



W dniu dzisiejszym chcę Państwu przedstawić kilka porad i wskazówek związanych z zdrowym odżywianiem i funkcjonowaniem organizmu naszych pociech. Coraz więcej dzieci oraz rodziców sięga po produkty niezdrowe, mające niekorzystny wpływ na nasz organizm. Podaję kilka przykładów – jakie składniki mają ujemny, a jakie mają dodatni wpływ. Przedstawiam kilka przykładów promujących korzystanie ze zdrowych produktów oraz przykłady przygotowania posiłków.

RODZICU ZADBAJ O PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE SWOJEGO DZIECKA....

„Jesteś tym, co jesz „ – Brian i Roberta Morgan.

A właściwie – Jesteś tym, co twój organizm przyswoi.



To, co na co dzień je Twoje ukochane dziecko ma znaczenie na jego rozwój nie tylko fizyczny, ale i psychiczny, a przede wszystkim na intelektualny.

Prawidłowe jedzenie jest bardzo ważne. Liczne badania wskazują na ścisły związek między sposobem odżywiania się, a tym jak funkcjonuje mózg zmuszany do intensywnej codziennej pracy i zmagania się z bodźcami niesionymi przez ciągły rozwój cywilizacji (technologia 5G, duże centra handlowe, internet).

Mózg do prawidłowej pracy potrzebuje tlenu i wody. To woda uczestniczy w transporcie tlenu do mózgu, czyli szarych komórek. Tak więc soki owocowe z dużą zawartością cukru (w plastikowych butelkach, kartonach), herbata, kakao, czy napoje gazowane nie będą ułatwiać przewodzenia impulsów nerwowych, czyli myślenia. Najwłaściwszym napojem dla mózgu jest woda (żywa woda), czyli przefiltrowana, nie z plastikowych butelek, uzdatniona do picia np. przez szungit, kamienie krzemowe, dobrej jakości filtry np. wykorzystujące nanotechnologię.

Wodę najlepiej ze szklanej butelki dziecko powinno cały czas popijać w szkole i w domu, wtedy kiedy ma na to ochotę by dotleniać mózg.



CZEGO POTRZEBUJE MÓZG I UKŁAD NERWOWY TWOJEGO DZIECKA?

Dla prawidłowego tworzenia się szlaków nerwowych umożliwiających uczenie się, zapamiętywanie i odtwarzanie wiedzy w praktyce potrzebne są:

MAGNEZ – tworzy on sieci neuronalne, które zwiększają możliwości pojemności pamięci

(dziecko potrzebuje 250 mg magnezu dziennie).

Gdzie je znajdziemy: kasza gryczana niepalona, surowe kakao, orzechy włoskie, migdały orzechy brazylijskie, zielone rośliny, rośliny strączkowe, płatki owsiane.

WITAMINY Z GRUPY B – wspierają prawidłowy rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego, zwiększając tym samym możliwości zapamiętywania, wpływają na wydłużenie czasu koncentracji, odporność organizmu.

Co je zawiera: kasza gryczana niepalona, kasza jaglana, orzechy, jaja od tzw. „szczęśliwych kur”, nabiał, mięso pochodzące z ekologicznej hodowli, migdały, olej z konopi siewnych. Jeśli dziecko nie je mięsa ważne jest suplementowanie witaminą B12 (w formie metylokobalamina wraz z kwasem foliowym (folian **L-metylofolian wapnia**) – można skonsultować z lekarzem lub dietetykiem.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA – wspomagają prawidłowe działanie mózgu, są budulcem komórek nerwowych tzw. osłonek mielinowych, które odpowiadają za przekazywanie informacji między komórkami. Od tego w jakim one są stanie zależy prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego m.in. zdolność i szybkość zapamiętywania.

Co zawiera kwasy tłuszczowe: olej lniany, konopny, z pestek dyni i inne na zimno tłoczone oleje; nasiona chia, siemę lniane, orzechy włoskie, avocado, tłuste ryby z ekologicznych hodowli.

