



Pochwała śniadania

Rano w większości rodzin panuje gorączkowe zamieszanie, towarzyszące przygotowaniom na spotkanie nowego dnia. Cierpi na tym śniadanie – albo w ogóle o nim zapominamy, albo zjadamy je w biegu, nie przykładając wagi do tego, co jemy. Błąd! Śniadanie to jeden z najważniejszych posiłków dnia. Warto poświęcić mu więcej uwagi.

Jeśli chcesz, by twoja pociecha była w dobrym nastroju i miała mnóstwo energii, niezbędnej by się bawić i uczyć, koniecznie daj jej śniadanie. Badania naukowe dowodzą, że dzieci, które jedzą śniadania, osiągają w szkole lepsze wyniki, biorą żywszy udział w klasowych dyskusjach, lepiej sobie radzą sobie ze złożonymi problemami i potrafią efektywniej skupiać uwagę, niż dzieci, które „ominał” ten pierwszy posiłek w ciągu dnia. Dziecko, które zaczęło dzień z pustym brzuszkiem, będzie mniej skupione i uważne, mniej energiczne i osiągnie gorsze wyniki – czy to w nauce, czy w przedszkolnych konkursach i zabawach. Śniadanie to nie tylko zastrzyk substancji odżywczych po nocnym poście.

Naukowcy są zdania, że jest ono źródłem energii dla ciała i umysłu, z którego organizm człowieka – zarówno małego, jak i dużego – czerpie cały dzień.

Warto pamiętać o śniadaniu z jeszcze jednego powodu: głodne dziecko jest nie tylko mniej bystre. Często jest niegrzeczne i niezadowolone, nerwowe i skłonne do rozdrażnienia. Ma to swoje wytłumaczenie w fizjologii: kiedy we krwi poziom cukru jest niski, organizm wypuszcza do krwiobiegu „zastrzyk” hormonów stresu. Ich zadaniem jest „wyduszenie” z komórek zapasów cukru, który jest organizmowi potrzebny jako paliwo. Komórki uwalniają swoje zapasy, dając dziecku energię, ale hormony stresu sprawiają, że maluchowi pogarsza się nastrój i rośnie poziom rozdrażnienia – i dziecko zaczyna marudzić.

Jeśli więc chcesz, by twoja pociecha miała miły dzień, upewnij się, że naprawdę dobrze go zaczęła. Cała rodzina powinna koniecznie spotkać się codziennie rano przy stole. Wyjątek stanowią niemowlęta i dzieci, które śniadanie jedzą w przedszkolu. Kilkumiesięczne maluchy, wciąż ssące pierś, są zwolnione z jedzenia: mleko mamy wystarczy jako pierwsza porcja energii. Dziecko, które za chwilę zje posiłek w przedszkolu, powinno rano wypić np. szklankę mleka, by nie musiało jechać z pustym brzuszkiem. Lepiej nie karmić go niczym bardziej treściwym, bo zaspokoi pierwszy głód i odmówi jedzenia w przedszkolu.

Co powinno znaleźć się na stole

Równie ważne jak samo zjedzenie śniadania jest to, co maluchy podczas tego posiłku spożywają. Dobrze skomponowane śniadanie da im energię do zabawy i nauki. Nienajlepiej przemyślane spowolni, zadziała nasennie lub odwrotnie – rozdrażni. Śniadanie powinno dostarczyć organizmowi dziecka białka, węglowodanów, witamin i tłuszczu.

