

Dobry posiłek to wyważona mieszanka dobrych potraw, troski, zaangażowania, bliskich relacji z ludźmi, estetyki, radości dla zmysłów i nieprzewidywalnych uczuć i nastrojów.

Jesper Juul

Emilia Lorenc



Zdrowe zmiany małym kosztem

„Jesteś tym, co jesz” – żywienie w przedszkolu

Zdaniem dietetyków, im krótsza droga żywności z pola na stół, tym jest ona zdrowsza. Żywność naturalna, czyli jak najmniej przetworzona, bez substancji dodatkowych jest najbardziej bogata w substancje odżywcze, które są tak potrzebne rozwijającemu się dziecku. Dodatkowo należy zaznaczyć, że produkty naturalne są najlepiej przyswajalne przez nasz organizm.

Żywność wysokoprzetworzona

Warto zauważyć, że ceny produktów, które miały krótką drogę ze środowiska naturalnego na stół są niższe niż żywności wysokoprzetworzonej. Kupując produkty przetworzone, płacimy dodatkowo za wszystkie procesy technologiczne. Na przykład – słodkie

chrupiące płatki zbożowe kosztują 25 zł za kilogram, za tyle samo naturalnych płatków zbożowych zapłacimy zaś około 5 zł.

Wysoka cena nie zawsze oznacza, że płacimy za wysoką jakość produktu. Produkty wysokoprzetworzone w procesach technologicznych tracą na wartości odżywczej, co w kolejnych etapach jest uzupełniane poprzez dodanie np. sztucznych witamin. Takie produkty często zawierają dodatkowo w swoim składzie utwardzane tłuszcze typu trans, substancje dosładzające, wzmacniające smak, stabilizujące... – lista zazwyczaj jest długa. Te wszystkie substancje dodatkowe nie są obojętne dla organizmu i mają negatywny wpływ na zdrowie i rozwój dzieci. Dlaczego dziwnym się więc, że w obecnych czasach jest tak dużo alergików, osób otyłych, dzieci z zaburzoną koncentracją czy nadpobudliwością?

Dieta oparta o żywność naturalną

Dieta oparta o żywność naturalną nie jest równorzędna z założeniem, że wszystkie używane produkty powinny posiadać certyfikat produktu ekologicznego. Przy ograniczonym budżecie przedszkolnym, jest to niemożliwe. Jednak wprowadzenie np. tanich kasz (jaglonej, gryczanej, jęczmiennej, kukurydzianej) pozwala znacząco urozmaicić jadłospis i wzbogacić wartość odżywczą posiłków.

Stosując owoce i warzywa zgodnie z sezonowością, zauważymy, że te produkty są najtańsze właśnie w sezonie. Poza tym – czy nie lepiej smakują pomidory i truskawki, które dojrzały w letnim słońcu niż te, które były pędzone sztucznie? Dzieci chętniej sięgają po owoce i warzywa, które są pachnące, soczyste, dojrzałe. Są one najbardziej

bogate w substancje odżywcze. W ich przypadku mniejsze jest także ryzyko występowania substancji chemicznych, np. środków przeciwwgrzybiczych czy przyspieszających proces dojrzewania (stosowanych w owocach i warzywach importowanych).

Podwieczorek w przedszkolu będzie znacznie zdrowszy, gdy zamienimy słodki wafelek na soczyste i słodkie jabłko. Koszt? W cenie wafelka możemy kupić nawet droższy, ekologiczny owoc.

Koszty zdrowego żywienia

Stosowanie diety opartej o żywność naturalną ma także inne walory – tanim kosztem działamy profilaktycznie w zakresie zdrowia naszych dzieci oraz dbamy o ich prawidłowy rozwój fizyczno-psychiczny.

Jeśli nie chcemy ponosić dodatkowych kosztów, dobrze jest stworzyć nową listę produktów wykorzystywanych w przedszkolach – ze świadomą selekcją poprzez uważne czytanie etykiet składu – oraz zrobić kalkulację cenową.

Dieta oparta o żywność naturalną nie jest równorzędna z założeniem, że wszystkie używane produkty powinny posiadać certyfikat produktu ekologicznego. Przy ograniczonym budżecie przedszkolnym, jest to niemożliwe.

Na przykład, kupując parówki dla dzieci, chcemy im dostarczyć odpowiednią ilość białka z mięsa. Po przeczytaniu etykiety okazuje się, że zawartość mięsa w danym produkcie może wynosić tylko ok. 30-40%, a pozostałą zawartość procentową stanowi długa lista substancji dodatkowych. Szukając rozwiązania, warto taki produkt zastąpić pastą przygotowaną z fasoli i warzyw. Ostatecznie okaże się, że będzie miała ona znacznie większą wartość odżywczą oraz że koszt jej przygotowania nie jest wysoki.

W oparciu o tę listę warto stworzyć zbiór nowych przepisów, które bazują na prostych, naturalnych produktach.