ANTYOKSYDANTY – pomagają zwalczać nagromadzone w organizmie wolne rodniki, dbają o nasze mitochondria i o to, by nie było zakłóceń w informacji DNA.

A gdzie mamy antyoksydanty: Witamina C (dzika róża, czarna porzeczka, natka pietruszki, granat, truskawka, czerwona papryka, wszystko co zawiera beta – karoten (np. marchew, natka pietruszki, cebulka, szpinak, brokuł, dynia). Najwięcej znajdziemy w ciemnych owocach jagodowych, malinach, śliwkach, wiśniach, czereśniach, cebuli czerwonej, selerze itp. A jeśli chodzi o zioła to : cynamon, kolendra, bazylia, majeranek.

ŻELAZO – wspiera rozwój funkcji poznawczych inaczej mówiąc intelektualnych, metabolizmu, neuroprzekaźników.

Gdzie szukać żelaza: surowe kakao, podroby, rośliny strączkowe, natka pietruszki.



JAKIE PRODUKTY OBNIŻAJĄ MOŻLIWOŚCI INTELEKTUALNE TWOJEGO DZIECKA?

Jak łatwo się domyślić do takich produktów należą : cukry proste, tłuszcze nasycone, tłuszcze trans. Na co dzień są one dostępne we wszystkich wysokoprzetworzonych produktach, fast foodach, słodczych. Zaburzają one pamięć i koncentrację uwagi, obniżają zdolność myślenia i łączenia faktów, zapamiętywania przekazywanych informacji. U wielu dzieci powodują rozkojarzenie, brak motywacji do nauki, pobudzenie lub zmęczenie, a także wszelkiego rodzaju zachowania agresywne. A w najgorszej wersji pojawianie się różnego rodzaju chorób przewlekłych tzw. cywilizacyjnych. Coraz częściej słysząc o tym, że słodczy i przekąski produkowane na szeroką skalę przez przemysł spożywczy są po prostu trucizną dla organizmu, a zwłaszcza dla mózgu. Kiedy mózg pozbawiony jest substancji odżywczych nie pracuje prawidłowo, przez co zaburzona jest zdolność uczenia się. Dlatego właśnie dzieciom tak potrzebna jest dieta, która będzie gwarantowała dostarczenie organizmowi energii z odpowiednich składników pokarmowych.

Jakich produktów powinni unikać rodzice dbający o swoje dziecko; jego rozwój intelektualny, psychiczny, emocjonalny, fizyczny? A może chcesz wiedzieć jaki jest sekret rodziców dziecka, które tryska energią, pewnością siebie, jest zdrowe, a jednocześnie inteligentne, przyjacielskie i wrażliwe i odporne na stres?

Wszyscy oni zgłębili wiedzę i świadomie wykluczyli z diety te produkty, które nie sprzyjają rozwojowi ich dziecka.

A oto one:

1. **Przetwory mleczne:** Mleko tylko takie prosto od krowy lub kozy ma wartość odżywczą pod warunkiem, że dziecko nie jest na nie uczulone. Sery, jogurty, serwatka, masło tylko z takiego mleka zawiera zdrowe dla nas tłuszcze. Warto zamienić przetwory mleczne na mleko roślinne – kokosowe, migdałowe, owsiane lub z innych orzechów. I to takie najlepiej zrobione samemu w domu.

Co jest potrzebne do zrobienia domowego mleka kokosowego?

Aby zrobić mleko kokosowe w domu potrzeba tylko dwóch składników: **wiórek kokosowych i wody**. Warto kupić wiórki, które mają dobry skład, tzn. są bez substancji konserwujących. np. ekologiczne wiórki kokosowe z Bio Planete lub ze sklepu www.wyszyńscy.pl. Jeśli chodzi o wodę, to dobrze jest użyć wody przefiltrowanej, mineralnej lub źródlanej. Aby przygotować mleko potrzebne jest też duże sitko i miska. Do zrobienia domowego mleka kokosowego używa się blendera.

