



OLIMPIADA ZMYŚŁÓW

BROSZURA DLA RODZICÓW



„Tak się składa, że dobre posiłki charakteryzują się właściwym połączeniem przyjemności i potrzeby – z tego powodu stanowią wyzwanie dla rodziców, a także szansę praktykowania roli przywódcy w rodzinie.

Dokładnie tak samo było dwa pokolenia temu, z tym że ograniczony zasób produktów żywnościowych, uzależnionych od pory roku, i nieobecność fast foodu sprawiały, że wszystko było dla obu stron prostsze”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 23).



WSTĘP

NASZE DZIECI MAJĄ SZANSĘ NA PODIUM

I tutaj często dobre wieści się kończą. Niestety, nie mamy na myśli żadnej rywalizacji sportowej, lecz raczej wyścig, w którym oceniane jest tempo przybierania na wadze. Drodzy Rodzice, abyście chcieli zawalczyć o zdrowy rozwój Waszych dzieci, istotne jest przyjęcie do wiadomości tej informacji: według badań PITNUTS z 2016 roku blisko 10% dzieci w wieku 1–3 lat ma nadwagę lub otyłość. Ponadto 18,4% jest zagrożonych nadmierną masą ciała (raport z badania: „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie, PITNUTS 2016 rok”).



Dieta i aktywność fizyczna to najpotężniejsze narzędzia do modelowania zdrowia naszych dzieci. To wiemy chyba wszyscy. Jak zatem sprawić, żeby udało się poprawić jakość żywienia rodziny i zachęcić wszystkich jej członków do częstszego wprawiania ciała w ruch? Być może koncentrując się na dobrej zabawie, uda nam się przekonać choć część z Was do tego, że każda drobna zmiana to ogromny wkład w największą inwestycję życia, jaką są Wasze kochane dzieciaki.

„Uważam, że czas przeznaczony na zakupy, gotowanie i wspólne jedzenie jest wartościową i rozsądną inwestycją w rodzinę”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 37).

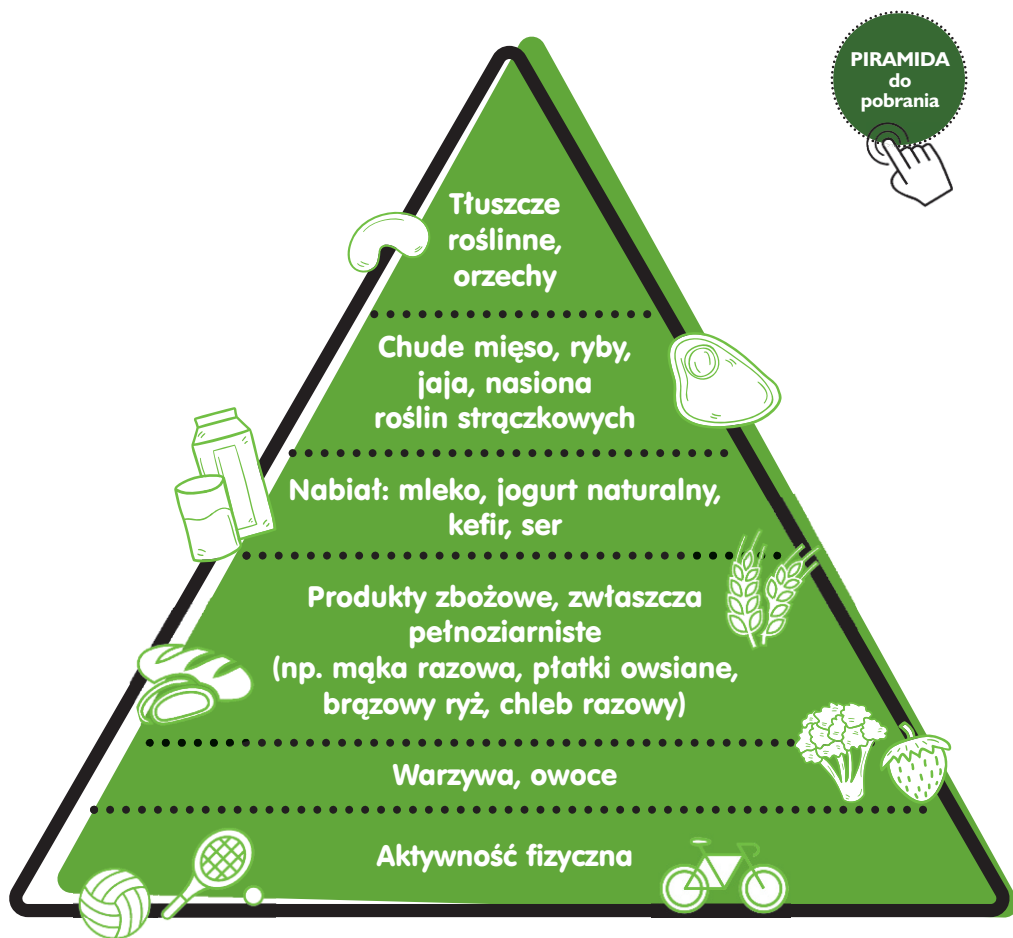


CO PROPONUJEMY?

UWAŻNIE przeczytać tę broszurę
– powinno to zająć zaledwie kilka minut.



- Po przeczytaniu broszury wybrać jedną z proponowanych przez nas zmian na lepsze i „od zaraz” wdrożyć ją w życie.
- Uznać, że piramida żywienia to jedno z podstawowych narzędzi do nauki o zdrowym odżywianiu i stylu życia – stworzona przez autorytety w dziedzinie żywienia, jest pewnym źródłem rzetelnych i zgodnych z aktualną wiedzą informacji. Na początek nie ma potrzeby wyszukiwania dodatkowych zasad i reguł odnośnie do żywienia. Zachęcamy do wydrukowania piramidy i umieszczenia jej np. na lodówce.



PIRAMIDA (zalecenia dla dzieci od 4. r.ż.)

Źródło: opracowanie własne.



Piramida żywienia – zasady:

- Jedz regularnie **5 posiłków** i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
- Jedz **różnorodne warzywa i owoce** jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz **produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste** – w większości posiłków w ciągu dnia
- Pij co najmniej **3–4 szklanki mleka** dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem).
- Jedz **chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych** oraz wybieraj **tłuszcze roślinne** zamiast zwierzęcych.
- **Nie spożywaj słodkich napojów** oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- **Nie dosalaj potraw**, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Bądź codziennie **aktywny fizycznie** co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
- **Wysypiaj się**, aby Twój mózg mógł wypocząć.
- Sprawdzaj regularnie **wysokość i masę ciała**.

