

Drodzy Rodzice,

oto kilka wskazówek dotyczących prawidłowego odżywiania oraz dbania o odporność naszych dzieci. Wierzę, że poniższe rady skłonią Państwa do analizy codziennego menu. Również proszę zwrócić uwagę na dietę w trakcie infekcji. W końcu „jesteśmy tym co jemy”- proszę o tym pamiętać. Życzę miłej lektury oraz niezapomnianych i rodzinnych eksperymentów w kuchni.

Z pozdrowieniami,

Małgorzata Wiska-Koszykowska

I Odporność – jak ją wzmocnić?

Autor: Emilia Lorenc, diagnosta laboratoryjny, biolog molekularny, dietetyk

Konsultacja merytoryczna: Marek Lorenc, lekarz specjalista medycyny rodzinnej, GP

Jesień i zima to pory roku, gdy nasz organizm jest bardziej niż zwykle podatny na spadek odporności, brak witalności i słabe samopoczucie. Zimno i duża wilgoć powietrza wychładza nasz organizm, potrzebujemy więcej ciepła, żeby go ogrzać.

To, czy zdołamy obronić się przed infekcją, zależy w dużym stopniu od odpowiedniej diety.

Ważne jest **zwiększenie ilości gotowanych posiłków w ciągu dnia**, co pomoże zachować energię i ciepło w organizmie. Najlepiej zjadać 4-5 posiłków dziennie – co 3-4 godziny. W tym czasie zdecydowanie warto postawić na ciepłe śniadanie, które zapewni nam ciepło na pierwszą część dnia. Może to być na przykład gotowana owsianka z bakaliami czy kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem. Tradycyjne kanapki z wędliną lub serem nie tylko nie rozgrzeją organizmu, ale dodatkowo powodują zwiększenie wydzielania śluzu, np. w postaci kataru. Do silnie śluzotwórczych produktów zalicza się nabiał w dużej ilości, produkty z białej mąki i produkty z białym cukrem. Cukier jest największym “zjadaczem” witamin i mikroelementów w naszym organizmie, które są niezbędne do aktywności układu immunologicznego.

Nie tylko śniadanie powinno być ciepłe: warto zdecydowaną większość posiłków przygotować przez dłuższe gotowanie, pieczenie, duszenie. Zupy gotujemy ze świeżych warzyw sezonowych, unikając mrożonek, wzbogacając je kaszami. **Potrawy doprawiamy**

ziołami i przyprawami, np. tymiankiem, oregano, kminkiem, kozieradką, kurkumą, imbirem, cynamonem. Stosowanie przypraw poprawia strawność pokarmu i wzmacnia odporność.

Jeżeli chodzi o **zboża bogate m.in w minerały regulujące odporność cynk, żelazo, magnez**, najbardziej odpowiedni na jesień jest jęczmień: w postaci płatków, pęczaku czy drobnej kaszy. Dla osób z wzmożonym wydzielaniem śluzu (np. zmagających się z katarą), polecana jest szczególnie kasza jaglana, która osusza i rozgrzewa, jak i ryż brązowy, ale z dodatkiem cynamonu lub kurkumy. Silnie rozgrzewające właściwości ma kasza gryczana. W porze jesienno-zimowej zalecana jest też **większa ilość kwasów tłuszczowych omega 3**; zawiera je np. oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia czy nieoczyszczony olej lniany, nasiona (pestki dyni, słonecznik, sezam) orzechy i migdały, które dodatkowo są bogatym źródłem mikro- i makroelementów.

Chroniąc swój organizm przed zmarznięciem, należy w potrawach uwzględniać takie **warzywa jak dynia, rzepa, kalarepka, seler, cebula, por, czosnek, warzywa strączkowe**. W okresie jesienno-zimowym ograniczamy spożycie surowych owoców i warzyw! Szczególnie należy unikać cytrusów – mimo, że zawierają witaminę C, nie są korzystne w naszej sferze klimatycznej ze względu na silne działanie wychładzające. **Cytrusy warto zamienić na sezonowe owoce** (lub ich przetwory) z naszej strefy klimatycznej, **takie jak: żurawina, owoc z dzikiej róży, jabłka, gruszki oraz nasiona i orzechy suszone**.

Podczas zimnych dni wskazane jest **dostarczanie energii z ryb, mięsa pieczonego lub duszonego w ziołach**. Jednak należy pamiętać, że niekorzystnie wpływają na nasz organizm wędliny, ze względu na dużą zawartość soli i substancji chemicznych.

