

Łatwo rozpoznać objawy przejedzenia, zatrucia pokarmowego, ostrej alergii pokarmowej. Ale nie zawsze kojarzymy ból głowy, apatię, nadpobudliwość czy nieakceptowane przez nas zachowania z niewłaściwą dietą. A już w ogóle niemal nie myślimy o wpływie sposobu odżywiania w dzieciństwie na poważne choroby w dorosłym życiu.



Anna Kłosińska

Najlepsza dieta przedszkolaka

Przedmiotem troski rodziców jest dobre samopoczucie ich dzieci, harmonijny rozwój, zdrowie. Wpływ sposobu żywienia na zdrowie trwa przez całe życie człowieka, ale najbardziej jest on widoczny w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. Zasoby, w które zostanie wyposażony młody organizm, są podstawą dobrego funkcjonowania przez wiele lat. Sposób żywienia dzieci wpływa na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz na zdolność uczenia się.

Optymalna dieta powinna zapewnić dziecku:

- » prawidłowy wzrost,
- » dobre zdrowie i samopoczucie
- » zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób wieku dorosłego.

Łatwo rozpoznać objawy przejedzenia, zatrucia pokarmowego, ostrej alergii pokarmowej. Ale nie zawsze kojarzymy ból głowy, apatię, nadpobudliwość czy nieakceptowane przez nas zachowania z niewłaściwą dietą. A rzadko kiedy myślimy o wpływie sposobu odżywiania w dzieciństwie na poważne choroby w dorosłym życiu. Tymczasem „pracuje” się na nie przez wiele lat. A lista chorób dietozależnych jest długa: to nie tylko otyłość, cukrzyca, ale również nowotwory, choroby układu krążenia, osteoporoza. Inwestując w przyszłość naszych maluchów, warto zainwestować też w ich zdrowie.

■ Co to znaczy?

Otóż, nie tylko zaspokajanie głodu dziecka, dbałość o smakowość i estetykę pożywienia, ale również, a raczej przede wszystkim o wysoką jego jakość. **Prawidłowy sposób żywienia polega na dostarczeniu wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach.** Nie jest prawdą, że dzieci mogą jeść właściwie wszystko, tylko z umiarem. Dotyczy to nie tylko dzieci, ale również dorosłych. Warto uświadomić sobie, że istnieją produkty, które nie dostarczają żadnych wartości odżywczych, a zawierają substancje toksyczne i szkodliwe dla zdrowia. Tych powinniśmy unikać, zastępując innymi, które mają pozytywny wpływ na zdrowie: zwiększają odporność i zapewniają lepsze samopoczucie.

CO SŁUŻY ZDROWIU?

Do składników pożywienia odgrywających szczególnie ważną rolę w diecie dziecka należą:

- » białka, zarówno roślinne jak i zwierzęce,

- » węglowodany i błonnik,
- » tłuszcze roślinne (dostarczające nienasyconych kwasów tłuszczowych) i zwierzęce,
- » witaminy: B1, B2, B6, A, D, E oraz C, kwas foliowy,
- » makro i mikroelementy, głównie zaś wapń, magnez, żelazo cynk.

Na układ odpornościowy dziecka pozytywnie wpływają również bakterie kwasu mlekowego, których bogactwo odnajdziemy w kiszonych kapuście, kiszonych ogórkach czy burakach oraz w maślanie, kefirach i jogurtach naturalnych.

■ Substancje biologiczne czynne (fitochemiczne)

Występują w produktach roślinnych. Siła ich działania jest największa, gdy są one dostarczane w pełnowartościowej diecie, bogatej w konieczne i wartościowe substancje. W zdrowej diecie powinny przeważać produkty naturalne, nieprzetworzone, tzn. warzywa, owoce, nierafinowane kasze, brązowy ryż, razowe pieczywo. Obok węglowodanów złożonych (w tym poprawiającego perystaltykę jelit błonnika) i białka, dostarczają one witamin z grupy B, pierwiastków mineralnych: wapnia, magnezu, żelaza.

