilość dostarczanych substancji odżywczych w trakcie ciąży ma istotny udział w tak zwanym programowaniu metabolicznym. Za kluczowe dla przyszłego zdrowia uznaje się pierwsze trzy lata życia człowieka. To wtedy budujemy nawyki żywieniowe, kształtujemy preferencje smakowe i nadajemy spożywaniu posiłków także funkcję socjalną. W tym czasie mały organizm dziecka niejako „nastawia” metabolizm na określony sposób pracy. Od tego, jakie zwyczaje i styl żywienia przekażemy dziecku, zależy jego podatność na szereg chorób.

Zdrowo jem, wiem co jem!

Sztandarowe 5 porcji owoców i warzyw to dla dzieci absolutne minimum. Różnorodna dieta, a w niej warzywa i owoce są najlepszym źródłem witamin i minerałów. Zawierają całe bogactwo składników: witaminę C, kompleks witamin z grupy B oraz witaminę E, dużą ilość

siarki, manganu, molibdenu, jodu, kobaltu, seleniu i chromu, a także żelazo, cynk i potas.

Naszymi największymi sprzymierzeńcami w układaniu jadłospisu dla dzieci powinny być sezonowe, lokalnie dostępne owoce i warzywa z zaufanych źródeł.

Na które warzywa i owoce warto postawić?

Na wszystkie! Dzieci chętnie jedzą owoce, ponieważ są słodkie i bardziej im smakują. W przypadku warzyw trzeba je zachęcać do ich spożywania. Jednymi z najzdrowszych są zielone warzywa, takie jak szpinak, sałata, fasolka, natka pietruszki i groszek. Posiadają duże ilości kwasu foliowego oraz witamin z grupy B. Jarmuż i brokuły są źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – E i K. Wszystkie zawierają ważne dla dzieci żelazo. Rośliny strączkowe to niezastąpione źródło białka, a kapusta, pomidor czy papryka to pokłady witaminy C. Marchew i dynia wyróżniają się dużą ilością beta karotenu, który wpływa na lepszy wygląd skóry, a powstająca z niego witamina A poprawia wzrok i umożliwia widzenie o zmierzchu.

EKSPERT RADZI:

PRAWIDŁOWO UŁOŻONY JADŁOSPIS POWINIEN ZAPEWNIĆ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WITAMIN, SKŁADNIKÓW MINERALNYCH I PIERWIASTKÓW ŚLADOWYCH. POZA WITAMINĄ D, NIE ZALECA SIĘ DZIECIOM RUTYNOWEJ SUPLEMENTACJI INNYCH MIKROELEMENTÓW. NIE ISTNIEJE ŻADEN MAGICZNY ŚRODEK NA ODPORNOŚĆ. NIE MA POTRZEBY I SENSU SUPLEMENTOWAĆ DZIECI APTECZNYMI PREPARATAMI WITAMIN.



Warzywa i owoce są na samym dole piramidy żywienia. Oznacza to, że powinniśmy ich jeść jak najwięcej. Specjaliści radzą, aby dzieci i młodzież zjadały przynajmniej pół kilograma warzyw dziennie i 2-3 porcje owoców.

Warzywno-owocowi superbohaterowie, jak każde gwiazdy, lubią być traktowani wyjątkowo.

PAMIĘTAJ, ŻE:

- sposób ich obróbki ma wpływ na ostateczną zawartość składników mineralnych i witamin oraz na tempo uwalniania energii, czyli indeks glikemiczny

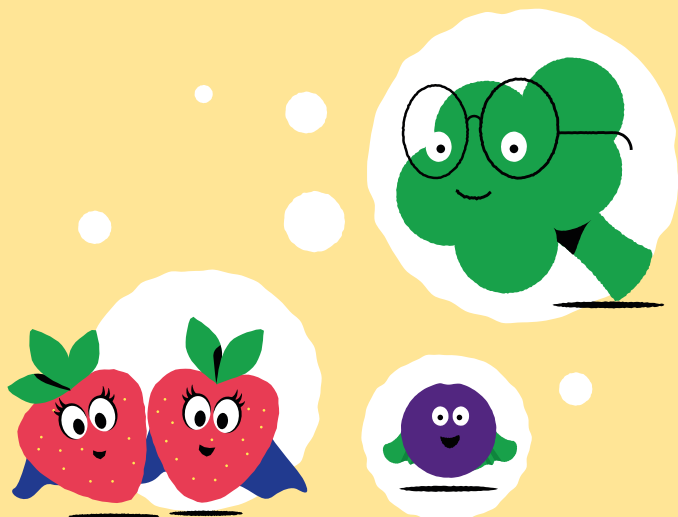
- nadmierne moczenie warzyw i owoców w wodzie oraz ich długie gotowanie pozbawia je niestety części witamin
- również krojenie i obieranie powoduje straty najcenniejszych mikroelementów
- długie gotowanie powoduje także wzrost indeksu glikemicznego, co w praktyce oznacza niekorzystny, szybki wzrost, a potem szybki spadek poziomu cukru we krwi po posiłku
- **warzywa i owoce powinno się jeść najlepiej surowe, ewentualnie krótko gotowane, rozdrabniane tuż przed podaniem. Surowe lub krótko gotowane warzywa mają niski indeks glikemiczny, dając stabilne, powolne uwalnianie energii i powolny wzrost glikemii po posiłku.**

WARZYWNO-OWOCOWI SUPERBOHATEROWIE

JAKI MAJĄ WPŁYW NA TWOJE DZIECKO?

Okiem dietetyka

Każdy owoc i warzywo posiada nieco inny skład witamin i minerałów. Dzięki urozmaiconej, różnokolorowej diecie zapewniamy sobie bezpieczeństwo w postaci dostarczenia wszystkich składników odżywczych. Jeśli nie będziemy dbać o tęczę kolorów na naszym talerzu, mogą wystąpić niedobory.



Co to są superbohaterowie?

Pod pojęciem superbohaterowie albo super foods kryje się super jedzenie, czyli takie, które ma bardzo dużo witamin i minerałów oraz mnóstwo innych składników chemicznych, dzięki którym jesteśmy zdrowsi, silniejsi, mądrzejsi. One nas odmładzają, pozytywnie nastrojają i dają ekstrocytę do walki np. z infekcją bądź zanieczyszczeniem powietrza.

Powszechnie znana **jagoda** ma w sobie tyle zdrowych składników, że trudno uwierzyć, że mieszczą się one w jednym małym owocu. Przede wszystkim poprawia wzrok, ale także działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Natomiast **fioletowe winogrono** jest skarbnicą witamin i składników mineralnych - A, C, z grupy B, potasu, fosforu, wapnia, magnezu, cynku, miedzi, żelaza oraz jodu. W sezonie letnim warto sięgać po świeże owoce z dużą

zawartością witaminy C, potrzebnej do walki organizmu z chorobami. **Czarna porzeczka** zawiera także bardzo dużo witaminy C i polifenoli, czyli przeciwutleniaczy. Z jej liści można zrobić herbatkę, która leczy gorączkę, biegunkę i przeziębienie. Dobrym źródłem witaminy C jest także **truskawka**, która posiada właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne oraz wspomagające odchudzanie. Ma bardzo dużo błonnika skumulowanego w pesteczkach oraz pektyny na lepszą pracę jelit. **Malina** również zawiera sporo witaminy C i A, a także z grupy B. Jest źródłem potasu, żelaza, magnezu oraz wapnia, ponadto działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie.

GDZIE ZNAJDUJE SIĘ NAJWIĘCEJ WITAMINY C?

