

Czym skorupka za młodu... czyli o odżywianiu przedszkolaków

zebrała i spisała: Joanna Gut

W ciągu ostatnich lat wiele uwagi poświęca się tematom związanym z odżywianiem. Różnorodność oraz łatwy dostęp do produktów spożywczych pochodzących nawet z najdalszych zakątków świata jest dobrodziejstwem, ale i pułapką. Obserwując pojawianie się chorób cywilizacyjnych związanych m.in. z nadmiernym i nieprzemyślanym sposobem odżywiania pojawia się pytanie: Jak ustrzec przed nimi dzieci?

Sam fakt postawienia tego pytania jest pierwszym krokiem ku temu, by w przyszłości zasłużyć na wdzięczność obecnych maluchów, które jako dorosłe osoby będą wiedziały jak żyć i jeść mądrze.

Zatem nad czym warto się zastanowić, zanim przygotujemy posiłek? Jedną z najważniejszych zasad jest dbanie o to, by dostarczyć dzieciom składników z wszystkich grup żywnościowych. Postaram się je krótko opisać, jednakże zachęcam do zgłębiania wiedzy dietetycznej z literatury podanej na końcu artykułu.

Węglowodany

Znajdują się one m.in. w pieczywie, ziemniakach, kaszach, ryżu. Są podstawowym materiałem energetycznym, ogólnie można je podzielić na proste czyli cukry oraz złożone (skrobia). Węglowodany proste nie wymagają trawienia, wchłaniają się bardzo szybko z przewodu pokarmowego powodując po spożyciu gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi co jest zjawiskiem нефизjologicznym (tak działają słodkie ciasta, cukierki i inne słodczyce). Inaczej wpływają na organizm węglowodany złożone, które wymagają trawienia, wchłaniając się łagodnie dają dłuższe uczucie sytości, bez znacznych wahań poziomu cukru we krwi. Dlatego ważne jest, by dostarczyć dzieciom tych dobrych węglowodanów. Jak je odnaleźć wśród tylu różnorodnych potraw? Z pewnością część z nich jest już w naszym codziennym jadłospisie. Zapewne w każdym domu chleb na stole jest zjawiskiem codziennym i naturalnym, dlatego warto bliżej mu się przyjrzeć. Co jest w nim tak cennego, że jemy go niemalże każdego dnia? Oprócz węglowodanów są to składniki mineralne takie jak magnez, cynk, miedź i żelazo oraz witaminy z grupy B oraz słynny błonnik pokarmowy. Wiemy, że chleb powstaje z ziaren zbóż takich jak pszenica, żyto, orkisz z domieszką nasion słonecznika, dyni, soi czy ziemniaków. Jednakże jeśli chcemy, aby w kromce chleba, którą dziecko zje na śniadanie były ww. składniki mineralne i błonnik najlepiej jest podać pieczywo powstałe z ziaren niepozbawionych najbardziej zewnętrznej warstwy (owocowo - nasiennej), która zawiera najwięcej bogactwa zgromadzonego w ziarnie. Dlatego warto jest wybierać chleby razowe, najlepiej z różnych mąk.

Podczas zakupów w piekarni warto zwrócić uwagę na skład chleba, który wydaje się być z mąki razowej. Otóż czytając składniki możemy odkryć, że do pieczywa został dodany karmel lub inny barwnik, który nadaje pieczywu ciemną barwę lub inne składniki czy konserwanty znacznie obniżające wartość produktu. Dobrze również zwrócić uwagę czy

chleb jest wypiekany z użyciem drożdży czy też na zakwasie, ten drugi jest nieporównywalnie zdrowszy dla nas wszystkich, szczególnie dla dzieci.