■ Warzywa i owoce

Powinniśmy zapewnić dziecku możliwie jak największą ilość warzyw. Warto, aby były one serwowane do każdego posiłku. Właśnie warzywa i owoce są najlepszym źródłem witaminy C. Wielkie jej bogactwo występuje w owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce (może być mrożona), owocach kiwi, papryce, owocach cytrusowych, np. cytrynie, grapefrucie, natce zielonej pietruszki. Ta ostatnia, podobnie jak inne warzywa i owoce o kolorze zielonym, dostarcza kwasu foliowego, który stymuluje syntezę przeciwciał, stąd jego szczególna rola we wzmacnianiu funkcji układu odpornościowego. Bardzo cenne i niezastąpione w jesiennym i zimowym jadłospisie powinny być warzywa kwaszone, nie tylko kapusta, ale również buraki, seler. Dostarczają one witaminy C, jak również witamin z grupy B, zapewniają też korzystny skład bakterii w przewodzie pokarmowym.

■ Nasiona roślin strączkowych

Są bardzo dobrym źródłem białka roślinnego. Aby było ono w jak największym stopniu wykorzystywane przez organizm – groch, fasolę, soczewicę, powinno się jadać w połączeniu z kaszami, ryżem, kukurydzą. Warzywa strączkowe dostarczają też: wapnia fosforu, żelaza, witamin z grupy B, wit. C.

■ Ryby

To doskonałe źródło kwasów omega-3, bardzo dobre źródło pełnowartościowego białka oraz witamin A i D. Obecność kwasów tłuszczowych wielonienasyconych bardzo służy zdrowiu, w szczególności zaś EPA i DHA wspomagają pracę mózgu. Zalecane jest, by w diecie dziecka ryby występowały przynajmniej 2-3 razy w tygodniu. Cennym uzupełnieniem diety, z uwagi na bardzo dużą zawartość składników mineralnych i witamin, powinny być: pestki dyni, słonecznika, migdały, orzechy. Mogą one zastąpić słodycze.

■ Kefir, jogurt, fermentowane napoje mleczne

Stanowią one cenne źródło białka oraz wapnia, witaminy B2. Dostarczają bardzo cennych i wskazanych w codziennej diecie probiotyków. Szczególna ich rola polega na wywieraniu korzystnego wpływu na organizm poprzez przywrócenie i zachowanie właściwej mikroflory jelitowej. Chronią przed przeziębieniami, pomagają zwalczać wiele chorób. Stanowią cenną alternatywę wobec mleka.

■ Woda

Woda jest najbardziej niezbędnym i niezastąpionym składnikiem diety. Nie zawiera kalorii, a młody organizm przyswaja ją najlepiej ze wszystkich napojów (Dzieci powinny pić przynajmniej około 1 l wody. Najlepsza woda to średniozmineralizowana, z zawartością wapnia powyżej 150mg, magnezu 50mg w litrze.

Obok właściwego sposobu odżywiania dla zachowania zdrowia konieczna jest codzienna aktywność fizyczna. Warto wygospodarować przynajmniej pół godziny dziennie na spacer czy jogging na świeżym powietrzu.

PRODUKTY, KTÓRYCH LEPIEJ UNIKAĆ LUB PRZYNAJMNIEJ OGRANICZYĆ

■ Słodycze

Szczególnie kolorowe żelki, ale również batoniki, ciasteczka, słodkie przekąski. Jak można się spodziewać, zawierają one całą gamę sztucznych substancji: barwników, aromatów, ulepszaczy, poprawiaczy smaku, środków konserwujących, zwiększających, także przetworzony tłuszcz, przed którym ostrzegają lekarze i dietetycy. Duże ilości rafinowanego cukru powodują „ucieczkę” witamin oraz składników mineralnych z organizmu. Słodycze nie mogą w żadnym wypadku zastępować pełnowartościowego posiłku, jakim powinno być drugie śniadanie.