- kubeczek truskawek ma 89 mg wit. C,
- kubeczek czarnej porzeczki ma 203 mg wit. C

Niepozorna **natka pietruszki** ma w sobie bardzo dużo witaminy C i jest jednym z najbogatszych źródeł prowitaminy A czyli beta-karotenu, a także chlorofilu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza. Ze względu na dużą zawartość witamin, żelaza i wapnia, w codziennej diecie warto uwzględnić **buraka i botwinke**, które wzmacniają układ odpornościowy oraz wspomagają zdrowie mózgu i kości. **Brokuł** z kolei to źródło witamin C, A, K, B1, B2 i PP i soli mineralnych, takich jak wapń, potas, żelazo, magnez, fosfor i siarka. Ma niską zawartość kalorii oraz dużo błonnika, który zapewnia uczucie sytości na długo. Dużo błonnika zawiera także **brukselka**, dzięki czemu nasz układ trawienny lepiej funkcjonuje. Błonnik usprawnia procesy trawienne oraz zapobiega zaparciom i wpływa na utratę wagi. A **czosnek, cebula i szczypiorek** to naturalne antybiotyki, zawierające związki o właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwgrzybiczych.

TWÓRCZE ZABAWY

Poznajemy kolorowe warzywa i owoce

ZADANIE 1

Zachęć dziecko do wspólnej zabawy, podczas której wymieńcie wszystkie znane owoce i warzywa, a następnie wspólnie podzielcie je kolorami: białe, żółto-pomarańczowe, czerwone, zielone i fioletowe.

Materiały: kolorowe kredki lub pisaki, duża sztywna kartka.

Usiądźcie przy stole i wypiszcie lub narysujcie na dużej kartce warzywa i owoce z poszczególnych grup w odpowiadających im kolorach. Niech ta plansza znajdzie swoje miejsce w waszej kuchni. Sprawdzajcie, czy codziennie jecie warzywa i owoce ze wszystkich grup. A może wizyta na targu zaowocuje dodaniem czegoś nowego do plakatu?

Cele ćwiczenia:

- dziecko poznaje owoce i warzywa
- pogłębia wiedzę o zdrowym stylu życia
- zadanie pomaga w kształtowaniu nawyku jedzenia warzyw i owoców

Podpowiedzi:

Białe: czosnek, cebula, por, korzeń pietruszki, seler, chrzan, kalafior, kalarepa, cykoria, biała porzeczka, rzodkiew, rzodkiewka, kapusta pekińska, fasola.

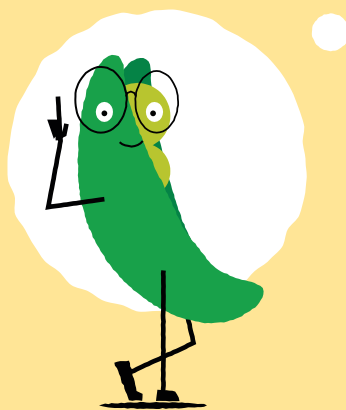
Żółto-pomarańczowe: marchew, dynia, morela, brzoskwinia, kukurydza, fasolka szparagowa. Czerwone: pomidor, burak, czerwona papryka, truskawka, poziomka, malina, czerwona porzeczka, wiśnia, czereśnia.

Fioletowe: jagoda, borówka, czarna porzeczka, aronia, winogrono, jeżyna, śliwka, bakłażan.

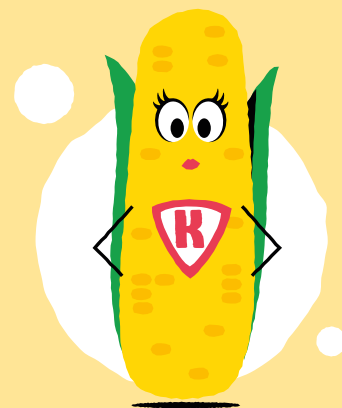
Zielone: szpinak, sałata, jarmuż, brokuł, brukselka, kapusta, rukola, kiełki roślin, szczaw, winogrono, fasolka szparagowa, zielona papryka, natka pietruszki, szczypiorek, zielony groszek.

ZADANIE 2

Zaproponujcie dzieciom, by w każdym tygodniu przynajmniej raz zjeść jakąś roślinę strączkową – bób, ciecierzycę, fasolę, groch, soczewicę. Spożywając je, hodujecie w jelitach dobre mikroby!



NADWAGA I OTYŁOŚĆ WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY



Okiem pediatry

Nadmiar masy ciała u przedszkolaka lub ucznia najczęściej okazuje się problemem złożonym. Tylko kilka procent przypadków otyłości u dzieci wynika z przyczyn chorobowych lub ma podłoże genetyczne. Znacząca większość kłopotów z uzyskaniem lub utrzymaniem prawidłowej masy ciała wynika z nawyków żywieniowych i stylu życia całej rodziny. Jako rodzice szczególnie powinniśmy być wyczuleni na wszelkie niepokojące zachowania żywieniowe naszych pociech.

Zauważenie tego faktu w porę jest kluczowym momentem, który może dać dziecku (i wszystkim domownikom) szansę na zdrową przyszłość. Zrozumienie podłoża problemu, przeanalizowanie zwyczajów kulinarnych oraz zaangażowanie wszystkich członków rodziny w proces zapobiegania lub leczenia otyłości u dziecka są niezbędne do uzyskania trwałych efektów.

Czym jest BMI?

W wieku dziecięcym masa ciała w sposób istotny zależy od wzrostu dziecka, dlatego najlepszym wskaźnikiem prawidłowej masy ciała jest korelacja pomiędzy masą a wzrostem

dziecka, wyrażana w postaci wskaźnika BMI (body mass index). Normy BMI dla dzieci są różne w zależności od płci i wieku. W związku z tym do określenia granicy pomiędzy normą a nadwagą i otyłością używamy siatek centylowych lub skali odchyłeń standardowych BMI dla dzieci. Jeśli widzimy, że BMI dziecka zaczyna zbliżać się do górnej granicy normy – to właśnie jest najlepszy czas na działanie i profilaktykę otyłości.

Jak zapobiegać nadwadze i otyłości u dzieci?

Ekspert radzi: dzieciom z nadwagą lub otyłością, które przechodzą na zrównoważoną dietę, nie należy zmniejszać kaloryczności posiłków. Zapewnijmy im tyle kalorii, ile wynosi ich codzienne zapotrzebowanie.

Zdrowe nawyki warto wprowadzać stopniowo, za każdym razem omawiając i ustalając szczegóły z domownikami. Pamiętaj, że działania na rzecz zdrowego stylu życia dotyczą całej rodziny.

- Róbcie mądre i przemyślane zakupy.
- Zaangażuj domowników we wspólne gotowanie.

- Zadbaj o regularne rodzinne spożywanie posiłków i aktywność całej rodziny na świeżym powietrzu.

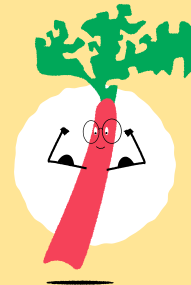
To pomoże zbudować wam nowe, prozdrowotne zasady, dzięki którym uda się wspólnie walczyć z nadwagą lub otyłością u dziecka. Niedopuszczalne jest serwowanie dziecku odmiennych, dietetycznych posiłków, podczas gdy reszta rodziny je dania odbiegające od zaleceń specjalistów.

Nie wiesz, od czego zacząć? Zaczynaj od małych kroków.

1. Do picia proponuj wodę, np. z dodatkiem sezonowych ziół i kawałkami owoców, tworząc domową lemoniadę.
2. Słodkie i słone przekąski zastąp warzywami i niskokalorycznymi owocami, takimi jak jabłko, truskawka, malina, porzeczka, agrest, brzoskwinia, jagoda, borówka. Najkorzystniej jest spożywać surowe lub nisko przetworzone warzywa i owoce. Dzieci powinny po nie sięgać kilka razy dziennie – jako dodatki do głównych posiłków oraz przekąski.
3. Warzywa powinny stanowić $\frac{3}{4}$, a owoce ok. $\frac{1}{4}$ ich ogólnej ilości. Jedną z porcji warzyw i owoców można zastąpić szklanką soku owocowego bez dodatku cukru.
4. Dzieci w czasie redukcji nadmiaru masy ciała mogą spożywać ok. 500 g warzyw w ciągu dnia. Soki warzywne można podać w ilości 1-2 szklanek dziennie.