RODZINNA OLIMPIADA ZMYŚŁÓW

Mamy świadomość, że żywienie dzieci to bardzo trudny temat. Rodzice często zmagają się z licznymi trudnościami w obszarze diety swoich dzieci. Przytłoczeni panującą sytuacją przy stole, nie mają sił na to, aby podjąć się wprowadzenia zmian. Często słyszane zalecenia żywieniowe mogą wydawać się bardzo trudne do wdrożenia w danej sytuacji rodzinnej. Dlatego spójrzmy na żywienie z innej perspektywy. Popatrzmy na stojące przed nami wyzwania jak na konkurencję olimpijską, w której weźmiemy udział. Wybierzmy działania w formie zabawy i wspólnie zmieńmy choć kilka rzeczy w sposobie żywienia naszych dzieci. Najlepsze efekty uzyskamy, prowadząc działania równoległe w przedszkolu i w domu. Obierzmy dobry kierunek i grajmy zespołowo, aby wywalczyć medal zdrowia dla naszych dzieci i dla siebie.

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

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 10).

W takim razie zaczynamy. Na miejsca, gotowi



DYSCYPLINA NR 1

WSPINACZKA NA SZCZYT PIRAMIDY OSWAJANIA – JAK WPROWADZAĆ NOWE, ZDROWE PRODUKTY DO DIETY MALUCHA

Dzieci w wieku żłobkowym są na etapie bardzo intensywnego rozwoju. W ich ciele zachodzi wiele zmian, a część tych procesów jest ściśle związana z odżywianiem.

Dla dorosłych jedzenie wydaje się być prostą, intuicyjną, wręcz mechaniczną czynnością. Tak naprawdę jest jedną z bardziej złożonych i skomplikowanych, jakie wykonuje nasze ciało. Jedzenie to czynność angażująca równocześnie wiele układów i narządów, m.in. mięśnie, układ nerwowy, sensoryczny. Wymaga opanowania wielu umiejętności, o czym warto wiedzieć. Nierzadko zdarza się, że dorośli wszelkie trudności związane z jedzeniem u dziecka odbierają jako przejaw jego buntu, chęci postawienia na swoim czy trudnego charakteru. Jednak prawda jest taka, **że wszystkie dzieci chcą jeść, ale nie wszystkie potrafią.**

■ **Piramida oswajania** – nie każdy rodzic o tym wie, że aby dziecko zechciało spróbować nieznanego/nielubianego produktu, musi go najpierw poznać z perspektywy różnych zmysłów. W zależności od temperamentu dziecka, będzie ono skore próbować nowych produktów lub wręcz odwrotnie – będzie przejawiać strach i niepewność wobec wszelkich zmian w menu. Poniższa piramida ukazuje, jakie piętra należy pokonać w ramach poszerzania dziecięcego repertuaru jedzeniowego.

■ **Magiczne słowo „SPRÓBUJ”** często dla dziecka jest zbyt dużym wyzwaniem, jakie przed nim stawiamy. Nie jest ono gotowe do wykonania tak dużego kroku. Spróbujmy zatem stawiać z dzieckiem mniejsze kroki, na miarę jego możliwości, umiejętności, preferencji. Do oswajania nowych produktów wybierajmy pokarmy „bliskie” dziecku – podobne do tych, które już je, takie które kiedyś jadło lub te, które często pojawiają się na rodzinnym stole.



■ Może zamiast słownego zachęcania „spróbuj”, zaproponujemy dziecku inne aktywności związane z danym produktem – **popatrz, powąchaj, dotknij**. W ten sposób wspólnie przejdziemy małymi krokami przez krętą drogę oswajania, która zakończy się spróbowaniem nowego pokarmu.



- **„Spróbuj” nie znaczy „zjedz całość”.** Próbować można poprzez dotykanie ustami lub językiem danego produktu. Próbuujemy często nowości, dotykając je jedynie palcem, który następnie wkładamy do buzi. To bezpieczniejsze dla dziecka formy próbowania zazwyczaj zakończone sukcesem.
- **Talerz dziecka – jak powinien wyglądać?** Nowości, które chcemy, żeby dziecko „oswajało”, powinny znajdować się na jego talerzu, ale w ilości, która jest do zaakceptowania (np. pół plasterka ogórka, a nie trzy plasterki), jeśli wiemy, że dziecko nie jest na to gotowe.
- **Prowadźmy w domu proces tzw. ekspozycji na nowości.** Dzieci potrzebują oswojenia z nowościami na stole i na talerzu.



DYSCYPLINA NR 2 – MODELOWANIE

CO TO ZNACZY MODELOWANIE?

Modelowanie oznacza naukę poprzez obserwację. Dzieci obserwując swoich rodziców, naśladują ich zachowania. Zasiadając do stołu, od najmłodszych lat bacznie się nam przyglądają i czerpią od nas inspiracje do swojego życia na przyszłość. Nie bez znaczenia pozostaje zatem to, w jaki sposób odżywiają się rodzice i jaki tryb życia prowadzą. W procesie modelowania tkwi ogromny potencjał w tworzeniu prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci na całe życie. Dlatego, jeśli rodzice na co dzień jedzą dużo wysoko przetworzonej żywności, spożywają spore ilości cukrów prostych w postaci napojów gazowanych, a na stole



codziennie brakuje warzyw, owoców i innych zalecanych w piramidzie żywienia grup produktów spożywczych, nie dają szans dzieciom na wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych. Od czego zacząć zmiany w sposobie stylu życia, aby dawać dobry przykład swoim dzieciom, dowiecie się z **zadania I**, zamieszczonego na końcu broszury.

„Rodzice zawsze nadają główny ton domowym posiłkom, i to nie w formie instrukcji czy reguł, ale własnego przykładu. Różne nasze zachowania, często z innych obszarów życia, szczególnie lubią do nas wracać jak bumerang w zachowaniu naszych dzieci w trakcie wspólnych posiłków”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 61).