Małe dziecko bez przerwy uczy się świata wokół siebie, poznaje go, bada. Jego mózg wykonuje codziennie bardzo ciężką pracę. Informacje z jednej komórki nerwowej do drugiej przenoszą tzw. neurotransmitery. Produkowane są one z aminokwasów, tzw. prekursorów, z których ważne są zwłaszcza dwa: stymulująca tyrozyna i uspokajający tryptofan. Jeśli znajdują się w odpowiedniej ilości, dziecko będzie zadowolone i spokojne, choć jednocześnie bystre i gotowe do nauki. Śniadanie musi dostarczyć organizmowi malucha związków, które posłużą do produkcji obu tych substancji w odpowiedniej ilości i w odpowiednim stosunku. To znaczy, że muszą się w nim znaleźć węglowodany, niezbędne do produkcji tryptofanu oraz białko, które posłuży do syntezy tyrozyny. Ważne jest, by śniadanie zawierało odpowiednie ilości białka i węglowodanów. Jeśli białka będzie mało, a węglowodanów dużo, dziecko będzie ospałe. Węglowodanom powinno więc zawsze towarzyszyć białko oraz nabiał – okazuje się bowiem, że przetwory mleczne i jajka pobudzają produkcję tyrozyny, a przez to usprawniają pracę mózgu. Dlatego szklanka mleka, kubek jogurtu czy każdy rodzaj mlecznej zupy podczas śniadania to doskonały pomysł. Naukowcy podkreślają: śniadanie obfitujące w wapń sprawia, że dzieci zachowują się lepiej, a ich umysły bystrzej pracują.

W dziecięcym śniadaniu nie może zabraknąć niewielkich ilości tłuszczu. Mózg dziecka wciąż jest w fazie tworzenia się, a tłuszcz jest niezbędnym składnikiem ścian w komórkach mózgowych, enzymów, umożliwiających transport substancji odżywiających te komórki oraz osłonek mielinowych, znajdujących się dookoła nerwów. Niemowlę dostaje odpowiedni rodzaj tłuszczu w matczynym mleku (prawie połowę płynących z niego kalorii stanowią tłuszcze). Starszemu dziecku trzeba już dać jajko, garść orzechów, łyżkę tranu, szklankę tłustego mleka, kilka ziaren dyni czy słonecznika, kanapkę z sardynkami lub

łososiem, łyżkę zmielonego siemienia lnianego. Dziecięcą kanapkę posmarujemy masłem. Jeśli używamy margaryny, zwróćmy uwagę, by nie zawierała tłuszczu utwardzonego (uwodornionego) lub częściowo utwardzonego (częściowo uwodornionego). Trzeba znaleźć odpowiednią dla danego dziecka dawkę tłuszczu: jeśli będzie go zbyt dużo, odbierze energię mózgowi i skieruje ją do pracującego nad trawieniem żołądka. Jeśli będzie go za mało, odbije się to negatywnie na jego zachowaniu – dziecko będzie miało problemy z usiedzeniem w miejscu i koncentracją.

W śniadaniu musi się znaleźć także witamina C, konieczna do produkcji neurotransmiterów. Mózg posiada wręcz coś w rodzaju specjalnej „pompy” służącej do pozyskiwania witaminy C z krwiobiegu. Dlatego zawsze dajmy dziecku rano coś świeżego, owoc lub warzywo.

Jeśli węglowodany, to tylko złożone

To znaczy: choć drożdżówka, kawałek ciasta i pieczywo wszystkie są węglowodanami, lepiej dać dziecku kromkę razowego chleba, niż pszenną bułeczkę czy coś słodkiego (wyjątek: dzieciom do pierwszego roku życia dajemy pieczywo pszenne lub typu graham, zdrowsze jest to drugie). Dlaczego? Ponieważ cukier i białe pieczywo to węglowodany proste; pieczywo razowe natomiast zawiera węglowodany złożone. A węglowodany złożone organizm musi najpierw rozłożyć do prostej postaci, a dopiero potem wykorzystuje je jako źródło energii. Proces ten jest bardziej rozłożony w czasie, dzięki czemu dziecku energii starczy na dłużej. I chodzi nie tylko o energię dla mięśni, ale także o tę, konieczną do pracy komórek nerwowych. Okazuje się, że ponad 20 proc. spożywanych przez nas węglowodanów wykorzystuje jako swoje „paliwo” nasz mózg. Ale mózg jest wymagający i woli te węglowodany, które dają stały, stabilny dopływ energii. Dlatego nie lubi cukrów prostych: białej mąki i wszelkiego rodzaju słodczy, które szybko są spalane i mózg znowu jest „głodny”.