5. Owoców dziecko powinno zjadać zaś ok. 200-300 g w ciągu dnia. Szczególnie polecane owoce, z uwagi na niską zawartość cukrów prostych, niższą kaloryczność to: morela, żurawina, wiśnia, a także czereśnia. Z większą ostrożnością dawkuje winogrona czy śliwki.

Warzywa i owoce pełnią ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu otyłości u dzieci.



Mają wysoką zawartość błonnika, dlatego:

- wspomagają przemianę materii
- zmniejszają uczucie głodu
- wspomagają pracę jelit i zapobiegają zaparciom

Surowe produkty mają niski indeks glikemiczny, który:

- pozwala na utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi po zjedzeniu posiłku
- zapobiega zbyt wysokiemu poziomowi insuliny we krwi (hiperinsulinemii)
- przeciwdziała powstawaniu chorób serca, cukrzycy i nowotworów

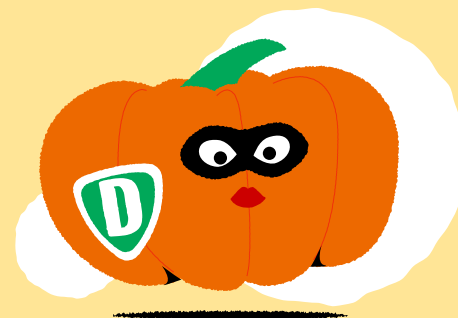
Są źródłem wielu witamin, mikro- i makroskładników:

- zawierają witaminę C, z grupy B oraz foliany
- dostarczają beta-karoten
- stanowią naturalne przeciwutleniacze.

DLACZEGO DZIECI TY JĄ?

Okiem dietetyka

Istnieje wiele czynników sprzyjających tyci dzieci. Po pierwsze wzbogaciliśmy się – stać nas na 'lepsze' i gotowe jedzenie, które zawiera w sobie coraz więcej cukru i kalorii. Mamy szeroki dostęp



do przetworzonej żywności. Za nadwagę u dzieci odpowiada również szybkie tempo życia, związane z niejedzeniem śniadań lub zastępowanie pożywnego drugiego śniadania słodkimi przekąskami, a także siedzący tryb życia.

Jeśli w diecie występują niedobory pewnych składników, dochodzi do zaburzeń metabolicznych, przez co przybieramy na wadze, chociaż czasami zdaje nam się, że tyjemy 'z powietrza'.

W ciągu ostatnich 20 lat w Polsce trzykrotnie wzrosła liczba otyłych dzieci, a problem cały czas narasta.

Dlaczego dzieci tyją?

- Jedzą za mało warzyw, za mało błonnika, witamin i minerałów
- Piją napoje słodzone
- Spożywają posiłki nieregularnie
- Prowadzą siedzący tryb życia.

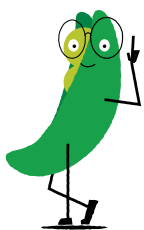
Dieta i sport na wagę złota

Dzieci, które wchodzą z dodatkowymi kilogramami w okres pokwitania, mają znacznie większy problem ze zrzućciem ich w przyszłości. Czas burzy hormonalnej związanej z dojrzewaniem zdaje się 'utrwalac' otyłość u dzieci. Warto zatem zadbać o to, by rozwiązać ten problem zawczasu.

W przypadku dzieci ze zbyt wysoką masą ciała zaleca się wprowadzenie większej aktywności fizycznej oraz zadbanie o dietę, głównie poprzez podawanie dzieciom większej ilości warzyw i 2-3 porcji owoców w ciągu dnia.

EKSPERT RADZI:

NASZ METABOLIZM JEST JAK WAGA SZALKOWA. SPALAMY ENERGIĘ W POSTACI KALORII PODCZAS CODZIENNYCH, ZWYKŁYCH CZYNNOŚCI, TAKICH JAK ODDYCHANIE, KRĄŻENIE KRWI, DBANIE O UTRZYMANIE STAŁEJ TEMPERATURY ORGANIZMU, ALE RÓWNIEŻ PRZY KAŻDEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. Z DRUGIEJ STRONY PRZYJMUJEMY JEDZENIE. A IM WIĘCEJ ZJEMY W PORÓWNANIU Z TYM, CO SPALIMY, TYM WIĘCEJ 'ODŁOŻY SIĘ NAM' W FORMIE TRANKI TŁUSZCZOWEJ.



Warzywa i owoce podstawą diety

Jeżeli w naszej diecie jest za mało witamin i składników mineralnych, nasze ciało mówi: jestem głodne. Jedząc mało wartościowe pokarmy, nadal mamy niedobory, ciało dopomina się składników odżywczych, a my znowu odczuwamy głód. Okazuje się, że jedząc więcej warzyw i owoców, możemy zasilić nasz organizm w takim stopniu, że zacznie ono funkcjonować w sposób prawidłowy. Szczególnie u dzieci, które rosną, ważne jest, aby zadbać o ich zbilansowaną dietę i prawidłową masę ciała.

PAMIĘTAJ, ŻE:

przy odchudzaniu dzieci nie możemy zmniejszać im kaloryczności posiłków i powinniśmy dawać im tyle kalorii, ile wynosi ich dzienne zapotrzebowanie. Szczególnie ważne jest regularne jedzenie 4-5 posiłków w ciągu dnia. W prawidłowym komponowaniu rodzinnego menu i dbaniu o zdrowie wszystkich członków rodziny, zwłaszcza dzieci i młodzieży, pomaga piramida żywieniowa.

Piramida zdrowego żywienia

Na samym dole piramidy żywienia jest **aktywność fizyczna**. Oznacza to, że każdy z nas powinien przeznaczyć na zajęcia ruchowe przynajmniej 30 minut w ciągu dnia. U dzieci, poza budowaniem dobrych nawyków i utrzymaniem odpowiedniej masy ciała, jest to bardzo ważne, ponieważ codzienny ruch zapewnia właściwy rozwój układu ruchu (kości, mięśni, stawów).

Tuż nad aktywnością najważniejszym składnikiem żywienia są **warzywa** oraz **2-3 porcje owoców dziennie**. Warzywa mają stosunkowo małą gęstość kaloryczną, co oznacza, że przy dużej ilości witamin i minerałów, oraz innych składników biologicznych mają one niewiele kalorii. Owoce dzięki zawartości cukrów prostych i słodkiego smaku stanowią dobry zastępnik przetworzonych słodczy i deserów. Jednak ich dzienne spożycie powinno być właśnie z tego powodu kontrolowane, bo ich kaloryczność jest większa od warzyw.



TŁUSZCZE

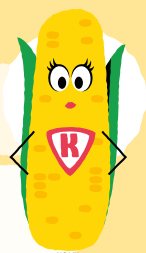
MIEŚO, RYBY

NABIAŁ

PRODUKTY ZBOŻOWE

WARZYWA I OWOCE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Jedz owoce, bo mają supermoce!

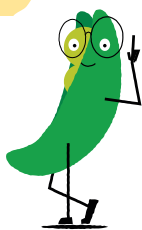
Dlatego jedzmy ich 2-3 porcje dziennie, a jedna porcja to:

- 1 duży owoc (jabłko, gruszka)
- 2-3 małe owoce (morele, śliwki)
- mała szklanka drobnych owoców (maliny, wiśnie, borówki, truskawki).

Kolejną ważną pozycję w piramidzie żywienia zajmują produkty zbożowe pełnoziarniste. Są to m.in.: razowy chleb, pełnoziarnisty makaron i kasze. Im wcześniej zadbamy o to, by dzieci je polubiły, tym szybciej przyniesie to efekty.