DYSCYPLINA NR 3 – KOLEJNA WSPINACZKA NA SZCZYT PIRAMIDY

TYM RAZEM ZDOBYWAMY SZCZYT PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!

„**Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia (...)** jest prostym, krótkim i zwięzłym sposobem przedstawienia zasad prawidłowego żywienia i najważniejszych elementów stylu życia, których realizacja daje szansę na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz długie życie w zdrowiu.”

(Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. A. Szczygły w Warszawie,
<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>).

ZROZUMIEĆ PIRAMIDĘ

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży jest graficznym przedstawieniem aktualnych, naukowo potwierdzonych zaleceń dotyczących jakości i ilości spożywanych pokarmów i znaczenia codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci i młodzieży. Rozpoczynamy wspinaczkę od najniższego piętra – tu dowiadujemy się, że codzienny ruch to podstawowe działanie, pozwalające zadbać o nasze zdrowie. Jesteśmy istotami stworzonymi do bycia w ruchu.

Najnowsze zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (ang. *World Health Organization* – WHO) zachęcają do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, która wpływa korzystnie na pracę serca, ogólny stan zdrowia, w tym na kondycję psychiczną. Ruszając się, przeciwdziałamy wielu poważnym chorobom, takim jak nowotwory, cukrzyca typu 2 i choroby serca. Wymienione jednostki chorobowe są jednymi z najpowszechniejszych przyczyn zgonów na świecie ($\frac{3}{4}$ ogółu).



OLIMPIADA ZMYŚŁÓW

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym co najmniej 150–300 minut aktywności fizycznej o średniej lub wysokiej intensywności tygodniowo. Dzieci natomiast powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej 60 minut (aktywność o umiarkowanej intensywności) dziennie. Ważne jest to, że wszelkie aktywności w ciągu dnia się sumują – dlatego oprócz zajęć typowo sportowych zalicza się także codziennie wykonywane obowiązki domowe, a także przemieszczanie się: spacer, jazda rowerem, jazda na rolkach (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> – Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia).



■ **Owoce i warzywa** wypełniają drugie, największe piętro piramidy, jeżeli chodzi o produkty żywnościowe. Oznacza to, że powinny pojawiać się w diecie dziecka jak najczęściej, najlepiej w każdym posiłku i przekąskach, czyli w 5 porcjach w ciągu dnia. Co zatem oznacza porcja? Średnio porcja warzyw i owoców oznacza 80–100 g, na przykład: $\frac{1}{2}$ banana, $\frac{3}{4}$ szklanki malin, 7 truskawek, 1 kalarepa, 1 mała gruszka, czy pęczek rzodkiewek. Warzywa, których powinno być więcej niż owoców, warto podawać w formie surowej, gotowanej, pieczonej, w postaci zup, a sporadycznie także w formie świeżo wyciskanych soków. Świetnie sprawdza się **metoda talerza warzyw i/lub owoców**. Polega ona na tym, że do każdego posiłku stawiamy na stole talerz pokrojonych warzyw i/lub owoców. Jeśli obawiacie się zwiększonych ilości marnowanego jedzenia, nic bardziej mylnego. Wszystkie pozostałości z posiłku można wykorzystać do past kanapkowych, owsianek, koktajli lub zjeść w ramach przekąski. Metoda ta w bardzo szybki i prosty sposób sprawia, że sami rodzice zjadają więcej warzyw i owoców w ciągu dnia, co doskonale sprawdza się w ramach wcześniej wspomnianego modelowania. W dobrze zbilansowanym posiłku warzywa i owoce (z przewagą tych pierwszych) powinny stanowić połowę talerza.





- **Produkty zbożowe to kolejne piętro piramidy.** Najlepiej, gdy sięgamy po te z pełnego przemiału – pełnoziarnisty ryż, makaron, pieczywo i kasze. Jeśli dotychczas Wasza rodzina jadła tylko produkty o wysokim stopniu oczyszczenia (tzw. biały ryż, mąka czy makaron) zmiany wprowadzajcie jak zwykle małymi krokami. Do obiadu postawcie na stole miskę ugotowanego ryżu zwykłego i miseczkę ryżu brązowego. Niech każdy domownik sam zdecyduje, jaki ryż będzie dziś jadł.



Dobra rada! Podczas zakupów pieczywa zwróćcie uwagę na to, jak nazywa się wypiek.

Jest zasadnicza różnica pomiędzy chlebem wieloziarnistym a pełnoziarnistym. W przypadku tego pierwszego dominująca jest mąka o wysokim stopniu oczyszczenia, a ziarna różnego rodzaju stanowią tylko dodatek (np. posypkę). Z kolei chleb pełnoziarnisty zawiera w swoim składzie znaczną ilość mąki pełnoziarnistej. Pamiętajmy, aby nie oceniać produktu z powodu jego atrakcyjnej nazwy i/lub opakowania. Czytajmy skład na etykietach. W prostocie tkwi siła.

- **Kolejne piętro piramidy przedstawia produkty mleczne.** W I. roku życia, oprócz wprowadzanych stopniowo pokarmów stałych, mleko krowie lub mieszanka mlekozastępcza stanowi podstawę diety dziecka. Przed ukończeniem 12. m.ż. mleko krowie można stosować tylko jako dodatek do przyrządzania potraw, a powyżej 12. m.ż. codzienne jego spożycie nie powinno być większe niż 500 ml (Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne. Pediatria. 2021, t. 18, s. 24). Warto podawać dzieciom fermentowane produkty mleczne, takie jak kefir, maślanka czy jogurt naturalny. Są to produkty, mające pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Są doskonałym źródłem wapnia i bakterii probiotycznych, wykazujących między innymi działanie wspierające układ odpornościowy dzieci. Do tej grupy zaliczamy także sery, stanowiące istotne źródło wapnia w diecie najmłodszych.



- **Zalecane źródła białka umiejscowione są na kolejnym piętrze piramidy.** Znajdziemy tutaj chude mięso, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Jak widać, nie mamy tutaj wyszczególnionych przetworów mięsnych. Z uwagi na wysoką zawartość soli i nierzadko substancji konserwujących, których nadmierne spożycie może oddziaływać niekorzystnie na zdrowie naszych dzieci. Wyżej wymienione grupy produktów powinniśmy spożywać przez cały tydzień w zmiennych proporcjach. Zachęcamy do częstego serwowania mięs i ryb w postaci pieczonej, najlepiej w towarzystwie sezonowych warzyw.