Składniki:

1 szklanka wiórek kokosowych , 4 szklanki wody niegazowanej

Sposób przygotowania:

1. Podgrzej wodę w garnku, tak aby była gorąca, ale nie wrząca.
2. Połącz dwie szklanki wody z wiórkami i blenduj około 3 min, aż powstanie mleko.
3. Przelej mleko przez sitko, dokładnie wyciskając na sicie wiórki (użyj do tego szklanej miski, sita i łyżki).
4. Wyciśnięte wiórki ponownie zalej 2 szklankami wody i zblenduj, a następnie przelej przez sitko.
5. Wlej mleko kokosowe do słoika lub szklanej butelki. Gotowe! Mleko kokosowe można spożyć od razu lub przechowywać w lodówce do 4 dni.

II. Pszenica: Niestety to najbardziej zmieniona genetycznie roślina wykorzystywana jako produkt żywnościowy. Dając ją do spożycia swojemu dziecku świadomie mu szkodzisz. Oczyszczona pszenica bardzo szybko podnosi poziom cukru w organizmie i jest pozbawiona wartości odżywczych, dostarcza

tylko kalorii. To tak jakby jadło się cukier łyżeczkami. Ponadto pszenica zawiera pestycydy po to, by szybko rosła i nie psuła się. Możesz używać mąki gryczanej, jęczmiennej, żytniej, mąki kokosowej, jaglanej, orkiszowej, płaskurki, samopszy.

III. Cukier: W dzisiejszym świecie dzieci sięgają po słodkości jak po podstawowe źródło pożywienia. Na śniadanie najczęściej jedzą słodkie płatki z mlekiem, w szkole cukierki, batoniki, słodkie napoje, drożdżówki. To wszystko zapewnia „powera energetycznego” na chwilę, które często objawia się nadruchliwością lub hiperkinetycznością. Jednak znika on szybko i wtedy mózg domaga się kolejnej dawki cukru i dziecko szuka kolejnego dostarczyciela pustych kalorii. Musi to zrobić, bo ma do wyboru apatię i zmęczenie albo uzupełnienie zapasu słodkości czyli szczyt energetyczny. U dzieci spożywających proste cukry dochodzi do niedoborów minerałów i witamin. Cukier stymuluje wydzielanie opioidów i wpływa na mózg jak narkotyk. Potrafi zmienić nastrój, wpływa na neuroprzekaźniki w mózgu i uzależnia tak jak alkohol, czy nikotyna. Nawet jeśli rodzice ograniczają cukry proste to dzieci widząc, co jedzą ich koledzy domagają się tego samego. Sposobem na ograniczenie jest wprowadzenie jednego dnia ze słodyczami i można jeść je wtedy do woli. Nie trzymamy więc w domu paczkowanych słodkości, bo po prostu kuszą. Inną metodą jest zrobienie raz w tygodniu wraz z dzieckiem zdrowej przekąski np. batoniki z orzechów i miodu, ciasteczka owsiane, czekoladki z oleju kokosowego, trufle. Pomysłów jest wiele wystarczy sięgnąć do internetu. Zawsze miejmy w domu coś pod ręką – owoc surowy lub suszony, marchewkę, orzechy.

IV. Soki i soczki w kartoniku, wody smakowe, kolorowe napoje

gazowane: Najczęściej zawierają one sztuczne aromaty, barwniki, cukier glukozowo – fruktozowy i inne słodziki. Ponadto kartoniki i plastikowe butelki to źródło szkodliwego bisfenolu gromadzącego się w organizmie latami. Niestety to wszystko nieodwracalnie niszczy struktury neuronalne mózgu dziecka. Nie widać tego przez wiele lat. Aż wreszcie dorasta i nagle bez przyczyny wpada w depresję, odmawia jedzenia, przestaje się uczyć, sięga po narkotyki. Rodzicu ! Już teraz zadziałaj dopóki masz wpływ. Najlepszym rozwiązaniem jest woda i to w butelce szklanej, jonizowana lub uzdatniona w inny sposób, soki wyciskane, herbatki ziołowe.