Oprócz diety **trzeba pamiętać o odpowiednim ubiorze – takim, który nie dopuści ani do wychłodzenia, ani do przegrzania organizmu**.

Ważne jest również, by **pomieszczenia, w których pracujemy i odpoczywamy, miały odpowiednią temperaturę (ok.20 stopni Celsjusza) i wilgotność powietrza**. Przy ogrzewaniu centralnym trudno utrzymać odpowiednią wilgotność – pomaga położenie na grzejniki wilgotnych ręczników, zamoczonych w czystej wodzie. Pomieszczenia, w których przebywamy, należy także kilka razy dziennie wietrzyć.

Układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość, przekazywane bodźce neuronalno-hormonalne kształtują naszą odporność. Wszystkie te trzy układy harmonijnie współpracują w trakcie snu. Dochodzi wtedy do ich regeneracji, a tym samym – do wzmocnienia odporności. Sen musi trwać co najmniej osiem godzin, bez względu na porę roku. Powinno się spać w wywietrzonym pokoju lub, o ile nie jest zbyt zimno, przy otwartym lub lekko uchylonym oknie.

Nie sposób pominąć także codziennej aktywności fizycznej! Z medycznego punktu widzenia ćwiczenia fizyczne powodują zwiększenie aktywności limfocytów, które są nazywane Natural Killers. Stanowią one podstawę naszej odporności.

Zalecane są **codzienne spacerowanie na świeżym powietrzu**, mimo tego, że aura nie jest tak zachęcająca jak w okresie wiosenno-letnim. Zadbajmy o to, by spędzać choć część czasu wolnego na dworze. Wspólne spacerowanie można urozmaicać innymi formami aktywności, takimi jak zabawy i gry plenerowe.

Przy deszczowej i bardzo zimnej pogodzie należy **regularnie ćwiczyć w wywietrzonym pomieszczeniu**. Po ćwiczeniach w zamkniętym, przegrzanym pomieszczeniu dodatkowo

narażamy się na nagłe zmiany temperatury, co negatywnie wpływa na układ immunologiczny.

Pamiętajmy, że jesteśmy integralną częścią przyrody – dlatego powinniśmy współgrać z porami roku poprzez odpowiednie odżywianie, zachowanie rytmów biologicznych oraz aktywność fizyczną na łonie natury.

II Żywnienie podczas choroby

Autor: Maria Hirowska

Pogoda za oknem nie zachęca do spacerów, a nas i nasze dzieci coraz częściej męczą różnego rodzaju przeziębienia, grypy. Dieta w trakcie choroby jest bardzo istotnym elementem, stanowi wsparcie w trakcie leczenia, a także sama w sobie może być lekarstwem. **Przeziębione, zakatarzone dzieci, szczególnie gdy męczy je gorączka nie mają apetytu. Organizm w tym czasie aktywizuje wszystkie siły do walki z intruzem. Nie należy zmuszać maluchów w takim wypadku do jedzenia, tym bardziej ciężkostrawnych potraw.** Kilka łyżek kleiku z ryżu będzie lepsze niż schabowy na obiad. Porcje powinny być mniejsze, a dania lekkostrawne. Nie musimy się też silić na różnorodność. Proste potrawy mogą nieść więcej korzyści nie zakłócając dodatkowo powrotu do zdrowia. **Nie wolno natomiast zapomnieć w trakcie choroby o wypijaniu dużej ilości płynów.** Świetne sprawdzają w takiej sytuacji wszelakie kompoty bez cukru, delikatne w smaku oraz gotowane na świeżych owocach sezonowych, a nie mrożonych. Kiedy dziecko ma wysoką gorączkę należy uważać z rozgrzewającymi przyprawami jak suszony imbir, cynamon, czosnek. Taki jadłospis jest bardzo uniwersalny nie ma granic wiekowych. Dobrze sprawdza się także kiedy dopadną nas wszelakie grypy żołądkowe.

Nie od dziś wiadomo, że zdrowy brzusek to lepsza odporność. W trakcie choroby także warto wspomóc pracę jelit nie obciążając ich produktami fermentującymi, tłustymi i wysoko glutenowymi.

Korzystne w chorobie biosubstancje:

Cynk – jest niezbędny każdej komórce, reguluje pracę ponad 300 enzymów, odmładza system immunologiczny, zwiększa potencjał systemu odpornościowego.