Ważne! Wbrew obiegowym opiniom mówiącym o tym, że rośliny strączkowe są przeciwwskazane w diecie najmłodszych dzieci, zachęcamy do regularnego ich serwowania w rodzinnym menu. Na początku rozszerzania diety możemy je blendować, przygotowując np. zupę krem.

- Na szczycie piramidy znajdziemy **produkty bogate w tłuszcz.** W celach prozdrowotnych zalecane jest zastąpienie tłuszczów zwierzęcych tłuszczami pochodzenia roślinnego. Doskonałym rozwiązaniem, pozwalającym zapewnić odpowiednią podaż zdrowych tłuszczów nienasyconych, jest oferowanie dzieciom orzechów (w przypadku małych dzieci w formie zmielonej), masła orzechowego oraz warzyw gotowanych i surówek z dodatkiem niewielkiej ilości różnego rodzaju olejów roślinnych. Do przyrządzania codziennych potraw idealnie nadaje się olej rzepakowy.

CO JESZCZE MOŻEMY WYCZYTAĆ Z PIRAMIDY?



Pamiętajmy o odpowiedniej ilości snu, który pozwala dzieciom na prawidłową regenerację. Warto zadbać o regularność kładzenia dzieci spać i pamiętać, że dzieci powinny przeznaczać na sen przynajmniej 10 godzin na dobę.



Limitujmy czas spędzany z wykorzystaniem wysokich technologii. Najnowsze zalecenia WHO mówią, że dzieci do 2. r.ż. nie powinny korzystać z żadnych urządzeń elektronicznych (*Guidelines on physical Activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*, WHO 2019).



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS NA PODSTAWIE PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA

PRZYKŁAD PIERWSZY

Śniadanie: pieczona owsianka marchewkowa podawana ze świeżymi, sezonowymi owocami, masłem orzechowym i jogurtem

Składniki

- 1 szklanka mleka krowiego lub napoju roślinnego
- $\frac{3}{4}$ szklanki płatków owsianych
- 1 jajko
- 1 mała marchew
- $\frac{1}{2}$ banana
- odrobina ekstraktu waniliowego
- pół łyżeczki cynamonu
- szczypta kardamonu
- świeże owoce, jogurt, serek homogenizowany i/lub masło orzechowe do podania (**bez cukru**)



Uwaga na skład! Dobrej jakości masło orzechowe jest pozbawione takich dodatków, jak cukier i olej palmowy. Zachęcamy do próbowania masel z różnych orzechów: ziemnych, laskowych, włoskich, nerkowca.

Wykonanie: banana rozgnieść widelcem, dodać jajko, mleko, startą na tarce o drobnych oczkach marchewkę i płatki; dokładnie wymieszać. Do masy dołożyć pozostałe składniki, wymieszać i przelać do natłuszczonego naczynia. Piec w temperaturze 200 stopni, z termoobiegiem około 30 minut (aż wierzch owsianki się zarumieni). Jeśli mamy ochotę na bardziej deserową wersję owsianki, po wyjęciu jej z piekarnika można na wierzch zetrzeć kostkę czekolady.

II śniadanie: smoothie i bakalie

Smoothie: jogurt naturalny/skyr, owoce – np. banan, truskawka, mango (mogą być mrożonki) + orzechy nerkowca/masło orzechowe, gałązka selera naciowego.

Obiad: spaghetti z sosem bolognese i mięsem drobiowym, brokuł gotowany

Podwieczorek: owoce/warzywa i plastry sera żółtego (różne)

Świeże owoce i warzywa kroimy na kawałki, np. marchewki w słupkach, plastry ogórka, rzodkiewki, kawałki jabłka – tworzymy talerz warzyw i owoców. Do tego podajemy kilka kawałków/plastrów sera.



Kolacja: kanapki z pastą, np. hummusem lub twarogiem i warzywami

Zachęcamy do przygotowywania past wspólnie z dziećmi. Świetną alternatywą są też gotowe pasty z udziałem strączków- wówczas koniecznym jest zwrócenie uwagi na etykietę produktu. Wybieramy gotowe smarowidła zgodnie z zasadą – im krótszy skład, tym lepsza jakość produktu.



Pamiętajmy o talerzu warzyw

PRZYKŁAD DRUGI

Śniadanie: domowa granola (przepis w broszurze, str. 19) z jogurtem naturalnym i świeżym owocem sezonowym

II śniadanie: koktajl marchewkowy (np. banan, truskawki, surowa marchew, mleko, liście mięty, masło orzechowe – 1 łyżka)

Obiad: pieczone burgery rybne

Składniki:

- filet rybny (polecamy: mintaj, morszczuk, dorsz)
- cebula
- musztarda
- jajko



- sól i pieprz do smaku lub mieszanka przyprawowa do ryby – **uwaga na skład!**
Zdarza się, że gotowe mieszanki ziołowe zawierają głównie sól i/lub dodano do nich cukier



- bułka tarta – **uwaga na skład!**



Wykonanie: rybę umyć, osuszyć i pokroić na kawałki, włożyć do miski. Do ryby dodać posiekaną drobno cebulę i zmiksować blenderem na gładką masę. Dodać jajko, odrobinę bułki tartej (ilość zależy od tego, czy ryba zawiera dużo wody), pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Formować kotleciki i obtaczać w bułce tartej z dodatkiem sezamu. Burgery układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, każdy z nich skropić olejem rzepakowym. Piec w temperaturze 200 stopni (termoobieg) przez maks. 30 minut, aż kotleciki nabiorą rumianego koloru.



Podwieczorek: chlebek marchewkowy (przepis w broszurze, str. 17)

Kolacja: gofry ziemniaczane z cieciorą i warzywami (przepis w broszurze str. 18)



Pamiętajmy o talerzu warzyw



PRZYKŁAD TRZECI

Śniadanie: kanapki z twarogiem lub pastą warzywną i warzywami



Pamiętajmy o talerzu warzyw



II śniadanie: jogurt naturalny z owocami, np. z borówkami/malinami

Obiad: chili con carne

Składniki:

- 1 średnia cebula
- 500 g mielonego mięsa wołowego
- łyżka oliwy
- 1 puszka krojonych pomidorów
- przyprawa chili con carne – Kotanyi (dobry skład) lub własna kompozycja: chili, kumin, czosnek, papryka słodka, oregano, sól i pieprz
- sól i pieprz do smaku (dla starszaków)

Wykonanie: Na mocno rozgrzaną patelnię wlać oliwę i dodać mięso. Smażyć do utraty różowego koloru. Dodać drobno posiekaną cebulę i smażyć około 5 minut. Przyprawić mieszanką chili con carne, dodać pomidory i dusić na małym ogniu minimum godzinę, od czasu do czasu mieszając, w razie potrzeby doprawić jeszcze do smaku solą, pieprzem lub ulubionymi ziołami (może być odrobina kolendry).