EKSPERT RADZI:

GDY W DOMU BĘDZIE TYLKO CIEMNE PIECZYWO, TO Z CZASEM DZIECI PRZEKONAJĄ SIĘ DO NIEGO. WAŻNE, ABY DIETA BYŁA BOGATA W BŁONNIK, DLATEGO ZREZYGNUJMY Z PRZETWORZONEGO BIAŁEGO PIECZYWA, PAMIĘTAJĄC, ŻE DZIECI UCZĄ SIĘ PRZEZ OBSERWACJE DOROSŁYCH.



Wyżej w piramidzie znajduje się **nabiał**.

Zgodnie z zasadami żywienia dzieci w Polsce zaleca się, aby codziennie spożywały produkty mleczne pod postacią mleka (także modyfikowanego), kefiru, maślanek, jogurtów. Możemy samodzielnie przygotować pożywny napój dla dzieci z naturalnego jogurtu z dodatkiem

owoców (świeżych lub suszonych), z musli oraz odrobiną miodu jako słodzika.

Mięso. Podawajmy dzieciom mięso kilka razy w tygodniu. Najlepiej, jeśli będą to różne gatunki mięs, np. jednego dnia drobiowa wędlina na kanapkę, następnym razem – kawałek wołowiny na obiad. Nie można bazować na jednym rodzaju mięsa w każdym posiłku. W ten sposób budujemy złe nawyki żywieniowe.

EKSPERT RADZI:

DOBRYM POMYSŁEM JEST SAMODZIELNE PIECZENIE MIĘSA, NP. SCHABU, ŁOPATKI LUB PIERSI DROBIOWEJ Z PRZYPRAWAMI; PO OSTYGNIĘCIU WYSTARCZY POKROIĆ MIĘSO W CIENKIE PLASTRY I UŻYWAĆ JAKO WĘDLINĘ NA KANAPKI.



Ryby to składnik diety, którego brakuje w dziecięcym (i dorosłym) menu. Dostarczają zdrowego i pełnowartościowego białka oraz najzdrowszych, nienasyconych kwasów tłuszczowych. Kwasy omega-3 zbawiennie działają na układ nerwowy, poprawiają koncentrację oraz zdolność nauki u dzieci. Mają właściwości przeciwzapalne, dlatego zmniejszają ryzyko wystąpienia infekcji i miażdżycy. Najwyższą zawartość kwasów omega-3 ma łosoś, ale tylko krok za nim są śledzie, sardynki, makrela i pstrąg. Nie bójcie się karmić dzieci rybami, w ten sposób dajecie im wybór i możliwość poznania nowych smaków.

Tłuszcze. Udział tłuszczu w diecie dziecka powinien być dopasowany do wieku. Jednak w każdym przypadku należy ograniczać podaż tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych, obfitujących m.in. w kwasy omega-3 i 6.

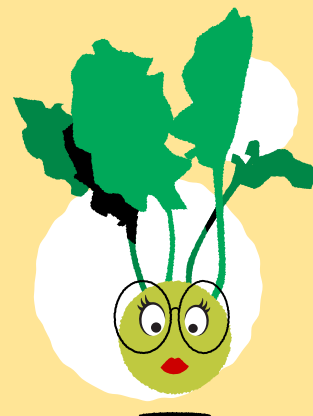
Orzechy są źródłem zdrowych tłuszczów, a także innych cennych składników. Każdy z nas powinien codziennie zjeść jedną garść orzechów lub pestek dyni czy słonecznika.

Jaja to ważny składnik dziecięcej diety. Zawierają cholesterol, który jest niezbędny do rozwoju układu nerwowego, a także kwasy omega-3, wspierające rozwój mózgu. Są także źródłem cennych minerałów, takich jak wapń,

potas, fosfor, jod i magnez. Wzmacniają system odpornościowy organizmu, zapobiegają anemii, pomagają rosnąć oraz wzmacniają kości i zęby. Według zaleceń dziecko powinno zjadać 4-5 jaj tygodniowo.

WARZYWA i OWOCE A PSYCHE i SOMA

JAK ODŻYWIĆ DZIECKO, BY BYŁO SZCZĘŚLIWE i MĄDRE?



Okiem pediatry

Wpływ diety na zdrowie dziecka nie podlega dyskusji. Aby mały organizm mógł się prawidłowo rozwijać, niezbędne jest zapewnienie mu wszystkich potrzebnych składników budulcowych. Tylko różnorodną dietą, zbilansowaną pod względem nie tylko kalorii, ale przede wszystkim witamin, mikro- i makroelementów, możemy zapewnić dziecku optymalne warunki do wzrastania i rozwoju.

Pamiętajmy, że tylko wtedy, gdy ten warunek zostanie spełniony, dziecko będzie w stanie w pełni realizować swój potencjał rozwojowy.

Dlaczego warto zadbać o właściwą dietę dziecka?

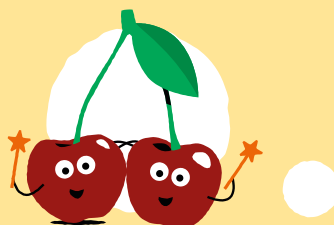
Zdrowo i rozsądnie odżywiane dziecko ma szansę wykorzystać oferowane mu możliwości. Zajęcia dodatkowe, programowanie, szachy, angielski, tenis, jazda konna – nie przyniosą oczekiwanych efektów, jeśli organizm dziecka będzie borykał się z otyłością, chronicznym przemęczeniem, niedoborami witamin, nieprawidłową perystaltyką czy stresem.

Zalety jedzenia warzyw i owoców

Większość chorób, określanych mianem cywilizacyjnych, ma związek z nawykami żywieniowymi oraz ilością błonnika i witamin spożywanych w owocach i warzywach. Do grupy tych

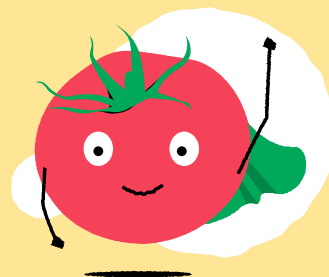
schorzeń należą m.in. choroby układu krążenia, choroby serca, cukrzyca typu 2, otyłość i zespół metaboliczny, oraz choroby nowotworowe. Odpowiednio zbilansowaną, bogatą w warzywa i owoce dietą wspieramy pracę mózgu i układu nerwowego. Długofalowym postępowaniem, budowaniem zdrowych nawyków możemy zwiększać możliwości radzenia sobie ze stresem, łagodzenia objawów depresji czy zwiększania możliwości poznawczych w chorobach układu nerwowego.

Liczne badania prowadzone na świecie udowadniają, że jedzenie co najmniej 5 zalecanych porcji warzyw i owoców ma szybki i bezpośredni wpływ na dobre samopoczucie. Efekty diety bogatej w owoce i warzywa, opisywane jako lepsze samopoczucie, pojawiają się szybko. Już kilka dni regularnego, wysokiego spożycia owoców i warzyw poprawia samopoczucie, jednak by taki dobrostan utrzymać, należy konsekwentnie kontynuować zalecane spożycie owoców i warzyw. Jednocześnie okazuje się, że większy wpływ na poczucie zadowolenia ma jedzenie surowych owoców i warzyw.



JESTEŚ TYM, CO JESZ!

WPŁYW OWOCÓW I WARZYW NA ZDROWIE DZIECKA



Warzywa i owoce mają w sobie ogromne bogactwo witamin i minerałów, które są niezbędne w okresie wzrostu i rozwoju dzieci. Ujmując to najprościej – jesteś tym, co jesz. Im bardziej urozmaicona, kolorowa dieta, tym mniejsze ryzyko niedoborów. Każdego rodzaju niedobory z kolei powodują gorsze samopoczucie i rozdrażnienie.

Okiem dietetyka

Niewłaściwie zbilansowana dieta może doprowadzić u dzieci do wystąpienia niedoborów pewnych składników w organizmie, na przykład wapnia, który odgrywa ważną rolę w budowaniu kości i zębów. Stosując nieprawidłową dietę nasze dziecko urośnie, ale być może nie takie wysokie, jak gdyby tego wapnia miało pod dostatkiem, a przede wszystkim nie będą to kości i zęby zdrowe, silne i mocne.