Witamina C – aktywizuje organizm do pierwszej obrony przed intruzem, zwiększa odporność organizmu, chroni organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników

Witamina A - zapewnia prawidłową czynność tkanki nabłonkowej skóry oraz błon śluzowych i współuczestniczy w syntezie śluzu chroniącego tkankę nabłonkową, dzięki czemu zapobiega zakażeniom przewodu pokarmowego, dróg oddechowych. Wzmacnia układ immunologiczny, utrzymując w sprawności grasicę w której dojrzewają limfocyty T, oraz wpływa na zwiększone wytwarzanie ciał odpornościowych krwi – białych krwinek.

Witamina B6 – odpowiada za utrzymanie błon śluzowych gardła i języka – pierwszych wrót kontaktu z drobnoustrojami a co za tym idzie jej niedobory wpływają na podatność na infekcje.

Magnez - wspiera tworzenie komórek, z których powstają przeciwciała

Witamina E – wzmacnia system obronny

Sulfidy – związki siarki o działaniu bakteriobójczym, naturalne antybiotyki – znajdziemy je w cebuli i czosnku

Kwas sorbitanowy – tłumi silne napady kaszlowe, występuje w jarzębinie

Kwasy fenolowe – skutecznie hamują namnażanie bakterii oraz wirusów. Występują w żurawinie oraz czarnej jagodzie.

Polecane produkty:

- **dynia** – idealne warzywo na wszelkiego rodzaju przeziębienia. Zawiera ogromną ilość karotenoidów, prekursorów witaminy A, a także kwas foliowy i dużo wody co ma ogromne znaczenie przy konieczności ciągłego nawadniania chorego. Jest lekko strawna, zawiera mało tłuszczu i białka przez co nie obciąża układu pokarmowego, do tego jest delikatna w smaku i aksamitna dla podrażnionego gardła. Pestki bogate są w cynk, magnez i witaminę E, mają także silne działanie anty pasożytnicze przez co pośrednio wpływają korzystnie na pracę jelit gdzie przyswajane są składniki mineralne.
- **marchewka** – równie jak dynia bogata w karoteny. Choć jest warzywem bardzo pospolitym jej zalet nie sposób wymienić. Działa antagonistycznie na bakterie gnilne zmniejszające przyswajanie w jelitach, łagodzi kaszel a także pomaga walczyć z biegunką.
- **kasza jaglana** – bezglutenowa, lekko strawna, bardzo ceniona kasza o delikatnym smaku, a jednocześnie o wysoko wartościowym białku. Ma działanie osuszające, pomocna przy leczeniu silnego kataru. Jako jedyne zboże działa alkalizująco na organizm. Pomocna przy leczeniu biegunki.
- **owies** – długo gotowana owsianka ma właściwości bakteriobójcze i wzmacnia odporność oraz zapobiega rozprzestrzenianiu się choroby.
- **ryż pełnoziarnisty** – bogaty w wit. grupy B, działa kojąco na żołądek i oczyszcza organizm z toksyn, bardzo pomocny przy leczeniu biegunek.
- **cebula** – w naszej tradycji od zawsze pojawiała się przy leczeniu przeziębienia. Oprócz sulfonidów zawiera dużo witaminy C. Łagodzi nieżyt nosa, działa napotnie, a gotowana sprzyja leczeniu kaszlu.
- **czosnek** – zawarta w nim allicyna działa zabójczo na drobnoustroje chorobotwórcze, a inulina odżywia florę bakteryjną jelit.
- **ziemniaki** – bogate w witaminy grupy B, są także cennym źródłem wit C oraz potasu i sodu – korzystnie wpływających na równowagę elektrolitów szczególnie podczas gorączki.. Ziemniaki pomocne będą w trakcie biegunek, ale także ugotowane i rozgniecione mogą służyć jako rozgrzewający kompres w trakcie uporczywego kaszlu.
- **sok z dzikiej róży** – dzika różna jest naszym rodzimym skarbem. Jej owoce zawierają średnio 17 razy więcej wit C niż cytryna. Sok zmobilizuje układ odpornościowy do walki z przeciwnikiem a zmielone suszone owoce mają dodatkowo działanie przeciwzapalne.
- **miód lipowy, gryczany** – oba bardzo dobrze się sprawdzają przy wszelkiego rodzaju nieżytach górnych dróg oddechowych, a także gorączce czy kaszlu. Zawarta w miodach inhibina działa jak naturalny antybiotyk.
- **syrop sosnowy** – zawiera cenne olejki sosnowe w skład których wchodzi pinen i borneol. To sprawdzony sposób naszych babek na wszelkie przeziębienia, grypy, a nawet zapalenie oskrzeli. Pomaga przy chrypce i suchym, męczącym kaszlu. Może być dodawany do kompotów, lub herbat. Dobrze jest poszukać takich robionych na naturalnym cukrze lub miodzie. Zaleca się w nieżycie górnych dróg oddechowych, chrypce, suchym, męczącym kaszlu ze skąpą wydzieliną. Ułatwia odlegmianie dróg oddechowych, dezynfekuje je i udrożnia. Niesie ulgę w przeziębieniu, grypie, katarze, zapaleniu oskrzeli i gardła. Działa napotnie.