OLIMPIADA ZMYŚŁÓW



Dodatki do chili con carne polecamy przygotować w miseczkach i postawić na stole. Niech każdy z członków rodziny stworzy kompozycję według własnych upodobań. Taka forma posiłku to świetny sposób na miło spędzony czas w gronie najbliższych. Dodatkowo **dostarcza mnóstwo dobrej zabawy.**

Dodatki:

- ryż basmati
- czerwona fasola (może być z puszki)
- zielony ogórek pokrojony w kosteczkę
- rozdrobniony ser typu feta
- czerwona cebula
- pomidor pokrojony w łódeczki
- kukurydza konserwowa
- gęsta śmietana lub gęsty jogurt naturalny (zwłaszcza jako kontrapunkt dla ostrości w pikantnej wersji dania)



(www.matkizywicielki.pl/pozytywne-gotowanie/nasza-rodzinna-wersja-chili-con-carne/).

Podwieczorek: owsiane babeczki z orzechami

Składniki (na 12 szt.):

- 1–1,5 szklanki płatków owsianych górskich
- 1 jajko
- 2 banany (im bardziej dojrzałe, tym lepiej)
- ½ szklanki mleka (krowie, roślinne)
- 1–2 łyżki miodu lub syropu klonowego, lub cukru
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- orzechy posiekane (garść)
- posiekana czekolada (gorzka)
- opcjonalnie: kilka borówek, porzeczek, malin



Wykonanie: Wszystkie składniki, poza kawałkami czekolady, posiekanymi orzechami i owocami zmiksować blenderem. Po zmiksowaniu przenieść masę do foremek. Dodać kawałki czekolady, orzechy i/lub owoce. Piec w temperaturze 180 stopni przez 15–20 minut

(www.matkizywicielki.pl/pozytywne-gotowanie/owsiane-babeczki-z-kawalkami-czekolady/).



Kolacja: zupa pomidorowa

Składniki:

- ½ cebuli
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- ½ marchewki
- ⅓ czerwonej ostrej papryczki
- 2 daktyle bez pestek
- 2 łyżki koncentratu



● 1 duża passata (ok. 700 g) **uwaga na skład!**

- 2 suszone pomidory w oliwie z dodatkiem ok. łyżeczki zalewy
- 1 łyżeczka bazylii
- szczypta cynamonu
- szczypta chili
- łyżeczka sosu teriyaki
- kilka suszonych liści lubczyku, inaczej „naturalnego maggi”
- pieprz i sól (nie dla maluchów) do smaku
- trochę wody do rozcieńczenia zupy

Wykonanie: cebulę obrać i drobno posiekać, zeszklić na rozgrzanej oliwie. Po kilku minutach dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i smażyć jeszcze minutę. Marchew umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki, dodać do cebuli z czosnkiem. Daktyle, ostrą paprykę i suszone pomidory posiekać i wrzucić na patelnię (włąć też łyżeczkę oleju z pomidorów).

Dodać kilka łyżek wody i dusić około 3 minuty, od czasu do czasu mieszając. Następnie dodać bazylię, chili, cynamon, lubczyk, koncentrat pomidorowy, wymieszać, gotować kilka kolejnych minut. Na koniec dodać passatę i sos teriyaki, wymieszać dokładnie i zagotować, po czym zmniejszyć moc gotowania i dusić zupę pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 15 minut. Po tym czasie można jeszcze dolać wody (ok. pół szklanki), jeśli zupa jest za gęsta, i przyprawić do smaku.

Podawać z makaronem, kaszą, soczewicą, ryżem lub/i pieczywem, makaronem pełnoziarnistym i/lub czerwoną soczewicą

(www.matkizywieli.pl/pozytywne-gotowanie/zupa-pomidorowa/).





CHLEBEK MARCHWKOWY



Składniki



duża marchew
 2 małe bardzo dojrzałe banany
 1 jajo
 ½ szklanki oleju
 2 szklanki mąki (320 g)
 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 60 g słonecznika lub innych
 nasion/orzechów
 łyżeczka przyprawy korzennej
 (dowolna)

Wykonanie:

- Marchew obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach



- Banany roznieść widelcem (nie trzeba bardzo dokładnie) i dodać do marchewki

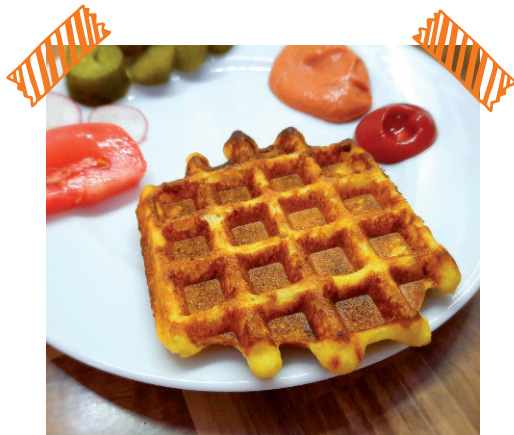
- Dodać: jajko, przesianą mąkę z przyprawą i proszkiem do pieczenia, słonecznik i wymieszać
- Wlać olej i delikatnie wymieszać masę (jest dość ciężka i zwarta, ale taka powinna być)
- Przełożyć masę do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia
- Piec w temperaturze 180 stopni (góra-dół) przez około godzinę (do suchego patyczka)
- Wystudzić na kratce i podawać bez dodatków lub z ulubioną konfiturą, najlepiej własnego wyboru, i/lub dobrej jakości masłem orzechowym

(www.matkizywicielki.pl/pozytywne-gotowanie/chlebek-bananowy-bez-zakalca/).





