

Jesienno-zimowa dieta maluszka



Jak dietą wzmocnić odporność maluszka?

✓ Zdrowa dieta = różnorodna dieta

Dziecko potrzebuje **zróżnicowanej diety**. Istotne jest, aby dostawało produkty z różnych pięter piramidy żywieniowej: nabiał, pieczywo pełnoziarniste, mięso, ryby, kasze, owoce i warzywa. To zbuduje jego odporność. **Staraj się zadbać o to, by Twoje dziecko dostawało codziennie trochę inny zestaw składników.** W ten sposób niczego mu nie zabraknie. Nie znaczy to jednak, że zimą ma jeść więcej czy bardziej kalorycznie. Powinno jeść systematycznie, by jego organizm dostawał odpowiednio często paliwo i nie wychładzał się. Posiłki muszą być odpowiednio zbilansowane.

✓ Witamina C w warzywach i owocach

W okresie zimowym bardzo ważne jest, by dziecko jadło dużo owoców i warzyw. Są bogate w witaminy, sole mineralne i mikroelementy, zaś szczególnie ważna w tym czasie jest witamina C. **W miarę możliwości, podawaj dziecku surowe warzywa i owoce, ponieważ wysoka temperatura niszczy tę witaminę.** Jeśli Twoje dziecko nie jest jeszcze gotowe na całe owoce, podawaj mu je w postaci soków i przecierów, ale nie więcej niż ½ szklanki dziennie. Warzywa gotuj w małej ilości wrzątku bądź na parze, pod przykryciem, możliwie krótko. Owoce obieraj ze skórki cienko a najlepiej wcale, to właśnie tuż pod skórką znajduje się najwięcej cennych składników. Świeże warzywa (na które sezon się skończył), zastępuj mrożonkami. Jeśli tylko były dobrze przechowywane, składniki w nich zawarte praktycznie nie tracą na wartości. Nie rezygnuj z warzyw strączkowych, gdyż bogate są w cynk - mikroelement potrzebny w reakcjach odpornościowych.

✓ **Odżywcze kasze**

Kasze są cennym źródłem witamin z grupy B, cynku i selenu, który moduluje układ immunologiczny. Zamiast makaronu czy ziemniaków ugotuj kaszę gryczaną, jęczmienną czy jaglaną. Dobrym pomysłem na pyszną zimową, sycącą, rozgrzewającą i pełną odżywczych składników zupeł jest krupnik. Drugie danie to np. ugotowany kawałek kurczaka z pokrojoną włoszczyzną z kaszą jęczmienną i posypany natką pietruszki (witamina C!). Na zimowe śniadanie: kasza jaglana z duszonym jabłkiem, miodem i cynamonem.

✓ **Mięso, ryby, jajka**

Produkty te dostarczają bardzo ważnego dla zdrowia dziecka **żelaza. Przy jego niedoborach organizm nie jest w stanie zapewnić komórkom odpowiedniej ilości składników odżywczych a także prawidłowego dotlenienia.** Dobrym źródłem żelaza są mięso, ryby i żółtka jaj a także podroby (wątroba), brokuły, kapusta, produkty pełnoziarniste. Dodatkowo produkty te, są bogate w selen. Ma on kluczowe działanie w wytwarzaniu przeciwciał odpornościowych. Ponadto ryby dostarczają wspomagające układ immunologiczny wielonienasycone kwasy tłuszczowe, popularnie nazywane kwasami omega 3., Pamiętaj, by nie używać zanieczyszczonych i bezwartościowych ryb, typu panga i tilapia. Kupuj i podawaj dziecku tłuste ryby morskie (łosoś, sardynka, śledź, makrela) i chudsze (dorsz, pstrąg, sandacz, mintaj). Jeśli dziecko ma w diecie mało ryb, nie lubi lub nie może ich jeść, podawaj mu tran.

✓ **Cebula, czosnek, miód - „naturalne antybiotyki”**

Wzmacniają odporność, hamują rozwój infekcji oraz bakterii powodujących choroby. Warto w dziecku wcześniej zaszczepić sympatię do tych smaków. Można podawać je już rocznemu dziecku, przy czym należy uważać przy miodzie, bywa alergenem. Starym, sprawdzonym sposobem naszych babć jest syrop z cebuli. Wystarczy pokrojoną cebulę zalać łyżką miodu i odstawić na godzinę. Pić przy infekcjach ale można też podawać go dziecku profilaktycznie w okresie jesienno-zimowym.

✓ **Na ciepło**

Ważne, by w tym czasie podawać dziecku ciepłe potrawy. Na śniadanie lepsza będzie owsianka czy kasza, niż kanapka. Staraj się tak układać plan dnia, by nakarmić dziecko przed wyjściem z domu (zupa), a potem podać coś na ciepło po powrocie (drugie danie, budyń, kisiel z żurawiny). Do picia, w domu, zawsze dobra jest woda ale w okresie zimowym można zaparzać dziecku rozgrzewające herbatki np. malinową, można dodać imbiru, jeśli dziecko go toleruje, lub dosłodzić miodem (po przestygnięciu). Jeśli dziecko wciąż jest karmione częściowo piersią nie należy w zimie z tego rezygnować. Mleko mamy to wspaniałe źródło probiotyków a także prebiotyków, wspomagających odporność dziecka. Jeśli więc szykujecie się do odstawienia od piersi, to o ile to możliwe, poczekajcie z tym do wiosny.

Opracowanie: dietetyk mgr Beata Czarska

14.10.2020r