przyprawy: kurkuma, imbir świeży i suszony, cynamon, kardamon, goździki, czosnek świeży, anyż, kozieradka

zioła: tymianek, szalwia, mięta, rozmaryn, hyzop

Czego należy unikać w trakcie choroby:

- świeżych warzyw i owoców
- mięsa (ewentualnie takie z długo gotowanego rosołu)
- soków owocowych
- produktów mlecznych szczególnie słodkich jogurtów

- słodczy
- potraw smażonych
- zimnych napoi

III Naturalne śniadania dla dzieci

opublikowane przez: dzieci są ważne

AUTOR: Katarzyna Rudnicka

trener, doradca żywieniowy, propagator zdrowego odżywiania

Śniadanie to baza i energetyczna podstawa na cały dzień. Część dzieci je śniadanie w domu, część swój pierwszy posiłek zjada w przedszkolu. Pisaliśmy już, co dzieci powinny jeść w swoich przedszkolach, tym razem **skupimy się na podaniu konkretnych przykładów naturalnych i wzmacniających śniadań.**

Śniadania gotowane - zalecane przynajmniej 2-3 razy w tygodniu

- zupa zbożowa z płatków naturalnych (owies, orkisz, żyto, pszenica)
- kasza jaglana
- kasza orkiszowa
- kasza kukurydziana.

Do dań podstawowych możemy **dodać różne dodatki, w zależności od pory roku:** suszone lub świeże sezonowe owoce, bakalie, orzechy, przyprawy.

Owsianka – przepis podstawowy

- 1 część płatków na 2 części wody
- 1 szklanka suchych płatków to 4 porcje dziecięce
- płatki zalewamy wrzątkiem i gotujemy na małym ogniu
- gdy na dworze jest zimno, dodajemy cynamon, anyż, odrobinę imbiru
- gdy na dworze jest ciepło, dodajemy goździki, anyż, kardamon
- płatków nie mieszamy.

Proporcje dla 10 dzieci:
2,5 szklanki płatków owsianych zwykłych zalewamy 5 szklankami wrzątku, gotujemy na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut). Tak samo gotuje się płatki z innych zbóż.

Kasza jaglana – przepis podstawowy

- na 1 część kaszy 3 części wody
- 1 szklanka suchej kaszy to 6 porcji dziecięcych
- kaszę zalewamy wrzątkiem i gotujemy na małym ogniu
- gdy na dworze jest zimno, dodajemy cynamon, anyż, odrobinę imbiru
- gdy na dworze jest ciepło, dodajemy goździki, anyż, kardamon, kurkumę
- kaszy nie mieszamy.

Proporcje dla 10 dzieci:
2 szklanki kaszy zalewamy 6 szklankami wrzątku, gotujemy na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut).

Kasza orkiszowa – przepis podstawowy

- na 1 część kaszy 3 części wody
- 1 szklanka suchej kaszy to 6 porcji dziecięcych
- kaszę zalewamy wrzątkiem i gotujemy na małym ogniu
- gdy na dworze jest zimno, dodajemy cynamon, anyż, odrobinę imbiru
- gdy na dworze jest ciepło, dodajemy goździki, anyż, kardamon, kurkumę
- kaszy nie mieszamy.

Proporcje dla 10 dzieci:
2 szklanki kaszy zalewamy 6 szklankami wrzątku, gotujemy na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut).