GOFRY ZIEMNIACZANE Z CIECIORKĄ I SUSZONĄ CEBULĄ



Składniki



kubek dowolnego mleka (200 ml)

½ kubka cieciorkei

2 łyżki suszonej cebuli

1 jajo

2 łyżki czubate mąki pszennej

2 łyżki czubate mąki kukurydzianej

1 łyżka oleju

sól do smaku (nie dla maluszków!)
i pieprz

2 ugotowane ziemniaki

Wykonanie:

- Cieciorkę, ziemniaki, mleko, olej, jajo i cebulę wrzucić do miski i zmiksować blenderem na gładką masę
- Do masy dodać obydwie przesiane mąki, sól, pieprz i miksować jeszcze chwilę, aż wszystkie składniki dokładnie się połączą
- Dobrze nagrzaną gofrownicę wysmarować delikatnie tłuszczem za pomocą pędzelka (nie wcześniej, bo olej będzie się palił)
- Na kratki gofrownicy nakładać porcje ciasta i piec około 5-8 minut (w zależności od mocy posiadanej gofrownicy)
- Podawać jak zwykle z dodatkiem sosów, ketchupu i oczywiście sezonowych warzyw

(www.matkizywieleni.pl/pozytywne-gotowanie/chlebek-bananowy-bez-zakalca/).





DOMOWA GRANOLA



Składniki



- 1 szklanka płatków
owsianych/jęczmiennych/
orkiszowych/żytnich
- kilka łyżek dowolnych orzechów
- garść łuskanego słonecznika
- 2 łyżki sezamu/płatków migdałowych
- 2 łyżki suszonej żurawiny/rodzynek
- kilka sztuk suszonych owoców, np:
brzoskwinie, morele, śliwki
- 3-4 łyżki miodu
- 3-4 łyżki mleka
- 1-2 łyżeczki cynamonu
- opcjonalnie 1 łyżeczka kakao

Wykonanie:

- Część słonecznika, orzechów, migdałów zblendować
- Suszone owoce i pozostałą część orzechów pokroić
- Do miski wysypać płatki, pokrojone owoce i orzechy oraz te zblendowane
- Dodać pozostałą część słonecznika oraz żurawinę/rodzynki, dodać mleko i miód
- Całość wymieszać (najlepiej rękoma), aby wszystko było oblepione miodem. Rozsypać po całej blaszce
- Piec ok. 30 min (do zarumienienia) w temperaturze 140 stopni, bez termoobiegu.

Granola doskonale nadaje się jako dodatek do jogurtu, ale również jako przekąska w domu czy też poza nim. Skomponowanie posiłku, który zarówno dzieci, jak i dorośli spożywają poza domem, jest nie lada wyzwaniem dla rodzica. Nieustannie trafiają do nas komunikaty typu: posiłek musi być dobrze zbilansowany, aby dawał nam energię i wpływał korzystnie na nasze samopoczucie. Ale jak to zrobić w praktyce?

(Raport norweski: www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/matpakketips/).



DYSCYPLINA NR 4 – WALKA NA RINGU

Odżywianie dzieci w pierwszych latach życia to proces dynamiczny. Zazwyczaj po kilku pierwszych miesiącach rozszerzania diety, kiedy dzieci z chęcią jedzą/próbują wszystkich oferowanych potraw, następuje okres (około 12. m.ż.), w którym sytuacja może zmienić się diametralnie. Kolejny raz przychodzą nam na myśl słowa Heraklita z Efezu, które często kierujemy do rodziców małych dzieci: *jedyną stałą w rozwoju dzieci jest zmiana*. Dlaczego tak się dzieje?



- Dziecko w tym okresie życia jest stale w ruchu, rozwija intensywnie swoje umiejętności motoryczne. Jedzenie schodzi często na dalszy plan, a posiłek w pozycji siedzącej (w foteliku) jest dla dziecka, które chce być nieprzerwanie aktywne, bardzo trudny. Nierzadko towarzyszą mu nieprzyjemne emocje.
- Po 1. r.ż. zapotrzebowanie na energię u dziecka jest mniejsze niż w pierwszych 12 miesiącach życia, z uwagi na spadek tempa wzrostu. W efekcie apetyt również jest mniejszy.
- U dziecka pojawia się neofobia – zaburzenie określane jako „wybiórcze jedzenie”. Jest to naturalny etap rozwoju i ewolucyjnie ukształtowany mechanizm obronny, zabezpieczający małe dziecko przed spożyciem nowego, potencjalnie niebezpiecznego dla zdrowia pokarmu. Neofobia pojawia się zwykle w okresie wczesnego dzieciństwa (po ukończeniu 1. r.ż.) z największym nasileniem **od 2. do 5. r.ż.** (wg niektórych źródeł także do 6. r.ż.). Zaburzenie to związane jest z niską akceptowalnością oferowanych pokarmów i może prowadzić do małego urozmaicenia w diecie (<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-młodzież/neofobia-zywnościowa-zaburzenie-czy-etap-w-rozwoju-dziecka/>).



JAK SOBIE RADZIĆ Z TRUDNOŚCIAMI?

- **„Złota zasada” żywienia dzieci – podział odpowiedzialności.** Jedna z najważniejszych zasad, która pozwala jasno określić, za co w kwestii żywienia biorą odpowiedzialność dzieci, a za co rodzice.

Za co odpowiada rodzic

- ✓ Regularnie proponuje posiłki
- ✓ Dbą o różnorodność podawanych posiłków
- ✓ Decyduje o tym kiedy, co i gdzie poda posiłek
- ✓ Dbą o atmosferę podczas posiłków (bierze odpowiedzialność za swoje emocje).



W myśl tej zasady dziecko decyduje o tym, co i ile zje. Dorosły jest odpowiedzialny za regularność, różnorodność i atmosferę podczas posiłku.

Zasada powinna być wprowadzana od początku rozszerzania diety

(www.matkizywieleni.pl/siadamy-do-stolu/rozszerzanie-diety-i-podzial-odpowiedzialnosci/).

„Staraj się traktować dziecko z takim samym szacunkiem, jak pozostałych uczestników posiłku. Nie mów mu, co ma zjeść i jak dużo, nie wycieraj mu nieustannie buzi i powstrzymaj się od rozpoczynania zmywania naczyń, kiedy ono jeszcze je!”

(dr G. Rapley, T. Murkett.: *Bobas lubi wybór*, str. 106).