V. Potrawy ciężkostrawne, smażone, przetworzone: Dieta obfitująca w tłuszcze nasycone, trans są przyczyną niższej wydolności intelektualnej. Dziś dzieci chętnie sięgają po smażone kurczaki, frytki, chipsy, paluszki rybne, kebaby, hamburgery. Tylko, że takie oto jedzenie nie sprzyja ich rozwojowi, a wręcz przyczynia się do powstawania wielu chorób.

Jak wprowadzić nowe a zarazem zdrowe nawyki żywieniowe w naszym domu?



Oczywiście trzeba być świadomym tego, że to my modelujemy zachowania i przyzwyczajania naszego dziecka. Jesteśmy dla niego wzorem – dziecko nas naśladuje. Jeśli sami będziemy mieć rozsądny stosunek do jedzenia – ono też nie będzie się opychało byle czym. Okazuje się, że można dziecko zaprogramować tak, by chciało jeść zdrowe pokarmy. Trzeba je konsekwentnie i najlepiej od początku do tego przyzwyczajać. Do picia podawać wodę lub sok zrobiony w domu, herbatkę zaparzoną z ziół z miodem lub innym naturalnym słodzikom typu sok domowej roboty, syrop klonowy, miód, stevia, ksylitol, erytrytol. Zamiast batonów, wafelków, cukierków, jajek niespodzianka serwować domowe ciasteczka, świeże lub suszone owoce, orzechy – koniecznie moczzone.

Ile czasu moczyć orzechy i nasiona?

Najlepiej orzechy i nasiona namoczyć na całą noc, ale minimalna ilość wynosi:

- Orzechy laskowe, nasiona dyni – 10 godzin
- Orzechy włoskie, migdały – 8 godzin
- Ziarna słonecznika, ziarna sezamu – 4-6 godzin
- Orzechy nerkowca, pistacje – 2-4 godziny
- Orzechy brazylijskie, makadamia, orzeszki piniowe – co najmniej godzina

Po wymoczeniu płuczemy i osuszamy. Z tego samego powodu powinno się bezwzględnie moczyć przed gotowaniem rośliny strączkowe, kasze i ryż.

Uwaga: Moczymy tylko orzechy i nasiona przeznaczone do spożycia. Nie wolno przechowywać uprzednio namoczonych. Ziarna, nasiona takie jak len, czarnuszka przechowujemy w całości. Mielimy bezpośrednio przed spożyciem.

Naruszając otoczkę roślinne kwasy tłuszczowe szybko się utleniają, uszkodzone są przyczyną stanów zapalnych.

Trzeba też pamiętać o tym, że w diecie dziecka muszą znaleźć się niezbędne kwasy tłuszczowe omega – 3, omega – 6, witaminy, minerały.