Jeśli chodzi o inne źródła węglowodanów warto zapewnić dzieciom jak największe urozmaicenie i zadbać o to, by oprócz tradycyjnych ziemniaków pojawiały się także kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, orkiszowa czy ryż brązowy. Być może taki zamiennik ziemniaków może na początku wywołać zdziwienie i niechęć dziecka czy nawet wszystkich domowników, jednakże po oswojeniu się z nowym smakiem i odszukaniu przypraw „pasujących” do potrawy może okazać się nawet ulubionym daniem. Nie należy tylko poddawać się i kończyć starań na jednej próbie. Możliwości podania kasz czy brązowego ryżu w różnych konfiguracjach jest tak wiele, że dla każdej rodziny znajdzie się coś odpowiedniego. Warto pamiętać o mące razowej podczas przygotowywania tradycyjnych pierogów, naleśników, klusek czy ciast. Można zamiast białej mąki użyć tej z pełnego przemiału lub na początku wymieszać dwa rodzaje (w coraz większej ilości sklepów spożywczych można spotkać mąki razowe pszenne, żytnie, owsiane, kukurydziane, orkiszowe czy gryczane). Dzięki temu wzbogacamy posiłek o cenne minerały, witaminy oraz błonnik.

Warzywa i owoce

Wszyscy wiemy, że warzywa i owoce są zalecane przez specjalistów od spraw żywienia, ponieważ zawierają mnóstwo błonnika witamin i minerałów. Jednakże ważne jest to, w jakiej postaci je podajemy. A mianowicie kawałek surowej marchewki z pewnością będzie bardziej wartościowy od tej ugotowanej w zupie, cząstka jabłka ze skórką będzie miała więcej błonnika niż ta bez skórki (o ile będzie to owoc z uprawy ekologicznej) i oczywiście nie podlega wątpliwościom fakt, iż nie wszystko, co ma na opakowaniu truskawkę czy wiśnię rzeczywiście zawiera pełnowartościowe owoce. Dzięki kupionym w sklepie sokom, jogurtom czy dżemom możemy cieszyć się smakiem wiśni, truskawki czy maliny nawet w środku zimy. Nasuwa się tylko pytanie; ile i jakie środki musiały być użyte, by uzyskać tak intensywny smak, zapach i długi okres ważności produktu. Bez wnikania w szczegóły procesów technologicznych zdrowy rozsądek każe unikać tych specjałów podczas planowania posiłków dla dzieci. Dlatego najlepiej jest wiosną i latem jeść truskawki, maliny, agrest, porzeczki, borówki, czereśnie, wiśnie, a jesienią jabłka, winogrona, gruszki, śliwki i orzechy. Oczywiście w miarę możliwości kupować je u sprawdzonego źródła pamiętając, że bardziej podejrzane powinno być jabłko bez skazy niż to z tzw. robakiem. W czasie zimy najlepiej jest korzystać z kiszonych produktów oraz domowych przetworów, dzięki którym możemy cieszyć się smakami i zapachami lata bez obawy o dodatki typu E(...).

Białko

Dostarczając dziecku tego składnika zapewniamy mu prawidłowy rozwój m.in. układu kostnego, mięśniowego czy nerwowego. Zazwyczaj białko kojarzy nam się z mięsem i przetworami mlecznymi. Z jednej strony skojarzenie jest trafne, z drugiej trochę ogranicza. Aby w posiłku znalazło się białko nie musimy serwować dziecku schabowego czy mielonego, nie trzeba też za każdym razem przygotowywać łososia norweskiego czy podawać szynki. Znakomitym źródłem białka są rośliny strączkowe, których rozmaitość nie kończy się na fasolce szparagowej i jaśku. Warto spróbować soczewicy, soi czy ciecioriki. Można przygotowywać z nich kotlety, pasty do chleba, zupy, sałatki. Oczywiście ważne jest, by nie poddawać się, gdy jedna potrawa z ich udziałem nie posmakuje, po nieudanej próbie warto jest powrócić do soczewicy czy ciecioriki pod inną postacią i z innymi przyprawami.

