

Beata Bukowiecka



Przyszła mama przez swój styl życia oraz sposób odżywiania już w czasie ciąży ma wpływ na kształtowanie odporności malucha. Jeszcze przed pierwszym przekroczeniem przedszkolnych murów dziecko ma spory bagaż doświadczeń z chorobotwórczymi bakteriami i wirusami. Na kontakt z patogenami mały organizm odpowiada określonymi objawami. Tym sposobem nabywa pamięci immunologicznej pozwalającej w późniejszym czasie sprawnie radzić sobie z wieloma infekcjami. Można by rzec, że borykając się z chorobą, organizm sam „szczepi się” przeciw kolejnym chorobom. Pogodziliśmy się już z myślą, że infekcje, szczególnie w takich miejscach jak przedszkole, to żadna nowina.

Odporność dziecka

kształtujemy codziennie



Jak możemy kształtować
odporność dziecka?

ZDROWE MENU

Prawidłowe żywienie to podstawa w budowaniu naturalnej odporności malucha. Posiłki powinny być przede wszystkim różnorodne. Kolorowe warzywa i owoce (z naciskiem na te pierwsze) powinny królować na dziecięcych talerzach. Zalecane jest pełnoziarniste pieczywo, różnorodne kasze (w szczególności jaglana), ryż w towarzystwie pełnowartościowego białka. Dobrym wyborem będzie chude mięso (kurczak, indyk, królik), tłuste ryby morskie i jaja. Pamiętajmy o dobrych tłuszczach, orzechach i różnych ziarnach.

Kolejna, często pomijana, kwestia dotyczy słodczy i produktów wysokocukrowych: powinny zostać ograniczone do minimum z tej racji, że utrudniają walkę z chorobą. W okresie choroby warto też zwiększyć liczbę ciepłych posiłków – kasza jaglana w różnych wersjach, owsianka czy zupy mleczne oraz różne zupy i kremy, gdyż rozgrzewają organizm i dodają energii.

Oto lista naturalnych środków
nieodczynnych w walce z infekcjami:

Naturalne antybiotyki, czyli czosnek, który odstrasza patogenne bakterie, a także wirusy i grzyby. Podobne działanie wykazuje jego koleżanka cebula, a także miód (szczególnie gryczany i lipowy). Warto pamiętać o tym, że miód dodany do wrzątku traci swoje cenne właściwości, dlatego serwujemy go do letnich płynów. Kontrolujmy też, w jakich ilościach go spożywamy – jego nadmiar niszczy pożyteczne bakterie zasiedlające nasz przewód pokarmowy. Optymalna ilość dla dziecka rocznego czy dwulatka to jedna łyżeczka, a dla trzy-, cztero-, pięcio- i sześciolatka – dwie łyżeczki. Miód niewskazany jest dla dzieci poniżej pierwszego roku życia.

Probiotyki, czyli pożyteczne bakterie, które wypierają z przewodu pokarmowego chorobotwórcze zarazki i poprawiają odporność. Znajdują się m.in. w mleku kobiecym, kiszonkach, a także jogurtach, kefirach i fermentowanych napojach mlecznych.

Prebiotyki to składniki, które są potrzebne dobrym bakteriom do namnażania się. Znajdują się w mleku kobiecym, jak również w owocach i warzywach, m.in. w bananach, szparagach, porach, cebuli, cykorii, karczochach, czosnku.

Nienasycone kwasy tłuszczowe (omega 3), czyli tzw. dobre tłuszcze. Wspomagają wytwarzanie przeciwciał i wzmacniają błony śluzowe (nosa, gardła, oskrzeli). Są obecne w mleku kobiecym, rybach morskich, np. w śledziach, halibucie, łososiu, dorszu, makrelach, w słodkowodnym pstrągu, tranie, orzechach, oliwkach, oleju słonecznikowym, rzepakowym oraz soi.

Warzywa i owoce to kopalnia witamin i składników mineralnych. Wyróżnić należy witaminę C – to ona pobudza aktywność komórek odpornościowych i przyspiesza powrót do zdrowia. A w czołówce warzywno-owocowej znajdują się: kiszona kapusta, czerwona papryka, sałata, natka pietruszki, czarna porzeczka, malina, truskawka, gruszka, śliwka, jeżyna oraz jagoda.

HARTOWANIE ORGANIZMU

Odklejenie szkrabów od ciepłej, przedszkolnej wykładziny i zabranie w podróż po placu zabaw czy okolicznym parku to kolejna cegiełka w budowaniu jego odporności. Tylko siarczasty mróz i oberwanie chmury to argumenty za pozostaniem w sali. Należy oswajać organizm z każdą temperaturą. Warto oczywiście zwrócić uwagę na odpowiedni ubiór. Przegrzewanie maluchów może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego.