■ Wszelkiego rodzaju fast-foody

Szkodliwość fast-foodów wynika po pierwsze z ich składu: dużej ilości nasyconych tłuszczów, niskiej jakości węglowodanów, dużej zawartości chlorku sodu przy braku błonnika i korzystnych tłuszczów, a także olbrzymiej ilości kalorii. Fast-foody charakteryzują się tzw. dużą gęstością kaloryczną, czyli znaczną ilością kalorii w małej masie produktu. To one są odpowiedzialne za nadmierny przyrost wagi tych, którzy je polubili. Wartość odżywcza takiego posiłku jest bardzo niska. Podczas długotrwałej obróbki termicznej, np. ziemniaków w tłuszczach, dochodzi do powstawania wielu toksycznych związków, tworzy się między innymi uznawany za rakotwórczy - akryloamid. Smażenie na tłuszczu (nie tylko frytek) prowadzi do powstawania wolnych rodników, izomerów trans, które przyczyniają się w znacznej mierze do zachorowań na choroby układu krążenia, nowotwory, różnego rodzaju zapalenia. Fast-foody kuszą smakiem, ale należy pamiętać, że to zasługa przede wszystkim aromatów i innych sztucznych substancji dodawanych do tych produktów.

■ Chipsy

Chipsy zawierają dużo (ok. 30-40%) tłuszczu i z tego względu są bardzo kaloryczne. Podobnie jak w przypadku frytek czy innych fast-foodów, tłuszcz w chipsach jest szkodliwy dla zdrowia. W czasie przemysłowego smażenia jest on bardzo długo ogrzewany w temperaturze około 200C. Chipsy, tak jak frytki, są źródłem niebezpiecznych akryloamidów oraz izomerów trans. Zdarza się, że jedna zwykła paczka chipsów zawiera 500 razy więcej akryloamidów, niż dopuszczalna dawka ustalona przez WHO.

■ Kolorowe napoje gazowane

Jedna puszka napoju typu cola zawiera 10 łyżeczek cukru, 30-55 mg kofeiny, 150 kcal, a ponadto sztuczne barwniki i związki siarki i fosforu. Zamiana naturalnego cukru na cukry sztuczne np. aspartam (w przypadku produktów light) nie jest dobrym wyjściem, gdyż te środki zastępujące nie służą zdrowiu. Wszelkiego rodzaju napoje słodzone i wody smakowe (np. truskawkowa, malinowa) dostarczają przede wszystkim niepotrzebnego cukru (wraz ze zbędnymi kaloriami) oraz sztucznych substancji smakowych, zapachowych i barwiących.

■ Wędliny, wędzonki

Zawierają duże ilości azotanów i azotynów stosowanych jako podstawowe konserwanty w wędlinach. Wg opinii WHO azotyny i azotany mogą zwiększać ryzyko chorób nowotworowych.

■ Dania mrożone, typu instant, produkty konserwowane

Przy wyborze produktów spożywczych dla dzieci powinniśmy kierować się zasadą, że im bardziej przetworzony produkt, tym mniejsza jego wartość biologiczna, a tym samym zdrowotna. Znaczna zawartość soli i innych substancji konserwujących prowadzi do przewlekłego zatrucia organizmu, wymieniana jest również jako czynnik rakotwórczy.

■ Serki homogenizowane, słodkie jogurty, desery mleczne

Nie powinny być jądane za często z uwagi na wysoką zawartość cukru. Poza tym długi termin ważności sugeruje konieczną zawartość substancji konserwujących, zabezpieczających przed zepsuciem.

■ Dania smażone

Zawierające duże ilości tłuszczu charakteryzują się dużą kalorycznością i zawartością izomerów trans.

■ Biała mąka, białe bułki i chleb, biały ryż

Te produkty większość z nas jada codziennie. Nawet jeśli sami wybieramy razowe pieczywo, to często wydaje się nam, że dla dzieci bardziej odpowiednie będą białe bułeczki i kasza manna, niż na przykład grahamki i kasza gryczana. Coraz częstszym problemem wśród dzieci są zaparcia, a główna ich przyczyna to niska zawartość błonnika w codziennej diecie. Sprzyja temu jedzenie jasnego pieczywa, mała ilość warzyw i owoców. Białe pieczywo to przede wszystkim skrobia i cukier, pozbawione jest natomiast jakichkolwiek składników mineralnych czy witamin. Aby bułeczki były jeszcze bardziej białe i pachnące, dodaje się do nich tzw. polepszaczy.

■ ANNA KŁOSIŃSKA
PREZES FUNDACJI ZDROWY UCZEŃ