Warzywa i owoce dla dzieci

Skoro mowa o związkach potrzebnych do budowy kości, to najwięcej **wapnia** znajdziemy w brokułach i szpinaku, fasoli, kapuście oraz dyni.

Witaminy z grupy B są niezwykle ważne m.in. dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania układu nerwowego. Ich niedobory skutkują zaburzeniami koncentracji, trudnościami z zapamiętywaniem, rozdrażnieniem, a nawet depresją. Roślinne źródła tych witamin to ziarna zbóż oraz nasiona roślin strączkowych (grozek, fasolka, soczewica, bób, soja) oraz zielone rośliny liściaste, jak szpinak.

Niezwykle kojąco działa **potas**, który jest w pomidorach, kalarepie, brukselce, jarmużu, rzęsusze i szpinaku, soczewicy oraz truskawkach.

Istotny jest także **magnez**, który redukuje stres. Należy szukać go w pestkach dyni, liściach

szczawiu, szpinaku, burakach, fasoli, koperku, rukoli i wszystkich innych zielonych liściach.

Warto pamiętać także o istotnej roli kwasów **omega-3** w codziennej diecie dzieci, ponieważ są one kluczowe zarówno dla odporności i zdrowia, jak i rozwoju oraz działania układu nerwowego.

Ekspert radzi: ponieważ owoce mają w sobie dużo cukru, działają pobudzająco, utrudniając zasypianie. Dlatego w przypadku dzieci mających problemy z wyciszeniem i uspokojeniem wieczornym, owoce podawaj w pierwszej części dnia.

Przegryź coś – kulinarne sposoby na stres!

W sytuacjach stresowych podjadaj surową chrupiącą marchewkę lub selera naciowego oraz jedz jak najwięcej produktów z witaminą C – malin, truskawek, paprykę, ziemniaki, dynię, kapustę. Na uspokojenie warto sięgnąć też po warzywa liściaste – szpinak, sałatę, brokuły, kalafiora oraz brukselkę. Natomiast na poprawę nastroju jedz orzechy, na lepszą koncentrację – winogrona, a na dobrą pamięć – jabłka i borówki.

Jelita są drugim mózgiem

Nasze jelita są tzw. drugim mózgiem, to oznacza, że nasz jelitowy układ nerwowy

przekazuje do mózgu mnóstwo informacji. To poprzez dietę wpływamy na wzrost konkretnych szczepów bakterii w jelitach, które sterują procesami przemiany materii, wpływają na nasz nastrój oraz samopoczucie.

Liczba bakterii w naszych jelitach jest tak ogromna, że ilością niemal dorównuje liczbie komórek naszego ciała. W zależności od tego, co jemy i jaki tryb życia prowadzimy, są to bakterie sprzyjające nam, trawiące za nas i produkujące dla nas witaminy (np. H i K), lub przyczyniające się do wystąpienia wzdęć, burczenia w brzuchu i złego samopoczucia. Dodatkowo wszystkie te bakterie wydzielają całą masę związków chemicznych, które trafiają do naszego układu krwionośnego, a dalej do mózgu. Jeżeli są to dobre bakterie, to wpływają one na nasz poziom zadowolenia, spokój i zdolność koncentracji. Najnowsze badania pokazują, że niekorzystne bakterie produkują substancje, które przyczyniają się do wystąpienia u nas obniżonego nastroju, a nawet chorób psychicznych, takich jak depresja czy schizofrenia.

EKSPERT RADZI:

TO OD NAS ZALEŻY, KTÓRE BAKTERIE BĘDĄ MOGŁY PRZEŻYĆ W NASZYM PRZEWODZIE POKARMOWYM, GDYŻ TO MY JE KARMIMY PODCZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW. NA SZCZĘŚCIE DOBRE BAKTERIE LUBIĄ TO, CO DLA NAS ZDROWE. SĄ TO: BŁONNIK, WARZYWA, OWOCE I NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH. LUBIĄ RÓWNIEŻ REGULARNE POSIŁKI. ŹLE NATOMIAST REAGUJĄ NA SŁODYCZE I ŻYWNOSĆ PRZETWORZONĄ.



Skąd brać bakterie?

Żyjemy w świecie coraz bardziej sterylnym, mając szeroki dostęp do detergentów np. do mycia naczyń, lepsze środki do prania czy kosmetyki do mycia i pielęgnacji ciała. To ogranicza liczbę bakterii wokół nas. Dlatego warto spożywać dobre bakterie w formie fermentowanych napojów mlecznych (lub

wyhodowanych na napojach roślinnych), spożywając pieczywo na zakwasie oraz jedząc kiszonki. Dostarczają one jelitom niezbędnych, zdrowych bakterii kwasu mlekowego. One z kolei wpływają na dobre samopoczucie, prawidłową pracę jelit oraz na odpowiednią mikroflorę przewodu pokarmowego, wzmacniając w ten sposób odporność całego organizmu. Kiszonki można przygotować samodzielnie np. z warzyw i owoców.

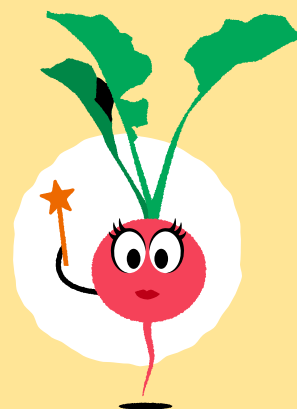
PRZYGOTUJ KISZONKĘ SAMODZIELNIE

Domowe kiszonki z dziećmi:

- 2 małe marchewki
- kawałek kalafiora
- kilka rzodkiewek
- 3 ząbki czosnku
- 1 litr wody
- 1 łyżka soli

Sposób wykonania: warzywa obierz i pokrój w plasterki lub na kawałki (np. rzodkiewkę na pół), ząbki czosnku wrzuć pomiędzy warzywa do słoika. Przygotuj roztwór w proporcji 1 łyżka soli na litr wrzącej wody, wymieszaj dokładnie. Gdy zalewa ostygnie, zalej nią warzywa. Słoik przykryj gazą oraz obciążnikiem np. w postaci filiżanki z wodą (lub kamieniem), w taki sposób, aby woda była powyżej warzyw (inaczej spleśnieją). Postaw słoik w ciemnym miejscu.

Nie wstawiaj słoika z kiszonką do lodówki, gdyż jest w niej za zimno i bakterie fermentacyjne odpowiedzialne za kiszenie nie będą miały warunków do namnażania się. Po tygodniu warzywa są gotowe do jedzenia – smacznego!



PRAWIDŁOWA DIETA A ROZWÓJ PSYCHOSPOŁECZNY NAJMŁODSZYCH



Rozwój psychospołeczny człowieka uwarunkowany jest w głównej mierze możliwościami poznawczymi i plastycznością układu nerwowego. To, ile jesteśmy w stanie się nauczyć, na jak długo zapamiętujemy fakty, jaka będzie nasza umiejętność kojarzenia i logicznego myślenia to efekt skomplikowanej gry pomiędzy neuronami a chemicznymi neuroprzekaznikami.

Również nasze emocje i interakcje z otoczeniem zależą od pracy układu hormonalnego i nerwowego. Układ nerwowy sterowany jest za pomocą dziesiątków takich neuroprzekazników. Od ich ilości i proporcji pomiędzy nimi zależy sprawność tworzenia nowych połączeń nerwowych oraz szybkość działania tych już istniejących.

Okiem pediatry

Dieta dziecka, zawierająca różnorodne, świeże warzywa i owoce jest najlepszą inwestycją w jego zdrowie i intelekt. Dzięki niej zapewniamy dziecku szansę na wykorzystanie do maksimum możliwości jego mózgu. Warzywa i owoce to bogactwo składników, które w bezpośredni sposób poprawiają i usprawniają pracę układu nerwowego. Dodatkowo możemy zapobiegać utracie pewnych umiejętności wraz z wiekiem. Oprócz tego warzywno-owocową dietą dajemy dziecku bazę do budowania i utrwalania dobrych nawyków żywieniowych na przyszłość.