Wiadomo, dzieci uwielbiają wszystko, co słodkie. Ale unikajmy słodkich śniadań, zwłaszcza, jeśli dziecko ma „kłopoty z temperamentem” (dotyczy to zwłaszcza dzieci z ADHD). Dlaczego? Słodkie śniadanie powoduje gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi. Reakcją organizmu jest wypuszczenie do krwiobiegu sporej ilości insuliny, której zadaniem jest transport cukru do komórek, gdzie zostanie przetworzony w energię. W efekcie poziom cukru szybko spada i organizm zaczyna się go domagać (cukier jest nam niezbędny, oczywiście w odpowiednich ilościach). Wyrzuca więc do krwiobiegu hormony stresu, wzywające komórki wątroby do uwolnienia cukrowych rezerw. Hormony stresu zakłócają równowagę odpowiedzialnych za nastrój neurotransmiterów w mózgu. I dziecko robi się niezdolne. Dlatego unikajmy „cukrowych koncentratów”, jakimi są ciasta i ciasteczka, słodkie bułeczki, syropy i słodkie soki, cukierki, lizaki, a nawet słodzone płatki śniadaniowe. Lepiej jest dać dziecku płatki niesłodzone i dodać do nich łyżeczkę miodu i pokrojone owoce. Sięgajmy też częściej po płatki owsiane, bardziej polecane od kukurydzianych. Te ostatnie organizm „przerabia” dość szybko, podczas, gdy owsiane będą źródłem energii nawet przez trzy godziny.

Uwaga: lepszy jest zawsze świeży owoc od soku owocowego. Zawarty w owocach błonnik spowalnia trawienie, przez co wolniej uwalniany jest zawarty w nich cukier. Soki owocowe dają, niestety, efekt „cukrowego skoku”, którego mózg dziecka nie lubi.

Szczupli miłośnicy śniadań

Dzieci, jedzące śniadania, mają mniejsze tendencje do otyłości. Dlaczego? Jeśli dostarczymy organizmowi podczas śniadania złożonych węglowodanów, wykorzysta je jako źródło energii aż do lunchu. Jeśli zabraknie mu tego „paliwa”, niski poziom cukru we krwi sprawi, że pojawi się gwałtowny apetyt na coś mącznego lub słodkiego. Dziecko sięga więc po słodką bułeczkę, batonik czy torebkę chipsów i - choć nie dostarcza sobie właściwie żadnych wartości odżywczych - tyje. Dziecko, którego organizm „pamięta” poranny głód ma w ogóle tendencje do pojadania i przejadania się w ciągu dnia.

Badania potwierdzają, że łatwiej o szczupłą sylwetkę wśród dzieci, jedzących śniadania. Włoscy naukowcy obserwowali przez 10 lat grupę 2400 dziewcząt i stwierdzili, że wskaźnik masy ciała (BMI) nastolatek, jedzących śniadania, jest niższy, niż BMI grupy, która nie jadła śniadań. Najniższe BMI miały dziewczęta, które na śniadanie jadły wieloziarniste produkty zbożowe. Pamiętaj o tym, nawet jeśli twoje dziecko niedawno skończyło roczek. Naukowcy uważają bowiem, że tendencje do otyłości zaczynają kształtować się u... czternastomiesięcznych dzieci! Jeśli od małego przyzwyczaisz pociechę do śniadań, wyrobisz w niej odruch jedzenia rano i dzięki temu zmniejszysz ryzyko problemów z wagą w wieku dorosłym.

Jedzcie śniadanie w spokoju

Przeznacz na śniadanie tyle czasu, byście nie mieli poczucia, że jecie w pośpiechu. Pośpiech podnosi poziom hormonów stresu we krwi, co źle wpływa na trawienie i wykorzystanie składników pokarmowych. Wpływa też na całe poranne samopoczucie – pośpiech kończy się wraz z wyjściem z domu; hormony stresu pozostają we krwi dużo dłużej, zanim zostaną przez organizm zneutralizowane.

Rodzice dzieci z ADHD...