Kasza kukurydziana – przepis podstawowy

- na 1 część kaszy 2 części wody
- 1 szklanka suchej kaszy to 5 porcji dziecięcych
- kaszę rozprowadzamy w części wody (zimnej) i wlewamy do wrzątku
- gotujemy na małym ogniu, mieszając
- gdy na dworze jest zimno, dodajemy cynamon, anyż, odrobinę imbiru lub gałki muszkatałowej
- gdy na dworze jest ciepło, dodajemy goździki, anyż, kardamon lub kurkumę.

Proporcje dla 10 dzieci:
2 szklanki kaszy zalewamy 4 szklankami wrzątku, gotujemy na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut).

Do gotowanych zbóż (z przepisów podstawowych) na stole stawiamy (w małych miseczkach) do wyboru dzieci:

- masło, miód, niskosłodzoną marmoladę porzeczkową, powidła śliwkowe
- masło, prażone wiórki kokosowe, prażone płatki migdałowe, prażony sezam
- masło, miód, rodzynki, pokrojone jabłka, pokrojone gruszki (gdy na dworze jest zimno, rodzynki i owoce powinny być gotowane z kaszą lub płatkami)
- odcedzone owoce z ugotowanego kompotu: suszone morele, śliwki, rodzynki, daktyle, figi, jabłka, gruszki; czysty kompot podany do picia
- rozdrobnione orzechy włoskie, laskowe, nerkowca.

Dzięki dodatkom postawionym na stole dzieci mogą same komponować posiłek. **Jest to również alternatywa dla tych dzieci, które mają alergię na określony składnik (np. orzechy włoskie).** Każdego dnia mogą pojawiać się inne zestawy, dzięki czemu posiłki będą urozmaicone, a dzieci będą miały okazję spróbować smaku pojedynczych składników i sprawdzać, które im smakują.

Pieczyno i pasty do pieczywa

Dzieci powinny jeść również dobrej jakości **pieczywo, najlepiej chleb razowy na zakwasie, chleb razowy z ziarenkami, bułki pełnoziarniste.** Pytanie – z czym? Z masłem, to na pewno. A co zamiast szynki i sera? Świetnie sprawdzają się różnorodne pasty. Oprócz znanych wszystkim past z ryby wędzonej, jajek czy twarogu, istnieje wiele past zbożowo-warzywnych, które stanowią doskonałe urozmaicenie dziecięcego jadłospisu. To również alternatywa dla dzieci wegetariańskich. Pasty są zdrowe i tanie!

Pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej i marchwi (przepis na 10 porcji)
Szlankę ugotowanej kaszy jaglanej (najlepiej ciepłej, ale niekoniecznie) zmiksować ze szklanką ugotowanej marchwi, dodać szczyptę kardamonu, soli i parę kropli cytryny. Jeśli jest zbyt gęsta, dodać odrobinę wrzątku. Pasta obniża chęć na słodycze.

Zielona pasta brokułowa (przepis na 10 porcji)
Ugotować 1 mały brokuł, odcedzić. Na suchej patelni uprażyć 2 łyżki wiórków kokosowych, ostudzić. Zmiksować brokuł z wiórkami, doprawić sokiem z cytryny, pieprzem i solą; można dolać oliwy lub oleju lnianego. Pasta jest świetnym źródłem wapnia.

Dziecięcy humus – pasta z ciecioriki (przepis na 10 porcji)

Szklankę ciecioriki namoczyć na noc w 2 szklankach wody, ugotować ją do miękkości. Na suchej patelni uprażyć pół szklanki sezamu (aż zacznie pachnieć), ostudzić. Zmiksować ugotowaną cieciorkę, sezam, dwie łyżki masła, pół szklanki wrzątku. Dodać sól i pieprz ziołowy do smaku. Pasta jest doskonałym źródłem magnezu, fosforu i żelaza. Można użyć gotowej ciecioriki ze słoika. Może być też wersja z natką pietruszki lub koperkiem – pasta będzie miała zielony kolor.

Do wyrobu past możemy użyć **wszelkich ugotowanych warzyw** (brokuł, brukselka, marchewka, fasola jaś, cieciorka itd.), przyprawionych pieprzem, solą, sokiem z cytryny. Możemy stosować je pojedynczo lub **z dodatkiem ugotowanych zbóż** (kasza jaglana, kasza orkiszowa), z prażonym sezamem, siemieniem lnianym, słonecznikiem czy też z zielonymi częściami roślin (koperek, natka pietruszki, szczypiorek).

Źródło: Zdrowy Przedszkolak - kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu.

<http://www.zdrowyprzedszkolak.org/>

Również polecam portal internetowy <http://dziecisawazne.pl/>