

Magia wspólnego posiłku

Jak przetworzona żywność wpływa na zachowanie i zdrowie naszych dzieci?

Prawidłowe żywienie, aktywność fizyczna, dobre relacje w rodzinie, równowaga duchowa i odpoczynek stanowią podstawy dla utrzymania i budowania zdrowia każdego dnia i na długie lata.

Narastająca epidemia otyłości i innych chorób cywilizacyjnych dotyczy już coraz młodszych osób, w tym dzieci. Cukrzyca czy miażdżycza i nadciśnienie, które kiedyś były chorobą ludzi „po czterdziestce”, dziś są często problemem dzieci i młodzieży.

Stosując w codziennej diecie produkty wysoko przetworzone, zawierające substancje chemiczne służące jako wzmacniacze smaku czy konserwanty, znacząco zaburzamy równowagę układu nerwowego, **obciążamy układ odpornościowy**, przestrajamy układ hormonalny i przemianę materii. Nawracające infekcje u dzieci i alergie są już tak powszechne, że pediatrzy przyjmują z a normę osiem infekcji górnych dróg oddechowych rocznie, a leki przeciwalergiczne stosuje co piąty Polak.

Dieta wpływa na rozwój dziecka – dowodzą tego badania naukowe dotyczące rodzaju tłuszczów, jakie spożywa.

Stwierdzono, że spożycie odpowiedniej ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (znajdują się np. w orzechach i olejach roślinnych) już w okresie niemowlęcym może mieć pozytywny wpływ nie tylko na zdolność rozwiązywania problemów przez malucha, ale również później na jego inteligencję w wieku szkolnym .

Potwierdzono też, że spożycie niezbędnych kwasów z rodziny omega-3 przez dzieci w wieku przedszkolnym, poprawiało ich wyniki testu obrazkowego, który ocenia przygotowanie do podjęcia nauki w szkole .

Z kolei niewystarczające spożycie cynku, żelaza, witaminy A, C i E przez dzieci w wieku szkolnym może wpływać na występowanie otyłości, stanów zapalnych, podwyższony poziom cholesterolu we krwi i słabszą wrażliwością insulinową .

Ponadto stwierdza się, że niedobór niektórych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych może być powiązany z wystąpieniem problemów z czytaniem, słabszą zdolnością literowania i rozwiązywania zadań dotyczących zapamiętywania, a także nasileniem problemów dyslektycznych .

Niedobory kwasów tłuszczowych, jak również nadmierne spożycie białego cukru oraz chemicznych dodatków do żywności mogą przyczyniać się m.in. do nadruchliwości, problemów z koncentracją, czy zmiennego humoru, a to przekładać się może z kolei na trudności w szkole (zarówno wychowawcze, jak i związane z nauką).

Doświadczenie przeprowadzone z udziałem dzieci w wieku od 5 do 9 lat potwierdziło, że po spożyciu „niezdrowego jedzenia” (słodycze, chipsy, kolorowe napoje gazowane) wzrosła ilość zachowań uznawanych za niewłaściwe – dzieci były bardziej złośliwe, agresywne i pobudzone w porównaniu do dzieci, które jadły wyłącznie produkty naturalne (owoce, warzywa, kanapki z hummusem itp.) i piły wyłącznie wodę.

Autorzy badania skomentowali, że żywność z dodatkiem cukru, barwników i sztucznych dodatków może zmienić kochane, współpracujące dziecko w okropnie zachowującego się, agresywnego podrostrka.

W innym badaniu dowiedziono, że izomery trans kwasów tłuszczowych (których źródłem jest głównie przetworzona żywność typu fast food, miękkie margaryny słabej jakości, słodycze, produkty cukiernicze, takie jak ciastka, ciasta, cukierki, batony, a także zupy i sosy instant) również mogą powodować wzrost agresji i uczucie irytacji .

Zbyt duże spożycie izomerów trans kwasów tłuszczowych może być przyczyną zaburzenia równowagi lipidowej w organizmie. W badaniach potwierdzono, że dzieci pijące dużo słodzonych napojów, ogółem spożywają więcej kalorii i mają większe skłonności do otyłości.