...powinni być szczególnie ostrożni przy komponowaniu odpowiedniej diety. Okazuje się bowiem, że dotknięte tym syndromem dzieci mają skłonności do żywszych, gwałtowniejszych reakcji na zawartość talerza. Ich dieta powinna zawierać więcej ryb, oleju lnianego i ziaren lnu, warzyw oraz produktów pełnoziarnistych.

Naśladowcy

Dzieci podpatrują i naśladowują, a później wytrwale powtarzają podpatrzone u rodziców zachowania przy stole. Uważajmy, aby nasze niechęci kulinarne, np. do szpinaku, nie zostały przyjęte przez dziecko. Nie nagradzajmy też słodyczami „ładnego” zjedzenia warzyw, bo maluch wyciągnie wniosek: „warzywa są gorsze i jedzenie ich jest nieprzyjemne”.

Dla najmłodszych

Do trzeciego roku życia nie dajemy dzieciom produktów ciężko strawnych, smażonych z dużą ilością tłuszczu, np. placki i racuchy. Małe dzieci nie powinny też jadać wypieków o dużej ilości tłuszczu np. rogalików francuskich czy kremowych ciast.

Co do picia?

Najlepiej szklanka mleka, kubek kawy zbożowej z mlekiem lub bawarka. Napoje gazowane i sztucznie barwione to bardzo zły wybór. Lepiej sięgnijmy po soki owocowe i warzywne. Ale uwaga: soki warzywne i mieszane, z dodatkiem marchwi często zawierają dość wysoką jak dla małych dzieci ilość szkodliwych azotanów. Dlatego maluchom do 3 roku życia należy kupować soki, posiadające atest lub akceptację Instytutu Matki i Dziecka.

Ramka

Śniadania i inne posiłki powinny być jak najbardziej różnorodne. W dzieciństwie maluchy zapamiętują smaki i zapachy, rozpoczyna się kształtowanie preferencji smakowych. Przyzwyczajanie dziecka do nowych produktów procentuje w przyszłości większym urozmaiceniem diety. Dzieci, które są odżywiane monotonią we wczesnym dzieciństwie, później mogą niechętnie odnosić się do nowych, nieznanych im produktów i potraw. A jeśli dziecko już nie lubi nowości? Podawajmy nowe produkty w małej ilości obok tego, co maluch już zna i lubi.

Cztery razy NIE

- **nie** przenoś na dziecko zasad żywienia dorosłych, a głównie ograniczania tłuszczu, cholesterolu, jajek. Do wieku przedszkolnego dzieciom nie ogranicza się łatwo strawnych tłuszczów (masło, oleje) i cholesterolu, gdyż uczestniczą one w budowie układu nerwowego i innych tkanek organizmu.
- **nie** należy nadmiernie solić lub słodzić dziecięcych potraw. To kształtuje nieprawidłowe nawyki żywieniowe, które później sprzyjają nadwadze i nadciśnieniu.
- **nie** unikaj „dla bezpieczeństwa” produktów, uważane za alergizujące. Jeśli nie ma wyraźnych wskazań (tzn. dziecko nie jest alergikiem), po ukończeniu roku powinno próbować i przyzwyczajać się do różnorodnych produktów. Zbyt monotonna dieta może prowadzić do niedoborów i ograniczać apetyt malucha.
- **nie** rozdrabniaj nadmiernie produktów, które dziecko zjada. To wprowadzi przyspiesza spożycie śniadania przez dziecko, a my się z reguły spieszymy, ale... Rozdrabnianie nie pozwala dziecku nauczyć się gryźć. Wolniej rozwijają się szczęki dziecka, a w przyszłości może w ogóle niechętnie jeść produkty wymagające gryzienia.

Dla dzieci, które nie przepadają za mlekiem

Galaretką mleczną

Na 1 porcję: szklanka mleka, 2 łyżeczki cukru, 1/2 łyżeczki cukru waniliowego, 2 łyżki wody, 3/4 łyżeczki żelatyny, bakalie (do wyboru: pokrojone drobno orzechy, namoczone rodzynki, drobno pokrojona suszona śliwka czy morela).