- W nawiązaniu do „złotej zasady” kolejną istotną strategią na sprostanie ww. problemom z jedzeniem jest **podawanie atrakcyjnych i bogatych w składniki odżywcze posiłków**. Jeśli nie zje ich mały bobas, ze smakiem i korzyścią dla zdrowia zjecie je Wy, rodzice. W tym miejscu warto zwrócić uwagę na sposób przyrządzania posiłków dla całej rodziny, w tym małych dzieci. Nie musimy unikać przypraw i ziół w diecie najmłodszych (z wyjątkiem soli). Być może kolejną przyczyną spadku zainteresowania jedzeniem u Waszego dziecka jest „nudny talerz”. Dodawanie ziół i przypraw oraz warzyw o intensywnym smaku jest ważne ze względu na rozwijającą się w okresie niemowlęcym wrażliwość kubków smakowych dziecka, ma również znaczenie dla zdrowia całej rodziny, gdyż jest źródłem wielu składników odżywczych.



Niestety, wiele informacji dotyczących rozszerzania diety, które można znaleźć w internecie, jest nieaktualnych. Do niedawna obowiązywał bardzo szczegółowy plan wprowadzania pokarmów stałych u dzieci. Obecnie zaleca się stopniowe wprowadzanie wszystkich grup produktów spożywczych, a lista pokarmów, których należy unikać w 1. roku życia dziecka jest naprawdę krótka. Informacje o tym, co znajduje się na liście, zawarte są na końcu broszury.

■ Tworzenie pozytywnych nawyków żywieniowych u dzieci w wieku żłobkowym może odbywać się poprzez:

- ✓ zabawy osławiające z wykorzystaniem produktów spożywczych lub zabawek, czytanie książek o tematyce żywieniowej, rozmowy na temat produktów spożywczych – najlepiej wdrażać od początku rozszerzania diety, a nawet wcześniej
- ✓ wspólne gotowanie – w zależności od wieku dzieci mogą obierać, kroić warzywa i owoce, ugniać ciasto, dodawać zioła i przyprawy, miksować ciasto i wyciskać soki, blendować koktajle itp. (dla dzieci od około 2. roku życia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa)
- ✓ wspólne zakupy czy uczestnictwo w pielęgnacji ogródka (warto wdrażać możliwie najwcześniej)
- ✓ unikanie dzielenia jedzenia na produkty złe i dobre.



WAŻNE! Warto opóźnić wprowadzenie słodczy i słonych przekąsek jak najdłużej – idealnie do 3 lat. Dajemy wówczas dziecku czas na polubienie warzyw i owoców, nie zakłócamy tego procesu i nie podsycaamy fizjologicznie uwarunkowanej preferencji do smaku słodkiego.

- ✓ oferowanie jedzenia na zasadzie dobrych proporcji i umiaru. Większość grup produktów spożywczych ma prawo znaleźć się czasem na talerzach naszych dzieci (mamy na myśli również słodkości i sklepowe przekąski – nie dotyczy najmłodszych), ale z zachowaniem umiaru. Warto pokazywać dzieciom, co oznaczają dobre proporcje, jakie produkty należy jeść codziennie w dużych ilościach, a jakie możliwie najrzadziej.



CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ RODZICÓW/OPIEKUNÓW DZIECI W KWESTII JEDZENIA?

Z jednej strony mamy dziś ogromny problem z nadwagą i otyłością wśród dzieci, a z drugiej wiele dzieci w wieku żłobkowym zmagają się z przeróżnymi problemami związanymi z jedzeniem. Często obserwujemy, że trudne zachowania dzieci w trakcie posiłków rodzice/opiekunowie przypisują złej woli dziecka. Dorośli czują wówczas bezradność i sięgają po różne metody, mające na celu poprawienie sytuacji przy stole. Niestety, często w efekcie tych działań sytuacja tylko się pogarsza. Dlatego przewlekłe problemy z jedzeniem u dzieci warto konsultować ze specjalistami – dietetykiem dziecięcym, logopedą, terapeutą integracji sensorycznej, psychologiem dziecięcym i terapeutą karmienia.

„Dzieci radzą sobie dobrze, gdy potrafią [...]

Jeśli Wasze dziecko nie potrafi teraz poradzić sobie z jedzeniem, to akceptacja tego faktu oraz stworzenie mu warunków, w których będzie potrafiło, jest pierwszym krokiem do polepszenia stosunku Waszego dziecka do jedzenia”

(K. Rowell, J. McGlothlin: *Jak pomóc dziecku ze skrajną wybiórczością pokarmową?*).

Na co warto zwrócić szczególną uwagę w zachowaniu dziecka podczas posiłku?

- ✓ niepokój dziecka na widok jedzenia
- ✓ przetrzymywanie jedzenia w buzi
- ✓ częsty odruch wymiotny podczas posiłku
- ✓ uporczywe krztuszenie się podczas jedzenia
- ✓ trudność z koncentracją podczas posiłku
- ✓ trudność w operowaniu sztućcami
- ✓ częsta odmowa jedzenia
- ✓ częste komunikaty ze strony dziecka że jedzenie nieprzyjemnie pachnie
- ✓ reagowanie złością/zdenerwowaniem na zabrudzone ręczki/ubranie.



DYSCYPLINA NR 5 – RODZINNY TRENING

Aby dzieci w wieku żłobkowym mogły się prawidłowo rozwijać, bardzo ważne jest m.in. zapewnienie im codziennie odpowiedniej ilości ruchu. Stwórzcie maluszkom w domu przestrzeń, aby mogły ją swobodnie poznawać, ponieważ naturalna ciekawość poznawcza dzieci jest bodźcem do ich rozwoju motorycznego. Codzienna dawka ruchu to klucz do lepszego zdrowia całej rodziny.