Magia wspólnego posiłku

Jakiś czas temu przebadano blisko 200 tysięcy dzieciaków i okazało się, że wśród tych zjadających przynajmniej 5 posiłków w tygodniu ze swoją rodziną jest o 35% mniej zaburzeń odżywiania. Ale to nie wszystko. Okazuje się, że zdecydowana większość ma lepsze wyniki w nauce, rzadziej sięga po używki i alkohol, ma większe poczucie własnej wartości. Zwyczajnie czuje się szczęśliwsza.

Najlepszą rzeczą jaką my – dorośli możemy zrobić dla dzieci, jest usiąść z nimi do stołu. To nie muszą być ani wykwintne, ani tym bardziej skomplikowane posiłki. Wystarczy jajecznica zjedzona razem o poranku albo sobotnia domowa pomidorowa. Czy we wspólnym obiedzie albo śniadaniu zawsze tkwi magia? Otóż musi być spełnionych kilka warunków: ● zasiadanie do wspólnego posiłku ma być zaproszeniem, nie rozkazem; ● rozmowy prowadzone w czasie posiłku nie powinny przeradzać się w przesłuchanie. Nie stresujmy dzieci pytaniami w stylu: „Gdzie byłeś? Dlaczego spotykasz się z Kasią? Czemu masz tylko czwórkę z matematyki?”; ● dzieci uczą się najlepiej przez naśladowanie i obserwację. Słuchając dorosłych rozmawiających o ważnych i błahych sprawach, same też mogą włączyć się do rozmowy. Wspólne posiłki są ważną okazją do pokazywania dzieciom tego co i jak jeść. Jeżeli zapytamy uczniów szkoły podstawowej o to, jakie produkty są zdrowe, to jednym z nich wymienią warzywa i owoce. Przypomną o picciu wody i unikaniu słodczy. Niektórzy zwrócą nawet uwagę na to, że należy wybierać pieczywo gruboziarniste. Gdy jednak zapytamy co zjedli na śniadanie, okaże się, że były to słodkie płatki do mleka, pszenna kajzerka z szynką (ale bez pomidora), a wszystko zostało popite słodkim napojem. Skąd te rozbieżności? To my – dorośli jesteśmy główną przyczyną. Dzieci w przedszkolu i szkole słuchają pogadank o zdrowym odżywianiu, a potem widzą rodzica pijącego słodki gazowany napój albo jedzącego w pośpiechu zestaw z fast foodu. Konfrontują wiedzę teoretyczną z tym, co robią osoby dla nich ważne i naśladują ich zachowania.

Dzieci uczą się przez naśladowanie, dlatego żadne słowa, prośby lub zakazy nie wpłyną na nie tak mocno, jak Twoje zachowanie. Musisz pamiętać o tym, że Twoje niewłaściwe wybory żywieniowe, sposób w jaki jesz i żyjesz programują dziecko na całe życie.

Co możesz zrobić, żeby Twoje dziecko dobrze jadło?

Wprowadźcie zwyczaj wspólnego jedzenia przynajmniej jednego posiłku dziennie. Badania wskazują, że częstotliwość rodzinnych posiłków jest odwrotnie proporcjonalna do występowania otyłości, a także pozytywnie wpływa na socjalizację dzieci i młodzieży i kształtowanie korzystnych wzorców żywieniowych. Ponadto, wspólne posiłki przyczyniają się do tego, że sięgamy po więcej warzywa, owoców i błonnika, a mniej żywności bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe i cukry. To oznacza, że jedząc wspólnie, jemy zdrowiej. Nie zawsze możecie razem usiąść przy stole. Ty pracujesz, Twoje dziecko chodzi do szkoły lub przedszkola. Postaraj się mieć wpływ na to, co tam zjada. Drugie śniadanie możecie przygotować wspólnie – pokaż mu, że Ty również zjesz je w pracy. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co lubi jeść. Nie zakładaj z góry, że kanapka z serem i szynką to jego ulubiona przekąska. Dzieci lubią różne smaki – warto je poznać przez wspólne próbowanie i rozmowy. Nie zakładaj też, że dziecko nie lubi czegoś po jednej próbie. Według zaleceń specjalistów, zanim zdecyduje o tym ostatecznie, należy podać mu dany produkt nawet 10 razy! ..

