

# ŻYWNOŚCIOWY ŚMIETNIK

Dieta XXI wieku opiera się na żywnościowym „śmietniku”, który zakłóca fizyczny rozwój naszych dzieci. Główne czynniki to zbyt wiele cukru, deficyt kwasów Omega-3, koktajl rozmaitych dodatków oraz niewłaściwy rodzaj tłuszczów. W ciągu ostatnich dwudziestu lat znacząco wzrosło spożycie półproduktów, przez co w naszej diecie zaczęła przeważać niezdrowa żywność. Jej reklamy dzieci widzą wszędzie. Nawet szkoły zostały wciągnięte w pułapkę propagowania niezdrowych „śmieci”. Gdy dzieci zasmakują w niezdrowym jedzeniu, często kończy się to niemal uzależnieniem - inne potrawy zaczynają im wydawać się mdłe i nieapetyczne. Tak więc odzwyczajenie dzieci może okazać się naprawdę trudne.

Nawet jeżeli rodzice wiedzą, jakie produkty powinny jadać dzieci, to ich lista nie pokrywa się z listą tych, które zaprogramowane zostały przez kulturę i które dzieci chciałyby jadać. A zatem, **jak możemy przejąć nad tym kontrolę?** Należy upewnić się, że dziecko spożywa regularne posiłki i nie sięga po różnego rodzaju przekąski. Podawaj posiłki przygotowane ze świeżych produktów, a nie z żywności przetworzonej czy gotowych dań. Kieruj się wskazówkami dietetyków, takimi jak Piramida Zdrowego Żywienia - zdrowa i zbilansowana (podstawą są: produkty zbożowe, warzywa i owoce, woda, dalej przetwory mleczne, mięso i ryby, a okazjonalnie tłuszcze i słodczyce). Nie trzymaj w domu niezdrowych przekąsek i słodzonych napojów. Wytłumacz dziecku, dlaczego zależy ci, aby jadło zdrową żywność i krytycznie podchodziło do reklam. Nie czyn z niezdrowej żywności owocu zakazanego, wprowadzając całkowity zakaz jej jedzenia - od czasu do czasu pozwalaj dziecku na burgera. Nie czyn jednak z tego jakiejś specjalnej okazji; takie jedzenie traktuj z pogardą, na jaką zasługuje. Nie nagradzaj wyłącznie słodczymi. **Bądź dla dziecka dobrym przykładem - zmiana jego diety to świetna okazja, aby zrewidować własne nawyki żywieniowe.** Niemowlętom dawaj do picia wyłącznie wodę lub mleko, aby jak najdłużej nie zasmakowały w słodzonych napojach.

**Najlepszym sposobem kontrolowania tego, co jedzą dzieci, są regularne, wspólne posiłki, podczas których to rodzic sprawuje pieczę nad jadłospisem, a nie jakiś specjalista od marketingu.** Dla pracujących rodziców jest to trudne, wtedy nadzór nad posiłkami powinni przejąć zastępujący rodziców opiekunowie. **Wspólne posiłki są tak ważne, ponieważ zacieśniają więzi rodzinne, poprzez okazję do rozmowy rozwijamy też kompetencje społeczne i umiejętność komunikowania się.** Ponadto rodzice szykują odpowiednie produkty i przyzwyczajają dzieci do ich smaku. Regularne posiłki dają dziecku poczucie bezpieczeństwa. **Pamiętajmy, że nawyki nabyte w dzieciństwie najczęściej pozostają z nami przez całe życie. Niełatwo poddają się zmianom - stąd nasza wielka rola, aby były dobre.** Uczyn z każdego posiłku radosne wydarzenie. Wyłącz telewizor. Nie nalegaj, aby dziecko

zjadło wszystko, co podajesz. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia nowej potrawy, zaproponuj, by spróbowało. Jeśli mu smakuje, nie szczędź mu pochwał. Przy kolejnym podawaniu tej potrawy zaproponuj, by spróbowało, tłumacząc, że wraz z dorastaniem smak się zmienia. Oczekuj od dziecka, że będzie jadło i grzecznie zachowywało się przy stole. Chwal je za dobre maniere, podkreślając, że świadczą o jego dorosłości.

Kolejnym ważnym krokiem jest **odzwyczajenie dziecka od niezdrowej żywności:** nie sięgaj po gotowe dania czy przetworzone produkty - sam przygotuj sos do spaghetti, paluszki rybne czy domowe burgery i pozwól dziecku pomóc sobie przy tym. Zaplanuj posiłek tak, by na stole pojawiła się nowa potrawa, którą razem przygotujecie oraz najmniej szkodliwe ze znanych i preferowanych przez dziecko „śmieci”; postaraj się o atrakcyjny wygląd potraw - powycinaj jedzenie w zabawne kształty, ułóż na talerzu jakiś wzór; sięgnij po sztuczki stosowane przez specjalistów od marketingu, na przykład nadaj potrawie jakąś kuszącą nazwę (serowy specjał, brzoskwińskie niebo); mniej lubiane jarzyny drobno pokrój lub zmiksuj; przygotuj zdrowe przekąski, np. surowe warzywa maczane w sosie, suszone owoce; na deser podawaj owoce - obierz je, powycinaj kształty, pozwól dziecku samodzielnie przygotować sałatkę owocową; jak najczęściej wciągaj dziecko w planowanie i przygotowanie posiłku. Jeśli możesz wciągnąć je w produkcję własnej żywności - tym lepiej! **Nie panikuj kiedy twoje dziecko przechodzi okres grymaszenia. Sporadyczne niedojadanie nie wyrządzi mu zbyt wielkiej krzywdy. Dzieci zapchane przekąskami i słodzonymi napojami nie będą miały ochoty sięgnąć po to, co stoi na stole podczas posiłku.** Dlatego podstawą jest opieranie się „atakowi przekąsek”, które zawierają dużą ilość cukru lub soli. Wprowadź zasadę: *nie ma podjadania w czasie poprzedzającym posiłek* oraz sporządź listę zdrowych przekąsek i produktów do ich przygotowania. Nie zezwalaj na przekąski także bezpośrednio po posiłkach. Jeśli dziecko nie chciało jeść, będzie musiało chodzić głodne. Nie gotuj różnych potraw dla poszczególnych członków rodziny - wszyscy jedzą to samo. Pijcie wyłącznie wodę.

Pamiętajmy - to dorośli decydują o tym, co, kiedy i gdzie dzieci jedzą, dzieci decydują o tym, ile i czy w ogóle zjeść. Pomijając fatalne konsekwencje dla zdrowia i kondycji fizycznej, jakie ma spożywanie dużej ilości „śmieciowego jedzenia”, międzynarodowe sympozjum poświęcone badaniom mózgu apeluje - jeśli nie poświęcimy więcej uwagi odpowiedniemu żywieniu naszych dzieci, w przyszłości możemy zostać postawieni przed faktem postępującej degeneracji mózgu i związanych z tym problemów uczenia się.

mgr Monika Kofel - Dudziak  
Tel. 783 133 336