TEMPERATURA W POMIESZCZENIU

Nie przepadamy za chłodem. Często tęsknotę za słońcem rekompensujemy sobie przegrzewając pomieszczenia. Bakterie chorobotwórcze również to lubią, skutkuje to często opóźnieniem powrotu do zdrowia. Optymalna temperatura to 19-20 °C.

ZAMIEŃ DOTYCHCZASOWE PRODUKTY NA ZDROWSZE ODPOWIEDNIKI

Staraj się tak komponować posiłki, aby każdego dnia dziecko otrzymywało solidną dawkę witamin i energii do walki z wirusami. Na stronach 16-17 prezentujemy przepisy na zdrowe dania i napoje. ■



Beata Bukowiecka – inżynier technologii żywności i żywienia człowieka na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu, absolwentka podyplomowego Studium Dietetyki i Poradnictwa Żywnościowego na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Edukator żywieniowy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”. Prowadzi poradnictwo żywieniowe, organizuje zajęcia edukacyjno-kulinarne dla dzieci i dorosłych. Współautorka bloga żywieniowego www.dylematymamyitaty.pl.

Szkolenie Rad Pedagogicznych

Gry rozwijające zdolności matematyczne i ogólną sprawność intelektualną dzieci przedszkolnych i szkolnych

Poznaj propozycje pomysłów na gry dydaktyczne rozwijające umiejętności matematyczne oraz ogólną sprawność intelektualną dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

www.akademiaedukacji.eu



**Akademia
Edukacji**

SYROP Z CEBULI

APTECZNE SYROPY ZASTĄP DOMOWYM SYROPEM Z CEBULI

SKŁADNIKI:

- ✓ 3 CEBULE
- ✓ SOK Z POŁOWY CYTRYNY
- ✓ 2-3 ŁYŻKI MIODU

PRZYGOTOWANIE:

CEBULĘ POKRÓJ DROBNO, DODAJ SOK Z CYTRYNY I MIÓD. WYMIESZAJ SKŁADNIKI I ODSZTAW NA KILKA GODZIN. PODAWAJ DZIECKU WYTRĄCONY SYROP.

SAŁATKA Z BROKUŁEM I JAJKIEM

ZESTAWY WITAMIN I SUPLEMENTY DIETY ZASTĄP WARZYWAMI I OWOCAMI

SKŁADNIKI:

- ✓ BROKUŁ
- ✓ 5 JAJEK
- ✓ 4 ŁYŻKI JOGURTU NATURALNEGO
- ✓ 2 ŁYŻKI MAJONEZU
- ✓ PĘCZEK SZCZYPIORKU
- ✓ SÓL, PIEPRZ

PRZYGOTOWANIE:

JAJKA UGOTUJ NA TWARDO I POKRÓJ W KOSTKĘ. BROKUŁ UGOTUJ I POODDZIELAJ RÓŻYCZKI. MAJONEZ WYMIESZAJ Z JOGURTEM I DOPRAW SOLĄ I PIEPRZEM. SKŁADNIKI WYMIESZAJ I POSYP SZCZYPIORKIEM.

ZAPIEKANA KASZA JAGLANA Z WARZYWAMI I SEREM

SKŁADNIKI:

- ✓ 100 G KASZY JAGLANEJ
- ✓ CEBULA
- ✓ 2 ZĄBKI CZOSNKU
- ✓ GARŚĆ PIECZAREK
- ✓ ŚREDNIA CUKINIA
- ✓ PAPRYKA
- ✓ 2 POMIDORY
- ✓ 100 ML PRZECIERU POMIDOROWEGO
- ✓ 250 ML ROSOŁU EWENTUALNIE BULIONU
- ✓ 100 G STARTEGO ŻÓŁTEGO SERA
- ✓ PĘCZEK PIETRUSZKI

PRZYPRAWY:

- ✓ ŁYŻKA ZIÓŁ PROWANSALSKICH
- ✓ ŁYŻECZKA SŁODKIEJ PAPRYKI
- ✓ SZCZYPTA OSTREJ PAPRYKI
(W WERSJI DLA DOROSŁYCH 1/2 ŁYŻECZKI)
- ✓ 1/2 ŁYŻECZKI CURRY
- ✓ SÓL I PIEPRZ

PRZYGOTOWANIE:

POMIDORY ZALEJ WRZĄTKIEM, PO 2 MINUTACH ZDEJMIJ SKÓRKĘ. KASZĘ KILKAKROTNIENIE PRZEPŁUCZ NAPRZEMIENNIE ZIMNĄ I WRZĄCĄ WODĄ. PODSMAŻ DROBNO POKROJONĄ CEBULĘ I CZOSNEK. DODAJ PIECZARKI, CUKINIĘ, PAPRYKĘ I PRZYPRAWY. SMAŻ KILKA MINUT. DODAJ WYPŁUKANĄ KASZĘ JAGLANĄ, WLEJ PRZECIER POMIDOROWY, ROSÓŁ (LUB BULION) ORAZ POKROJONE W KOSTKĘ POMIDORY. POSYP NATKĄ PIETRUSZKI I ZAGOTUJ. PRZELEJ POTRAWĘ DO NACZYNIJA ŻAROODPORNEGO Z POKRYWKĄ (LUB PRZYKRYJ FOLIĄ ALUMINIOWĄ). WSTAW DO NAGRZANEGO DO 200 °C PIEKARNIKA I PIECZ 30 MINUT. WYCIĄGNIJ DANIE, POSYP STARTYM SEREM I PIECZ JESZCZE OKOŁO 2 MINUTY.



WIĘCEJ INSPIRACJI NA STRONIE:

WWW.DYLEMATYMAMYITATY.PL

ZAMIEŃ DOTYCHCZASOWE PRODUKTY NA ZDROWSZE ODPowiedniki

HERBATA Z PRZYPRAWAMI I OWOCAMI

HERBATĘ OWOCOWĄ ZASTĄP
ROZGRZEWAJĄCĄ ZIMOWĄ HERBATĄ

SKŁADNIKI:

- ✓ HERBATA LIŚCIASTA
- ✓ 2-3 ZIARENKA GOŹDZIKA
- ✓ PLASTEREK CYTRYNY
- ✓ OKOŁO CENTYMETRA ŚWIEŻEGO
KORZENIA IMBIRU
- ✓ 3 PLASTRY POMARAŃCZY
- ✓ KAWAŁEK KORY CYNAMONU

PRZYGOTOWANIE:

DO ZAPARZONEJ HERBATY DODAJ PRZYPRAWY, A PO PRZESTYGNIĘCIU POKROJONE W PLASTRY OWOCE.

HERBATA MALINOWA

HERBATĘ OWOCOWĄ ZASTĄP
ROZGRZEWAJĄCĄ ZIMOWĄ HERBATĄ

SKŁADNIKI:

- ✓ 2-3 ŁYŻKI SOKU Z MALIN / KILKA
SUSZONYCH MALIN
- ✓ PLASTER CYTRYNY
- ✓ ŁYŻECZKA MIODU

PRZYGOTOWANIE:

DO ZAPARZONEJ HERBATY DODAJ POZOSTAŁE SKŁADNIKI. GDY PRZESTYGNIE, DOPRAW MIODEM.

WARZYWNO-OWOCOWY SOK Z IMBIREM I MIODEM

KOLOROWE SOKI ZASTĄP DOMOWYM
SOKIEM WARZYWNO-OWOCOWYM

SKŁADNIKI:

- ✓ SZKLANKA ŚWIEŻO WYCIŚNIĘTEGO SOKU
Z MARCHWI
- ✓ SZKLANKA SOKU Z POMARAŃCZY
- ✓ 1/4 SZKLANKI SOKU Z CYTRYNY
- ✓ ŁYŻECZKA DROBNO STARTEGO IMBIRU

PRZYGOTOWANIE:

WSZYSTKIE SKŁADNIKI POŁĄCZ I DOPRAW MIODEM DO SMAKU.

NAPÓJ Z SIEMIENIEM LNIANYM

SZTUCZNE PREPARATY ODŚLUZOWUJĄCE
ZASTĄP NATURALNYMI PRODUKTAMI,
TAKIMI JAK SIEMIE LNIANE
I KASZA JAGLANA

SKŁADNIKI:

- ✓ ŁYŻKA MIELONEGO SIEMIENIA
LNIANEGO
- ✓ 3/4 SZKLANKI CIEPŁEJ WODY

PRZYGOTOWANIE:

CZUBATĄ ŁYŻKĘ ZMIELONEGO SIEMIENIA DODAJ DO 3/4 SZKLANKI CIEPŁEJ WODY. ENERGICZNIE ZAMIESZAJ I ODSZAW NA 30 MINUT POD PRZYKRYCIEM. WYPIJ MIKSTURĘ (MOŻNA TEŻ ODCEDIĆ SIEMIE).