Mleko jest uważane za produkt dostarczający m.in. białka i wapnia, jednakże jak twierdzą dietetycy lepiej jest zachować umiar w spożywaniu go na co dzień zwłaszcza, gdy mamy dostęp jedynie do mleka UHT i pasteryzowanego. Lepiej przyswajalne są przetwory mleczne takie jak kefiry, maślanki czy jogurty. Łatwo przewidzieć, że przedszkolak chętniej zje słodki jogurt pachnący truskawką czy wanilią lub zawierający kawałki owoców czy czekolady, niż jogurt naturalny. Jednakże nie o to chodzi, by wszystkie jedzone produkty były słodkie. Warto jest przyzwyczaić dziecko do smaku kefiru, czy jogurtu naturalnego. Oczywiście można podać go z dodatkiem owoców, ale takich co do których mamy pewność, że są świeże i niesłodzone. Ciekawym dodatkiem są suszone niesiarkowane owoce np. morele, migdały, orzechy czy sezam, które nota bene same są źródłem wapnia (i alternatywą dla dzieci mających alergię na mleko i jego przetwory). Cennym i nieporównywalnie łatwiej przyswajalnym źródłem wapnia są: amarantus i sezam, jak również większość warzyw.

Wracając do posiłków mięsnych, których nie należy unikać w diecie przedszkolaka warto pamiętać, że duże znaczenie ma sposób przygotowania. Smażenie w smalcu dostarcza młodemu organizmowi ciężkostrawnych tłuszczów pozbawionych witaminy F. Dlatego lepiej jest podać mięso gotowane lub smażone w oleju rzepakowym unikając produktów pochodzących z chowu masowego (które może zawierać hormony wpływające na organizm dziecka). Podczas planowania diety dla dziecka warto zadbać o dostarczanie mu w każdym tygodniu 2-3 porcji ryb, które w porównaniu z mięsem mają więcej składników mineralnych. Ryby morskie (np. śledź, łosoś, tuńczyk) zawierają najwięcej kwasów omega-3, potrzebnych m.in. do prawidłowego rozwoju układu nerwowego, wzmacniania układu odpornościowego. Ryby można kupować pod wieloma postaciami, podobnie wiele jest ich rodzajów. Tu można wpaść w pewną pułapkę, mimo dobrej woli możemy nieświadomie dostarczyć dziecku sporą dawkę antybiotyków, środków bakteriobójczych czy hormonów podając np. Pangę czy Tilapię hodowaną w zanieczyszczonych akwenach. Najlepiej przed zakupem dowiedzieć się skąd dana ryba pochodzi oraz jakie składniki zostały dodane w celu utrzymania jej świeżości.

W miarę możliwości warto także zapytać znajomych czy rodziny o jaja pochodzące od kur wiejskich, dzięki nim dostarczymy dzieciom białka z pewnego źródła. Kupowanie takich jaj może być bardziej kłopotliwe, jednakże dzięki temu unikniemy spożywania środków chemicznych, które wpływają na większą wydajność kur z chowu masowego. Nie trudno się domyślić, że tam gdzie chodzi o ilość, często traci się na jakości abstrahując od niehumanitarnych warunków panujących w przedsiębiorstwach zajmujących się hodowlą drobiu.

Tłuszcze

Jak podaje dietetyk E. Lorenc, tłuszcze są źródłem energii, a także składnikiem budulcowym błon komórkowych, nośnikiem witamin A, D, E, K. Warto wiedzieć, że wysokogatunkowe oleje roślinne (np. oliwa z oliwek czy olej rzepakowy) zawierają duże ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (zwanymi również witaminą F). Obecność tych kwasów sprawia, że oleje mają niską temperaturę topnienia (są płynne w temperaturze pokojowej) dzięki czemu są lekko strawne. Warto również stosować olej lniany tłoczony na zimno (do sałatek lub okraszania potraw) – jest cennym źródłem NNKT (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych). Również masło jest potrzebne dla prawidłowego rozwoju dzieci, a masło sklarowane jest cennym tłuszczem mogącym znaleźć zastosowanie przy gotowaniu lub smażeniu. Unikać należy wszelkich tłuszczów utwardzonych (margaryny).