Co skrywają warzywa i owoce?

Zawierają **polifenole**, które mają zdolność do redukcji tak zwanego stresu oksydacyjnego, czyli uszkodzeń związanych z działaniem wolnych rodników. Zawarte są w dużych ilościach w zielonych warzywach, jagodach, czerwonych owocach czy orzechach.

Flawonoidy, zaliczane do tej grupy, mają także korzystny wpływ na komórki nerwowe.

Warzywa i owoce są największym naturalnym źródłem **witaminy C**. Jest ona znanym antyoksydantem, który neutralizuje wolne rodniki tlenowe powstałe podczas normalnego metabolizmu komórek i niezbędnym elementem przy wytwarzaniu i regulowaniu pracy neuroprzekazników – dzięki temu wielotorowo wspiera pracę mózgu i całego układu nerwowego.

Witaminy z grupy B, do których należą między innymi tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas pantotenowy oraz foliowy, są niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego i odgrywają znaczącą rolę w zachowaniu zdrowia psychicznego.

Witamina A jest niezmiernie ważna dla rozwoju wzroku oraz całego mózgu w okresie

prenatalnym. Okazuje się, że ma wpływ na proces uczenia się i zapamiętywania.

Niezmiernie ważne jest dostarczanie dzieciom w diecie kwasów **omega-3** i **omega-6**.

Ich naturalnym źródłem są zielone warzywa, pestki, orzechy oraz olej rybi.

Kwasy omega bezpośrednio wpływają na nastrój oraz funkcje poznawcze – czyli możliwości nauki.

DO CZEGO SŁUŻY JEDZENIE?

Okiem dietetyka

Na to pytanie bez trudu odpowiedziałby już przedszkolak. Jedzenie pełni przede wszystkim funkcję odżywczą dla każdego organizmu, zapewnia jego prawidłowy wzrost i rozwój, codzienne funkcjonowanie. Złe nawyki z kolei mogą przyczynić się do powstania chorób, takich jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie.

Coraz popularniejsze jest stwierdzenie, że żywienie wpływa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne (bądź ryzyko wystąpienia chorób), ale jest ściśle związane z samopoczuciem oraz naszymi emocjami.

Jak wygląda standardowy poranek twojego dziecka?

Zwykle wstaje niewyspane, zjada coś w biegu, np. słodkie płatki z mlekiem, ciągle poganiane przez domowników. Myje zęby, ubiera się, a następnie trafia do klasy pełnej trzydziestki hałaśliwych dzieci. Wychowawca próbuje okiełznać ten chaos, doprowadzając dzieci do porządku, często podnosząc głos, zaczyna prowadzić lekcje. Tymczasem mózg dziecka musi przetworzyć te wszystkie bodźce z otoczenia – spróbować zignorować kolegę, który buja się przed nim na krześle, i koleżankę obok, która stuka długopisem. Na dodatek musi zapamiętać to, co mówi do niego nauczyciel, i skupić się na rozwiązaniu zadania, które ma w zeszytach...

Dużo tego, prawda? Trudno wymagać od dzieci, aby były skoncentrowane, zaangażowane i zadowolone z życia. Jako dorośli na niektóre rzeczy w naszym otoczeniu nie mamy wpływu, ale na szczęście jest cała masa czynników, które zależą od nas.

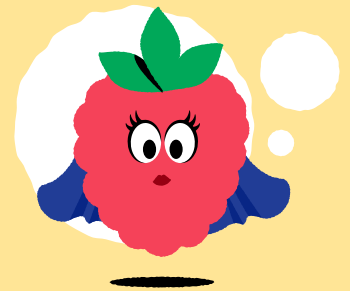
To my jesteśmy odpowiedzialni za uczenie dzieci zdrowych nawyków żywieniowych, m.in. komponując wartościową i urozmaiconą dietę oraz wprowadzając zdrowe zasady żywienia. Zadbajmy o to, aby nasze dziecko, idąc do szkoły, miało jak najlepsze warunki żywieniowe i mogło prawidłowo się rozwijać.

Mózg każdego dziecka (dorosłego również) to skomplikowana maszyna, w której jednocześnie zachodzi bardzo dużo złożonych operacji. Aby działał właściwie, potrzebuje odpowiedniego bodźca.

Nasze dzieci, aby móc funkcjonować na najwyższych obrotach i wykorzystywać maksimum możliwości, potrzebują zdrowej, odpowiednio zbilansowanej diety, pełnej warzyw i owoców. Matka natura ułatwiła nam to zadanie.

Zdrowie na talerzu

Dieta powinna być kolorowa – nie po to, by ładnie wyglądała na talerzu, ale dlatego, że różne kolory warzyw i owoców wskazują na zawartość konkretnych składników odżywczych.



Zielone warzywa liściaste są pełne kwasu foliowego, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz do rozwoju wszystkich komórek ustrojowych w naszym organizmie, w tym do syntezy dopaminy i serotoniny, mających kluczowe znaczenie w regulacji nastroju (tzw. hormony szczęścia).

Pomarańczowe, żółte i czerwone warzywa oraz owoce mają w sobie karotenoidy, będące prowitaminą A. Jest ona niezbędna do prawidłowych procesów tworzenia komórek nerwowych w mózgu. Co więcej, jest potrzebna do przebiegu wielu procesów myślowych, takich jak planowanie, zapamiętywanie, uczenie się. Pojawiają się też badania, które sugerują, że beta karoten i kwas retinowy mogą, poprzez zwiększenie stężenia oksytocyny we krwi, poprawiać interakcje społeczne i komunikację u osób z zaburzeniami w tych obszarach.

Witaminy z grupy B mają wpływ na rozwój układu nerwowego już od pierwszych dni życia płodowego. Ich niedobór, na każdym etapie życia, będzie powodował trudności w różnych obszarach. Może wywoływać problemy z zapamiętywaniem, uczeniem się, deficyty uwagi, ale także zaburzenia nastroju, napady lękowe, depresję, a nawet wybuchy agresji.

Witamina C kojarzy nam się przede wszystkim z wpływem na odporność, ale i w mózgu pełni ważne funkcje związane z koncentracją, podejmowaniem decyzji i pamięcią.

EKSPERT RADZI:

PAMIĘTAJMY, ŻE WITAMINA C NIE KUMULUJE SIĘ W NASZYM ORGANIZMIE, DLATEGO NALEŻY JĄ JEŚĆ NIEMALŻE W KAŻDYM POSIŁKU W CIĄGU DNIA. A NAJWIĘCEJ JEST JEJ W WARZYWACH I OWOCACH!!



Ważne jest picie wody. Nawet niewielkie odwodnienie, wynoszące 1-2%, może wpłynąć na pogorszenie zdolności poznawczych, powodować ogólne zmęczenie i zaburzenia w koncentracji lub wywoływać zmiany nastroju. Badane funkcje poznawcze, takie jak uwaga, pamięć i funkcje wykonawcze oraz wydajność organizmu, są upośledzone już u lekko odwodnionych dzieci w wieku szkolnym. Dlatego pamiętajmy, aby do dziecięcego plecaka zawsze włożyć bidon z wodą.

Codziennie nawyki żywieniowe naszych dzieci mogą je wspierać lub hamować we wspinaniu się na szczyty swoich możliwości. Nie zapominaj, że przykład idzie z góry. Jeśli sami na co dzień będziemy przestrzegać zaleceń żywieniowych i dbać o to, co łąduje na rodzinnym stole, możemy zapewnić naszym dzieciom najlepsze warunki do rozwoju. Tylko od nas zależy, jaki start w przyszłość zapewnimy naszym dzieciom.