Przy omawianiu pięter piramidy wspominaliśmy już o tym, jakie są aktualne zalecenia odnośnie do podejmowania aktywności fizycznej każdego dnia. Chcemy jeszcze zwrócić uwagę na kluczową z naszego punktu widzenia (na co dzień pracujemy jako dietetyczki rodzinne) kwestię związaną z ruchem. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dzieciom codziennie powyżej 60 minut aktywności o umiarkowanej intensywności.



ności. Z uwagi na to, że dziecko spędza w placówkach dużą część dnia, warto wygospodarować tę godzinę na aktywność dziecka. Nie ma wątpliwości, że najkorzystniejsze jest spędzanie czasu na świeżym powietrzu w formie spacerów, aktywności na placu zabaw, gier i zabaw ruchowych czy gimnastyki, nawet gdy pogoda nie sprzyja – zgodnie z norweską ideą: *Det fins ikke dårlig vær, bare dårlige klær* – nie ma złej pogody, są tylko źle dobrane ubrania. Codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu nie tylko wzmacnia ciało, ale również wspomaga układ odpornościowy. W przypadku deszczowej aury (deszcz nie stanowi przeciwwskazania do wychodzenia na zewnątrz) zachęamy do krótkich, energicznych spacerów w okolicach miejsca zamieszkania. Każda aktywność jest lepsza od braku ruchu na świeżym powietrzu w miesiącach jesienno-zimowych.



RODZINNA WYPRAWA, CZYLI JAK ŻYWIĆ DZIECI POZA DOMEM

Skomponowanie posiłku, który zarówno dzieci, jak i dorośli spożywają poza domem, jest nie lada wyzwaniem dla rodzica. Ale jak to zrobić w praktyce? (Raport norweski: www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaering/kosthold-for-barn-og-unge/matpakketips/).



LUNCHBOX

Nasz lunchbox powinien zawierać:

- ✓ produkty gruboziarniste
- ✓ warzywa i owoce
- ✓ białko: ryba, ser, jajko, mięso, soczewica, fasola, woda

Lunchbox może składać się z pełnoziarnistego chleba, tortilli lub naleśnika z dodatkiem sera półtłustego, wędliny z chudego mięsa, ryby, np. łososia czy makreli, pesto, hummusu. Pamiętajmy o porcji warzyw i owoców. Dobrze jest kierować się sezonowością owoców i warzyw, co sprawia, że nasze posiłki poza domem są urozmaicone. Dobrym rozwiązaniem są również sałatki, np. z dodatkiem makaronu, kurczaka, fasoli czy jajka. Taki lunchbox można przygotować dzień wcześniej i włożyć do lodówki. Kilka słów przypomnienia na temat płynów do picia – woda i jeszcze raz woda! To ona stanowi podstawę płynów i nie może jej zabraknąć w lunchboxie zarówno dziecka, jak i rodziców. Aby urozmaicić smak wody, można do niej dodać cytrynę czy kawałki innych owoców lub listki mięty.

JESTEŚMY NA MECIE

– ZADANIA I WSKAZÓWKI NA ZAKOŃCZENIE



Zadanie: Drogi Rodzicu, zanim wprowadzisz zmiany do systemu żywienia Twojej rodziny, przyjrzyj się swojemu stylowi życia. Co widzą dzieci kiedy:

- jesteście na zakupach – jakie produkty kupujecie? Czy zwracacie uwagę na skład produktów zgodnie z zasadą im krótsza lista składników, tym lepszej jakości/zdrowszy produkt?





- Przygotowujecie posiłki. Czy czerpicie z tego radość? Czy raczej odbywa się to w nerwowej atmosferze, w biegu, z nastawieniem – byle mieć to już za sobą? Czy korzystacie z gotowych produktów bez poświęcenia uwagi na skład i jakość wyrobów?
- Siadacie do wspólnego posiłku. Jaka panuje atmosfera? Co zwykle serwujecie do jedzenia – czy posiłki są urozmaicone i różnorodne? Jak wygląda zastawiony stół? Czy każdy ma okazję poczuć się miło i komfortowo?
- Przekąszacie coś w ciągu dnia. Jakiego typu są to przekąski? Czy regularnie sięgacie po warzywa i owoce w ramach przekąsek?
- Spożywacie napoje. Czy głównym płynem, jaki regularnie pijecie, jest woda bez dodatku cukru i konserwantów?
- Macie czas wolny. W jakiej formie odpoczywacie? Czy jesteście aktywni fizycznie, czerpicie przyjemność ze spacerów, przejażdżek rowerowych itp., czy raczej spędzacie czas na kanapie przed telewizorem?

MOJE DZIECKO NIC NIE JE! TO WARTO WIEDZIEĆ

Trudności z jedzeniem u dziecka mogą wynikać z przyczyn medycznych, słabo rozwiniętych umiejętności oralno-motorycznych, problemów o podłożu sensorycznym czy też z powodów powszechnych błędów żywieniowych – nieustannego przekąszania. Rodzice często skarżą się, że ich pociechy nie chcą jeść posiłków, podczas gdy sami serwują im np. chrupki podczas spacerów, biszkopty w trakcie zabawy



OLIMPIADA ZMYŚŁÓW

czy słodkie napoje. W momencie sporządzenia dzienniczka żywieniowego dziecka, w którym rodzic przez kilka dni notuje, co i ile zjada dziecko, okazuje się, że przekąski pokrywają $\frac{2}{3}$ dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Nie dziwi więc fakt, że kiedy przychodzi czas na posiłki właściwe, dziecko zjada niewiele albo nic. Dlatego warto zwrócić uwagę na nasze nawyki żywieniowe, aby dbać o prawidłową dietę naszego malucha.

LISTA POKARMÓW, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ W I. ROKU ŻYCIA DZIECKA

- ✓ surowe jaja, ryby i mięso
- ✓ herbata z kopru włoskiego (do 4. r.ż.)
- ✓ miód
- ✓ cukier i sól (jako dodatek do potraw)
– unikamy/ograniczamy także po 1. r.ż.
(jak najdłużej)
- ✓ grzyby leśne
- ✓ napój ryżowy
- ✓ mleko kozie
- ✓ produkty wysoko przetworzone – chipsy, paluszki, ciastka, batoniki i dania typu fast food (unikamy jak najdłużej).

RODZINNY „TANIEC JARZYNOWY” NA ZAKOŃCZENIE „OLIMPIADY ZMYŚŁÓW”

W ramach programu „Olimpiada zmysłów” podczas cyklicznych zajęć w żłobku dzieci będą słuchać piosenki: „Jarzynowa gimnastyka”. Aby wzmocnić działanie kampanii na rzecz zdrowia Waszych dzieci, zachęcamy do odtwarzania piosenki również w domu. Zapraszamy całą rodzinę do wspólnej zabawy tanecznej!



Piosenka na kanale YT – https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs.