Przekąski i smakołyki

Niemalże każde dziecko bardzo lubi słodki smak, dlatego często traktujemy czekoladki, batoniki, czy cukierki jako nagrodę, zachętę do spełnienia naszych próśb czy pocieszenie. Niekiedy wyprawa na lody czy do cukierni na ciastko jest okazją do spędzenia wspólnego czasu z dzieckiem. Niestety czasami nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że młody człowiek bardzo szybko przyzwyczaja się do pewnych połączeń bodźców typu: ból, porażka – batonik, wykonanie polecenia, sukces – czekolada, spacer z kimś bliskim – lody. Pewne przyzwyczajenia zostają na całe życie, dlatego warto jest zastanowić się czy słodczyce nie pojawiają się zbyt często w sytuacjach wiążących się z silnymi emocjami, ponieważ właśnie wtedy nawyki utrwalają się najsilniej.

Dietetycy odradzają częstowanie dzieci słodczymi z wielu powodów; cukry proste dostarczane wraz ze słodczymi nie mają żadnych składników odżywczych, są to jedynie puste kalorie. Ponadto nadmiar cukru odkłada się w postaci tłuszczu, co prowadzi do otyłości oraz sprzyja cukrzycy. Nie wspominając o zjawisku próchnicy zębów. Ponadto spożycie białego cukru obciąża trzustkę, pozbawia organizm wapnia oraz powoduje nerwowość i niepokój u dzieci.

E. Lorenc zaleca podawanie dzieciom zdrowych przekąsek takich jak: suszone owoce, bakalie (daktyle, rodzynki, morele, figi), które oprócz słodkiego smaku są źródłem żelaza, wapnia, magnezu i fosforu. Aby zaspokoić potrzebę słodkiego smaku lepiej zamiast białego cukru dodać do ciasta czy surówki miodu, syropu klonowego lub cukru trzcinowego.

Napoje

Woda jest składnikiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Warto jest od najmłodszych lat przyzwyczajać dzieci do smaku wody mineralnej bez dodatkowych składników słodzących. Biorąc pod uwagę soki, najlepiej jest podawać te świeżo wyciśnięte z owoców. Istnieje wiele herbatek ziołowych (malinowa, aroniowa, lipowa, rooibos) które są lubiane i chętnie spożywane przez dzieci. Warto także sprawdzić skład napoju gazowanego typu coca-cola i zastanowić się, czy jego słodki smak i chwila przyjemności zrekompensuje młodemu organizmowi dostarczenie tak dużej ilości składników chemicznych.

Zalecane w dzisiejszych czasach innowacyjne zasady odżywiania mogą budzić niemałe kontrowersje. Zwłaszcza, gdy danie, które jemy niemalże od zawsze, okazuje się po prostu niezdrowe. Trudno jest pogodzić się z faktem, że potrawa, która jest poniekąd pamiątką z dzieciństwa może wywoływać niekorzystne zmiany w naszym organizmie. Dlatego warto jest zadbać, by dzieci, które dopiero zaczynają kształtować swoje kulinarne preferencje miały okazję zapoznać się z potrawami przynoszącymi przyjemność z jedzenia oraz zdrowie i energię.

Literatura:

- T. Krygier "Żywnienie w chorobach przewodu pokarmowego"
- E. Lorenz "Co dzieci jeść powinny", "Co jedzą w przedszkolu nasze dzieci (artykuły ze strony www.zdrowyprzedszkolak.pl)
- B. Żak – Cyran „Odnowa na talerzu”
- B. Żak – Cyran „Odżywiaj dziecko w zgodzie z naturą”
- M. Tombak „ Droga do Zdrowia”