Regularne posiłki to podstawa

Odpowiednia dieta to również zadbanie o prawidłowe rozłożenie posiłków w ciągu dnia. Każdy chyba doświadczył złości i rozdrażnienia w sytuacji, gdy zgłodniał. To zrozumiałe, gdy dzieci doświadczają tego samego. Nauczmy je spożywania posiłków o stałych porach i dbajmy o to, by nie były głodne. Dzięki temu będą mogli spokojniej i lepiej funkcjonować.

ZADANIE RODZINNE

Załącz dzienniczek żywieniowy dla całej rodziny, w którym przez cały dzień wszyscy członkowie rodziny, na bieżąco, zapisują, co jedzą oraz sytuacje, które temu towarzyszą. Na przykład:

Na podstawie opisu od razu możemy stwierdzić, że w pierwszej części dnia pojawiało się za mało posiłków, a głód o godz. 15.00 i ochota na słodczyce wynikały z długiej przerwy między posiłkami. Po takiej

10:00 Kanapka z białym pieczywem, z sałatą i serem żółtym

14:30 odczuwalny ogromny głód

15:00 przekąska w postaci rogalika i pączka

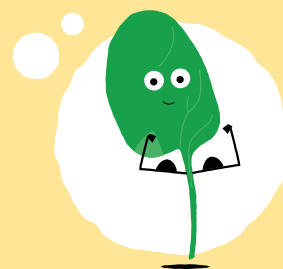
16:15 odczuwalne zmęczenie i senność

18:30 zupa jarzynowa ok. 300 ml, porcja makaronu z sosem śmietanowym, miska truskawek

20:10 odczuwalny głód – Kanapka z serem

popołudniowej dawce cukru jego poziom w organizmie gwałtownie spadł, stąd pojawiła się senność. Każdy z nas jest na tyle spostrzegawczy, że potrafi przeanalizować taki plan i odkryć w nim nieprawidłowości oraz dokonać odpowiednich zmian.

JAK ZADBAĆ O DOBROSTAN PSYCHICZNY DZIECKA?



Dieta dziecka ma wpływ nie tylko na jego zdrowie fizyczne, układ odpornościowy czy wydolność organizmu. Nawyki żywieniowe oraz skład jadłospisu najmłodszych mają bezpośredni wpływ na układ nerwowy, a co za tym idzie – na całe spektrum funkcji związanych z jego działaniem.

Okiem pediatry

Miejscem w naszym organizmie odpowiedzialnym za regulację emocji, samoocenę czy poczucie szczęścia jest układ nerwowy. Pierwszym i najważniejszym paliwem energetycznym mózgu jest glukoza. To prosty cukier zawarty w białym cukrze, słodyczach, wysoko przetworzonej żywności oraz m.in. w słodkich owocach. Glukoza ma także bezpośredni wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego.

Wpływ cukru na zdrowie i zachowanie dzieci

Konieczność dostarczania łatwo przyswajalnego paliwa dla pracy układu nerwowego powoduje często, że wybieramy produkty o bardzo wysokim indeksie glikemicznym, które bardzo szybko podnoszą poziom cukru we krwi. Glukoza natychmiast transportowana jest do mózgu, co może powodować nadpobudliwość,

zwiększoną ruchliwość, trudność w opanowaniu emocji. Słodki smak jest dla organizmu ogromnie przyjemny. Dziecięcy mózg dostaje w związku z tym także dużą dawkę dopaminy, hormonu szczęścia. Połączenie energii do działania i poczucia szczęścia powoduje w nas ogromną chęć ponownego sięgnięcia po słodką przekąskę.

Poziom glukozy po posiłkach o wysokim indeksie glikemicznym spada równie szybko, co początkowo rośnie. Głównie z powodu reakcji zależnych od insuliny. A wraz z jej spadkiem obniża się aktywność układu nerwowego. To powoduje problemy z koncentracją, rozdrażnienie, a nawet agresję.

Cukier a zdrowie

Dostarczanie organizmowi energii powinno odbywać się za pomocą węglowodanów, cukrów, ale złożonych, czyli takich, które wymagają od organizmu dłuższego i bardziej

złożonego procesu trawienia i wchłaniania, a co za tym idzie – dają wolniejszy wzrost poziomu glukozy. Cukry złożone zawarte są w warzywach i częściowo także w owocach, dają dziecięcemu organizmowi stabilizację energetyczną oraz neurohormonalną. Ma to szczególnie duże znaczenie u dzieci z problemem kontrolowania emocji, zaburzeniami koncentracji, ADHD czy dla osób wysokowrażliwych, a także z nadwagą czy otyłością. Spadki poziomu glukozy mogą mieć także negatywne skutki np. u dzieci z obniżonym nastrojem, z problemami depresyjnymi czy z niską samooceną.

Dla równowagi energetyczno-emocjonalnej u dzieci należy już od pierwszej tyżeczki dbać o skład jakościowy i właściwe nawyki żywieniowe.

Właściwa dieta wpływa na pracę mózgu

Dieta bogata w świeże warzywa i owoce daje dziecku możliwość maksymalnego wykorzystania potencjału układu nerwowego. Bogactwo złożonych w nich węglowodanów idzie w parze z zawartością antyoksydantów i składników odżywczych, jak witaminy czy kwasy omega, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego w wielu różnych aspektach jego pracy.

EKSPERT RADZI:

POCZUCIE ZAANGAŻOWANIA I MOŻLIWOŚĆ WPŁYWANIA NA SWOJĄ DIETĘ I ZDROWIE DAJE OGROMNE POCZUCIE SATYSFAKCJI I PODNOŚI SAMOOCENĘ. JUŻ OD NAJMŁODSZYCH LAT WARTO ANGAŻOWAĆ DZIECI WE WSPÓLNE ZAKUPY ORAZ RODZINNE GOTOWANIE. TO DAJE OGROMNY WACHLARZ MOŻLIWOŚCI POZNAWANIA NOWYCH SMAKÓW I POSZERZANIA DIETY. WIELOKOLOROWE WARZYWNO-OWOCOWE POSIŁKI O RÓŻNYCH TEKSTURACH I KONSYSTENCJACH POZWOLĄ DZIECKU NA NOWE DOZNANIA ZARÓWNO W KWESTII SMAKÓW, JAK I SENSORYKI. WSPÓLNE GOTOWANIE



I SPOŻYWANIE POSIŁKÓW NIE TYLKO ZACIEŚNIA RODZINNE WIĘZI, ALE TAKŻE BUDUJE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI MAŁEGO CZŁOWIEKA, PODNOŚI JEGO SAMOOCENĘ ORAZ UTRWAŁA DOBRE I ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE. BO PRZECIEŻ NAJSKUTECZNIEJSZA NAUKA TO TA POPRZECZ PRAKTYKĘ, A NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA UTRWALANIE NAWYKÓW JEST DOBRY PRZYKŁAD.

Okiem dietetyka

Kult bycia fit

Żyjemy w społeczeństwie, które ogromny nacisk kładzie na wygląd zewnętrzny, w mniejszym wymiarze na funkcjonowanie i wydolność naszych ciał. Dzieci już od najmłodszych lat oceniają siebie i innych, porównując swój wygląd z przekazem medialnym, który niestety często nie pokazuje prawidłowych, realnych wzorców. Z jednej strony dzieci bombardowane są reklamami produktów zawierających dużo cukru i tłuszczów, przeznaczonych specjalnie dla nich, z drugiej zalewane są informacjami o byciu fit, szczupłej sylwetce i kulcie urody.

Presja medialna a akceptacja ciała przez dziecko

Rodzi się mechanizm porównywania – związany z wyglądem lub siłą. Dzieci podpatrują rodziców, słuchają rozmów o odchudzaniu i dietach, o konieczności dobrego wyglądu. Z czasem coraz bardziej porównują się z rówieśnikami oraz – co jest nagminne – z medialno-wyidealizowanym obrazem z wyretuszowanych okładek gazet i zdjęć w internecie. Ponieważ nie są w stanie im dorównać, zaczynają deprecjonować siebie i swoje możliwości, kładąc swoje ciała niezbilansowanymi dietami i nadmierną aktywnością fizyczną.