Żelatynę namocz w zimnej wodzie. Mleko, cukier i cukier waniliowy zagotuj. Dodaj rozpuszczoną żelatynę, wymieszaj. Kiedy lekko ostygnie, dodaj bakalie, przelej do salaterki i pozostaw do zastygnięcia. Podawaj z waflami, sucharkami. Galaretkę można polać sokiem, posypać wiórkami czekoladowymi.

Dla miłośnika ciepłych śniadań

Lane kluski na mleku

Na 1 porcję: 1,5 szklanki mleka, 1/2 jajka lub 1 całe białko, 1-2 łyżki mąki, sól, cukier. Mąkę wsyp do garnuszka, dodaj jajko, wymieszaj i wyrób łyżką. Mleko zagotuj, lekko osól. Przygotowane ciasto wlewaj na wrzątek cienkim strumieniem mieszając równocześnie drugą ręką. Zagotuj całość, posłódź i podawaj zaraz po przyrządzeniu.

Kluski kładzione z białego sera

Na 1 porcję: 80 g chudego białego sera twarogowego, 3 łyżki mąki pszennej, 1 jajko, łyżka mleka, łyżeczka masła, sól.

Ser rozgnieć dokładnie widelcem. Dodaj mąkę, żółtko, mleko, sól i wymieszaj na jednolitą masę. Wodę osól i zagotuj. Z białka ubij pianę, dodaj do masy i lekko wymieszaj. Do wrzącej wody wkładaj łyżką kluski. Gdy wypłyną, odcedź je, wyłóż na talerz, dodaj masło i posyp cukrem pudrem.

Śniadanie niedzielne

Kolorowy misz-masz

W niedzielę mamy więcej czasu i na zjedzenie, i na przygotowanie śniadania. Dlatego postaraj się, by było wyjątkowo różnorodne. Będzie wspaniałą zabawą, jeśli zjecie je razem, (dzieci uwielbiają jeść w towarzystwie), pozwolisz malcowi jeść rękoma i własnoręcznie wybierać, co zje. Poza tym dzieci uwielbiają wszelkiego rodzaju dipy. Dlatego przygotuj dla malucha kilka dżipów i wielki talerz różnych, niewielkich zakąsek: podzielonego na małe różyczki, ugotowanego al dente brokuła; ćwiartki jajka na twardo, pokrojoną w paski marchewkę, „słupki” z ogórka, podłużnie pokrojoną paprykę, garść ugotowanej fasolki szparagowej, kilka podłużnych serowych koreczków, pokrojonego w kostkę banana, pokrojone w talarki jabłko, garść ugotowanego makaronu o różnych kształtach, pokrojonego wzdłuż tosta lub sucharki itp. Cokolwiek przyjdzie ci do głowy i cokolwiek dziecko lubi, może znaleźć się na stole.

Dipy powinny być przynajmniej trzy do wyboru. Mogą to być:

- **Dip koperkowy:** kubeczek naturalnego jogurtu wymieszaj z 3-4 łyżeczkami drobniutko posiekanego koperku, lekko osól.
- **Dip z awokado:** owoc awokado bardzo dokładnie rozgnieć, dodaj kilka dokładnie rozgniecionych sardynek z puszki, lekko osól do smaku. Możesz dodać trochę jogurtu, by był rzadszy.
- **Dip pomidorowy:** kubeczek naturalnego jogurtu wymieszaj z 3-4 łyżeczkami koncentratu pomidorowego, lekko osól do smaku

Mus z kaszy manny

Na 1 porcję: 1/4 szklanki mleka, 2 łyżki kaszy manny, 1 łyżkę cukru, 1 białko jaja, cukier waniliowy i tarta skórka z cytryny

Ugotuj na mleku kaszę manną. Białka ubij, wymieszaj z kaszą, cukrem i wanilią. Przełóż masę do szerokiego naczynia i wstaw na 15 minut do nagrzanego piekarnika. Podawaj z cynamonem i owocami.