Warto pamiętać, że dzieci lubią proste potrawy. W pierwszych etapach zmian zachęcamy do modyfikacji potraw, które dzieci lubią, np. uwielbiane przez nie pierogi należy przygotować z nowym, zdrowym farszem (np. z kaszy gryczanej z białym serem i cebulką lub z soczewicy). Zmiany wprowadzamy stopniowo, dając dzieciom możliwość do powolnego odkrywania nowych smaków.

„Koszty pedagogiczne”

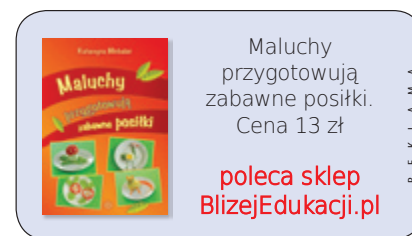
Największy koszt związany ze zmianą diety ponoszą pedagodzy. To przed nimi otwiera się trudne zadanie zachęcenia dzieci do zaakceptowania zmian w jadłospisie. Jeśli wyjdziemy z założenia, że posiłek to czas radości spożywania pokarmów poprzez delektowanie się ich smakiem, zapachem, wizerunkiem – zadanie będzie prostsze.

Na podstawie codziennych doświadczeń przekonujemy się, że dzieci doświadczone uwagi i zrozumienia ze strony innych (w tym także w przedszkolu) uczą się szacunku dla samych siebie i zaufania dla ludzi, a także chętnie podejmują współpracę z dorosłymi.

Warto stworzyć przestrzeń dla dzieci, w której będą miały możliwość zdobywania wiedzy o nowych produktach poprzez ich dokładne poznanie, np. przez wysłuchanie opowieści o tym, jak dane warzywo rośnie, zobaczenie, jak wygląda, sprawdzenie, jak pachnie i smakuje oraz dowiedzenie się, co smaczno można z niego zrobić.

Dzieci w wieku przedszkolnym uczą się poprzez naśladowanie rodziców, nauczycieli oraz innych dzieci. Nauczyciele w przedszkolu są wzorem do naśladowania, dlatego w miarę możliwości powinni uczestniczyć we wspólnych posiłkach. Jeśli będą z apetytem spożywać te same posiłki, co dzieci i w ich trakcie stwarzać przyjazną i spokojną atmosferę – dzieci chętniej będą jadły nawet dla nich nieznaną potrawę. Dzieci obserwują zarówno opiekuna, jak i siebie nawzajem. W grupie łatwiej przełamywać indywidualne opory. Przy wspólnym stole często dochodzi do nieoczekiwanych sytuacji związanych z posiłkiem. Wynika to z tego,

że każde dziecko ma indywidualne upodobania smakowe, ma prawo np. nie mieć danego dnia apetytu, co może być związane z przeżywanymi emocjami lub stanem zdrowotnym.



Pedagog podczas posiłku może zachęcać dzieci do spożycia dania, ale nie wolno mu ich do tego zmuszać. Jego komunikaty nie mogą przybierać charakteru władczego i pouczającego, np.: *Jak nie zjesz – nie dostaniesz deseru; Kończ już, wszyscy na ciebie czekają; Musisz zjeść to, co jest podane; Jeśli nie zjesz, to nie urośniesz i nie będziesz zdrowy.* Wszystkie te stwierdzenia zawierają łatwo odczytywane przez dziecko komunikaty: *Nie jesteś wystarczająco dobry.* Obierając taką drogę, nie zachęcimy dzieci do eksperymentowania z nowymi smakami, potrawami. Wręcz przeciwnie – może to wywołać u nich rozmaite problemy z jedzeniem. Dane komunikaty warto zamienić na wyrażne, przychylne sformułowania, np.: *Ta zielona zupa bardzo mi smakuje – może i ty spróbujesz?; Wiecie, że ja bardzo lubię owsiankę? Chciałabym, żebyście wszyscy ją spróbowali, a po śniadaniu wspólnie odgadniemy, co w niej było; Ryż jest żółty, bo dodano do niego kurkumę, która ma taki ładny kolor – nie jedliście jeszcze takiego ryżu, a dziś mamy okazję spróbować, jak smakuje.* Wyrażając własne zdanie i okazując zainteresowanie odczuciami smakowymi, łatwiej jest zachęcić dziecko do spróbowania nowej potrawy albo do tego, by „dało kolejną szansę” do tej pory nie bardzo lubianemu produktowi.

Pamiętajmy, że wszystkie zmiany powinny być wprowadzane w sposób stopniowy z zachowaniem dobrej jakości posiłków i przyjaznej atmosfery, w jakiej są spożywane. ■



Emilia Lorenc – dietetyk, diagnosta laboratoryjny, biolog molekularny. Twórcza projektu Zdrowy Przedszkolak.org, kampanii na rzecz naturalnej diety w przedszkolu.

Łącząc w praktyce mądrość medycyny naturalnej i nowoczesne odkrycia medycyny akademickiej, pomaga pielęgnować i utrzymać zdrowie. Wraz z mężem Markiem, lekarzem, prowadzą spotkania z myślą o dzieciach, młodzieży, rodzicach, upowszechniając zdrowie oraz życie w zgodzie z naturą.