Jak wesprzeć poczucie samoakceptacji u dziecka?

Dzieci nie są w stanie dystansować się od takiego chaosu informacyjnego, często są bezkrytyczne i zagubione. Trzeba rozmawiać z nimi o tym, co jest ważne, jak mogą dbać o siebie i swoje zdrowie, wskazując im pozytywne przykłady. Zwracajmy

uwagę na pozytywne cechy u dzieci, niekoniecznie związane z wyglądem. Unikajmy komplementowania dziewczynek, mówiąc, że są śliczne, natomiast zwracajmy uwagę na inne cechy, które chcemy promować – np. mówiąc, że jesteś sprytna, uczynna, bystra, wrażliwa, masz dobre serce.

EKSPERT RADZI:



ZNIKA MYŚLENIE O JEDZENIU JAKO O ŹRÓDLE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH, SIŁ I ENERGII. NAJCZĘŚCIEJ ODŻYWIANIE POJAWIA SIĘ W NASZYCH UMYSŁACH Z RACJI PEŁNIONEJ PRZEZ NIE KONKRETNEJ FUNKCJI LUB WPŁYWU NA TYCIE, ODCHUDZANIE LUB PRZYROST MIĘŚNI. KONIECZNA JEST ZMIANA TAKIEGO MYŚLENIA. JEDZENIE POWINNO PEŁNIĆ FUNKCJĘ ODŻYWCZĄ. JESTEŚ TYM, CO JESZ. NA TYM POWINNO NAM ZALEŻEĆ. CIAŁO JEST INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ NAS, MA ONO NAM SŁUżyć DO SPRAWNEGO FUNKCJONOWANIA, DO NAUKI, DO MOŻLIWOŚCI SPACEROWANIA, JEŻDŻENIA NA ROWERZE I PŁYWANIA. DZIĘKI NIEMU FUNKCJONUJEMY PRZEZ CAŁE ŻYCIE. JEŻELI BĘDZIEMY JEŚĆ I KARMIĆ DZIECI Z CZUŁOŚCIĄ I MYŚLĄ O TYM, ILE MOŻLIWOŚCI SOBIE DAJEMY PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANĄ DIETĄ, ORAZ NAUCZYMY TEGO NASZE POCIECHY, JEDZENIE WARZYW I OWOCÓW STANIE SIĘ PRZYJEMNOŚCIĄ, A NIE OBOWIĄZKIEM.

Dieta wspomagająca pracę mózgu

Warzywa i owoce, a w szczególności pochodzący z nich błonnik, wpływają na rozwój mikrobioty jelitowej. Bakterie w przewodzie pokarmowym, jeżeli 'dokarmiane są' warzywami, w szczególności tymi zielonymi, nasionami roślin strączkowych i pełnoziarnistymi produktami zbożowymi (kasze, razowe pieczywo), produkują związki, działające korzystnie na nasz mózg i układ nerwowy. Prawie 95% hormonów kierujących procesami w naszym organizmie powstaje we współpracy z bakteriami jelitowymi lub dzięki nim. Dotyczy to hormonu stresu, szczęścia, głodu i sytości. Ponadto nerw błędny (najdłuższy nerw w naszym organizmie) zbiera te dane i roznosi po całym ciele. Jeżeli zatem dobrze odżywimy te dobroczynne bakterie,

to pozytywne sygnały z jelit zostaną rozproszone po wszystkich częściach ciała.

PAMIĘTAJ, ŻE:

warzywa i owoce pełnią ogromną rolę w codziennej diecie. Im bardziej odżywione ciało, tym lepiej funkcjonuje ono w sytuacjach stresu i osłabienia. Dobrze odżywiony układ nerwowy (z witaminami z grupy B, magnezem) lepiej radzi sobie ze stresem i nie ulega chwilowym osłabieniom oraz trudnościami.

Rozmawiaj i motywuj

Zwracajmy uwagę na to, aby dzieci dbały o swoje ciało m.in. poprzez regularne mycie zębów, aktywność fizyczną, spożywanie na co dzień warzyw i owoców oraz picie wody. Promujmy prawidłową dietę, zdrowe żywienie oraz styl życia jako źródło szczęścia. Przełóż się to na wysoką samoocenę i pozytywną motywację do działań, które przyniosą wymierne korzyści.

Bądź wzorem

Nie wymagaj od dziecka, aby powstrzymało się od zjedzenia ciastka, jeżeli ono widzi, że ty również je jesz. Pamiętaj, że dziecko bierze przykład z dorosłych i ich naśladuje.

Wybieraj zdrowe produkty

Starajmy się wybierać jak najbardziej naturalne i nieprzetworzone jedzenie, bo takie jest najzdrowsze i nie ma ryzyka, że nam zaszkodzi.

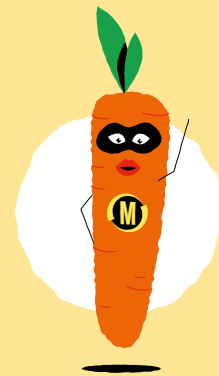
Róbcie świadome zakupy

Będąc w sklepie, czytajcie dokładniej etykiety, oglądajcie skład produktów, zwracając uwagę na zawartość cukru.

ZADANIE RODZINNE

Wyciśnijcie sok z owoców i warzyw, a następnie dodajcie do niego wody. Zauważcie, ile potrzeba produktów, aby otrzymać 1 szklankę soku. Możecie użyć np. jabłek, marchwi, pomidorów bądź gruszek.

JAK PRZEKONAĆ DZIECKO DO JEDZENIA WARZYW? CO ZROBIĆ, GDY ICH NIĘ LUBI?



Dzieci o wiele chętniej reagują na zachęty do jedzenia warzyw i owoców, dzięki którym widzą wymierne korzyści dla siebie, a nie w ich przekonaniu abstrakcyjną obietnicę zdrowia. To odpowiedzialne zadanie dla rodziców, dziadków i opiekunów, aby w sposób odpowiednio atrakcyjny przekonywać dzieci do korzystania z dobrodziejstw świeżych produktów.

Zachęcaj do jedzenia za pomocą zabawy

Zainicjuj zabawę: weź gazetę (np. promocyjną któregoś ze sklepów) i wytnij wszystkie „uspokajające” warzywa i owoce (m.in. nasiona roślin strączkowych – groszek, fasolka, soczewica, bób oraz zielone rośliny liściaste, jak szpinak, a także pomidor, kalarepa, brukselka, jarmuż, rzeżucha, truskawki). Następnie zrób z nich wyklejankę. Jeżeli czegoś będzie brakowało, możecie je dorysować. Niech ten plakat przypomina wam i dzieciom, co należy jeść, aby mniej się złościć.

Zadbaj o jak najbardziej kolorowy talerz

Postaw na urozmaicenie diety i dbaj o jak najwięcej różnorodnych owoców i warzyw każdego dnia. Każdy owoc i warzywo mają jakąś supermoc – skorzystajmy z tego, łącząc warzywa i owoce na talerzu.

Zabierz dziecko na zakupy

Podczas zakupów zapytaj dziecko, czy wolałoby zjeść pieczone warzywa, czy cukiniowe szaszłyki. Jeśli samo wybierze swój posiłek, z pewnością chętniej go zje. Wspólna wizyta na targu może zaowocować dodaniem czegoś nowego do planszy.

Nie poddawaj się, proponuj

Jeśli po raz kolejny twoje dziecko nie chce zjeść zdrowego posiłku, nie rezygnuj, spróbuj następnym razem podać warzywa i owoce w innej formie, urozmaicaj dania. Pamiętaj, że warto zaważczyć o to, aby twój maluch jadł warzywa, ponieważ jest to bardzo ważne dla jego zdrowia.

Gotuj razem z dzieckiem

Zachęć dziecko do tego, aby pomogło ci w przygotowaniu warzyw do obiadu. To najlepszy sposób na przekonanie pociechy do ich jedzenia.