Najlepiej byłoby główny posiłek serwować o stałej porze, ale pewno w weekend i wolne dni będzie to możliwe. Starajmy się, aby rodzina choć jeden posiłek spożywała wspólnie. Zaczniemy od przeglądu naszych kuchennych szafek, lodówki i pozbadzmy się tych produktów, które są mocno przetworzone, długoterminowe i wzbudzają nasze wątpliwości. Sporządzmy listę zdrowych potraw, które smakują domownikom. Co jakiś czas poszerzajmy listę a inspiracją niech będą przepisy z licznych blogów, facebooka. Zróbmy listę przemyślanych zakupów, wykorzystując przy tym sklepy internetowe, gdzie można kupić produkty w dużych opakowaniach, a przy tym zaoszczędzimy, bo będą one tańsze. Dla wszystkich członków w rodzinie należy przygotowywać to samo danie. Kierujemy się zasadą wszyscy jemy to samo. To rodzic decyduje co, kiedy i gdzie spożywa jego dziecko. Dziecko może zdecydować, ile zjeść i czy zjeść w ogóle. Uczymy dziecko odpowiedniego zachowania przy stole, dając mu przykład. Nie oglądamy podczas posiłku telewizji, nie przeglądamy smartfonu, nie czytamy książki, czasopisma. Ten czas przeznaczony jest na rozmowę lub po prostu na pobycie w ciszy. Na godzinę przed planowanym posiłkiem nie pozwólmy dziecku zjadać przekąski (najlepiej schować do szafki te, co są w zasięgu wzroku). Nie należy panikować, jeśli dziecko przechodzi okres grymaszenia. Sporadyczne niedojadanie nie jest groźne (chyba że dziecko długo lub bardzo mało je lub rzadko pije to należy skonsultować to z lekarzem). Bardzo ważne jest, aby pozwolić dziecku na pomaganie w przygotowaniu posiłku, które będzie jadło. Starszemu dziecku tłumaczymy, że im bardziej przetworzony produkt to będzie on zawierał szkodliwe dla jego zdrowia składniki. Im dłuższa lista składników na opakowaniu, tym większa powinna być nasza podejrzliwość i takiego produktu nie kupujemy. Szczególną uwagę powinniśmy skupić na tych produktach, które mają bardzo długą datę ważności, nienaturalny kolor, w swoim składzie syrop glukozowo – fruktozowy, aspartam, benzoesan sodu, dwutlenek siarki, azotany, glutaminian sodu, emulgatory. Nawet jeśli producent zapewnia, że coś jest „zdrowe”, „odżywcze” może ukrywać prawdę. Określenie widniejące na opakowaniu „dodające energii” czasem oznacza po prostu zwiększoną ilość cukru lub innego słodziku w produkcie.



A jakie potrawy mogłyby być inspiracją do tego by dbać o prawidłowy rozwój dziecka?

ŚNIADANIE:

płatki owsiane na mleku migdałowym lub kokosowym, z ulubionym owocem (banan, kiwi lub innym sezonowym), orzechami, odrobiną cynamonu jajko na miękko od „szczęśliwych kur”, kanapka z pieczywa pełnoziarnistego na zakwasie z pastą (np. z avocado, ciecierzycy, fasoli , soczewicy lub makreli lub pancake z domową konfiturą.

OBIAD:

zupa z soczewicy lub ciecierzycy, pomidorami, mlekiem kokosowym, zupa pomidorowa, ogórkowa, rosół z domowym makaronem pełnoziarnistym lub kaszą jaglaną, kasza gryczana niepalona z twarogiem domowej roboty lub eco produkcji pizza na spodzie z soczewicy, kaszy gryczanej z pieczarkami, serem mozzarella, zieleniną wszelkiego rodzaju surówki, duszone warzywa, frytki z batatów, mięso z hodowli eco z warzywami, kiszonymi ogórkami lub kapustą.

DESER:

chlebek bananowy na oleju kokosowym, ciasteczka owsiane lub jaglane z suszonymi owocami, czekoladki z oleju kokosowego i surowego kakao, batoniki z ziarnami, jogurt z mielonym siemieniem lnianym i domową konfiturą lub owocami, smoothie z owocami, z dodatkiem chia lub łuskanymi konopiami, zielonymi dodatkami (szpinak, jarmuż, natka pietruszki, seler naciowy), budyń z kaszy jaglanej na mleku kokosowym z owocami.

KOLACJA:

jajecznicą smażoną w niskiej temperaturze, bułeczka pieczona w domu z mieszanych mąk z masłem i pomidorkiem lub ogórkiem sezonowym, leczo z cukinii, naleśniki z kaszy gryczanej z dodatkami na słodko lub wytrawnie smażone na oleju kokosowym extra vergin lub (oleju z zarodków rzepaku uniwersalny tłoczony na zimno bio 500ml – Olandia).

Te kilka wskazówek, to dopiero początek WIELKICH zmian jakie możecie Państwo wprowadzić w swoim codziennym funkcjonowaniu. Jednak działanie małymi krokami przyniesie oczekiwane efekty, z upływem czasu sami stwierdzicie, że nie było to takie trudne. A wiedzę, którą zdobędziecie podczas poszukiwań i wprowadzania zmian zanieście proszę dalej.