Łakocie i wizyta w fast foodzie wcale nie są wyrazem miłości – mimo że reklamy wielokrotnie wpajają nam takie przekonanie. Jeśli chcesz okazać dziecku uczucia, zabierz je na targ albo na wycieczkę za miasto, by pokazać skąd biorą się warzywa. Pogotujcie razem

obiad, zapytaj na co miałyby ochotę lub opowiedz mu co dziś wspólnie zjecie. Wiedz, że nie uda Ci się uchronić dziecka przed wpływem reklam, rówieśników czy innych bodźców skłaniających Twoją pociechę do niekorzystnych wyborów żywieniowych. Jeśli jednak w domu rodzinnym, który jest jego ostoją, nie nauczysz dziecka jedzenia warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, szanse na zjedzenie ich poza Twoją kontrolą spadają praktycznie do zera.

W trakcie posiłków unikajmy rozmów o wpływie żywienia na zdrowie. Nie wolno zmuszać dzieci do zjedzenia dania ani porównywać ich do innych dzieci (np. „Zobacz, jak ładnie zjadła Ola. A ty nic nie ruszyłeś z talerza...”). Presja wywierana na dziecko daje skutek przeciwny do oczekiwanego. Posiłek to moment celebrowania – dziecko ma podziwiać wygląd potrawy, jej zapach i smak, a nie martwić się, że je za wolno

JAK MĄDRZE WYBIERAĆ PRODUKTY?

- Nie śpieszmy się. Ta zasada obowiązuje nie tylko w kuchni i przy stole, ale i w sklepie. Wybór produktów ma kluczowe znaczenie.
- Czytajmy etykiety i skład. Na kilku podobnych produktach porównujemy zawartość cukru, soli i sztucznych dodatków. To ważne, szczególnie jeśli jesteśmy na początku zmian. Rezygnując z produktów wysokoprzetworzonych, odniesiemy korzyści nie tylko zdrowotne, ale często również finansowe.
- Skład – im krótszy, tym lepiej. Jeśli na jednym z trzech pierwszych miejsc znajduje się cukier, lepiej zrezygnujemy z tego produktu.
 - Uwaga na zwrot „o smaku”! Produkt z takim podpisem prawdopodobnie zawiera jedynie aromat, a nie prawdziwy składnik.

CZEGO SZUKAĆ W WYKAZIE SKŁADNIKÓW?

- jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, kultury bakterii. **NAJLEPIEJ BEZ** mleka w proszku, serwatki, zagęstników, czy żelatyny i wsadów owocowych, które w rzeczywistości zawierają znikomy procent owoców;
- pieczywo: mąka, woda, zakwas, sól, ewentualnie drożdże lub nasiona, orzechy, czy suszone owoce. **BEZ** cukru, spulchniaczy, konserwantów, barwników i substancji przyspieszających wypiek;
- jajka: wybierajmy te z numerem „0” lub „1” – świadczą o dobrym sposobie chowu. Tak zwane „zerówki” pochodzą z chowu ekologicznego, te oznaczone jedyneką – wolnowybiegowego. Starajmy się nie kupować jajek z numerem „2” lub „3” – są tańsze, bo produkuje się je w znacznie gorszych warunkach.
 - mleko: wybierajmy mleko pasteryzowane lub mikrofiltrowane, ewentualnie UHT (jeśli termin przydatności do spożycia musi być dłuższy) – pamiętajac jednak, że wysoka temperatura podczas procesu jego obróbki niszczy część wartości odżywczych;
 - ser: mleko, podpuszczka, śmietana, sól, ewentualnie specjalne szczepy bakterii. W przypadku żółtego sera dopuszcza się też dodatek naturalnego barwnika „annato”. Unikajmy produktów seropodobnych, jak również tych oznaczonych jako „typu gouda” oraz twarożków spulchnianych azotem i serków topionych;
 - mięso i wędlina: wybierajmy jak najmniej przetworzony surowiec i ewentualnie przerabiamy go samodzielnie. Kupmy cały kawałek mięsa i poprośmy o zmielenie go w sklepie lub – jeśli mamy taką możliwość – sami przepuścimy przez maszynkę w domowej czy szkolnej kuchni. Samodzielnie upieczone mięso zastąpi sklepowe wędliny.