



Zaprasza na kolejną edycję
Piramidy Żywienia Przedszkolaka
Jesień 2013
Pod hasłem:

***„ZBOŻA ZJADAMY,
ENERGIĘ Z NICH MAMY”***

O czym będzie prezentacja?



- O roli węglowodanów, błonnika, białka i tłuszczu w diecie dzieci – dlaczego są ważne?
- O źródłach tych produktów
- O najważniejszym piętrze piramidy, czyli produktach zbożowych,
- O roślinach strączkowych i tłuszczach i ich wpływie na rozwój dzieci
- O kielkach, przyprawach i ziołach
- O tym, jakie jedzenie ma wpływ na IQ dzieci

dobrze zbilansowana dieta - węglowodany

Zbilansowana, czyli inaczej zróżnicowana dieta, oznacza dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości **węglowodanów, białka, tłuszczu roślinnego i zwierzęcego, oraz witamin i składników mineralnych** zgodnie z obowiązującymi normami odpowiednio dla płci, wieku, masy ciała oraz aktywności fizycznej. Główne źródło energii dla organizmu stanowią węglowodany, tłuszcze i białka.

WĘGLOWODANY (czyli inaczej cukry) to paliwo dla organizmu, podstawowe źródło energii.

Źródłem energii dla organizmu jest glukoza dostarczana z węglowodanami pożywienia. Część glukozy przechowywana jest w wątrobie i mięśniach szkieletowych w postaci glikogenu. Zgromadzony w mięśniach glikogen służy jako źródło energii dla mięśni podczas wykonywania aktywności fizycznej. Natomiast glikogen zgromadzony w wątrobie potrzebny jest do wypełniania jej funkcji oraz utrzymania prawidłowego stężenia glukozy we krwi między posiłkami. Węglowodany uczestniczą także w regulacji procesów sytości i głodu, mogą wpływać na wchłanianie wapnia. To węglowodany pozwalają skakać, biegać, myśleć, uczyć się, cieszyć, spacerować i szarżować. Dzięki nim mózg i mięśnie pracują na pełnych obrotach, a produkcja serotoniny, tzw. "hormonu szczęścia", utrzymuje się na zadowalającym poziomie.



Właśnie dlatego przyjmuje się, że węglowodany powinny stanowić główne źródło energii w ciągu dnia, pokrywając nawet 65-75% dziennego energetycznego zapotrzebowania. Produkty węglowodanowe powinny znaleźć się w każdym posiłku w ciągu dnia (dla dzieci zalecane jest 5 porcji). Pamiętać jednak należy, aby ostatni posiłek, czyli kolacja był mniej obfity i dostarczał mniejszej ilości energii (ok. 15% dobowego zapotrzebowania energetycznego organizmu). Dzieje się tak ze względu na to, że organizm w godzinach wieczornych pracuje na "zwolnionych" obrotach i w przypadku dostarczenia mu większych ilości nie wykorzysta ich w 100%.

dobrze zbilansowana dieta - węglowodany proste

Istnieją dwa rodzaje węglowodanów: węglowodany proste i złożone.

Węglowodany proste, inaczej zwane monosacharydami (zawierają 1–2 monomery) lub cukrami prostymi to grupa związków z których najbardziej znane są glukoza i fruktoza. Glukoza w stanie naturalnym występuje w miodzie, owocach (np. winogronach) i sokach owocowych. Fruktoza w naturalnej postaci też występuje w owocach (świeżych i suszonych), miodzie naturalnym i nektarze kwiatów. W dużo mniejszych ilościach występuje również w kukurydzy, słodkich ziemniakach i zielonym groszku. Niestety jest ona często dodawana przemysłowo do produkcji wielu **napojów gazowanych, wód smakowych, dżemów, ciast, słodyczy, słodkich jogurtów i serków, a nawet pieczywa** (na etykiecie trzeba jej szukać pod nazwą syrop glukozowo-fruktozowy i skrobia kukurydziana).

Produktów z rafinowanego ziarna: białej mąki, białego pieczywa, ciastek, słodkich bułek, należy unikać lub przynajmniej ograniczyć ich spożycie



Węglowodany proste rozkładają się szybko i gwałtownie zwiększają stężenie glukozy we krwi. Zbyt duże spożywanie węglowodanów prostych może powodować nadmierne spożywanie pokarmu, bo człowiek ciągle czuje się głodny.

Fruktoza sprzyja zatem otyłości. Może spowodować próchnicę zębów oraz podatność na złamania (wypłukuje wapń z kości).

(więcej o fruktozie i cukrach prostych: <http://lionfitness.pl/artykuly,21,fruktoza-jest-truczna,548.htm> <http://lionfitness.pl/artykuly,21,jedzenie-ktore-zmusza-do-dalszego-jedzenia,869.htm> <http://lionfitness.pl/artykuly,21,cukier-og lupia,540.htm>)

dobrze zbilansowana dieta - węglowodany proste



Widząc na opakowaniu termin „nektar owocowy” czy „napój owocowy” możemy być pewni, że do cukru zawartego naturalnie w owocach został dodany zwykły biały cukier.

W powszechnie dostępnych na rynku produktach do picia, nawet tych przeznaczonych dla dzieci, w 250 ml (1 szklance) może znajdować nawet 6-7 łyżeczek cukru. Także z pozoru zdrowe produkty mleczne, jak jogurty owocowe, serki owocowe i waniliowe są dosładzane. Ich jeden mały kubeczek może zawierać kilka łyżeczek cukru.

Należy pamiętać, że ani fruktozę ani glukozę w naturalnej postaci, czyli owoce lub miód nie można jeść bezkarnie w dowolnych ilościach. To w końcu cukier. Spożywanie tych produktów w nadmiernej ilości też może doprowadzić do otyłości.

Owoce o wysokiej zawartości cukru: banany, wiśnie, winogrona, jabłka, mango, melony, pomarańcze, gruszki, ananasy, arbuz

Owoce o niskiej zawartości cukru: morele, awokado, jeżyny, figi, grejpfruty, brzoskwinie, śliwki, maliny, truskawki

dobrze zbilansowana dieta - węglowodany złożone

Węglowodany złożone (tzw. oligosacharydy, składające się z 3-9 monomerów oraz polisacharydy zbudowane z co najmniej 10 monomerów) składają się z co najmniej trzech cząsteczek cukrów prostych oznacza to, że są wolniej przyswajane, zapewniają regularnie uwalnianą korzystną dawkę energii (do prawidłowego funkcjonowania organizmu niezmiernie ważne jest, aby stężenie glukozy we krwi utrzymywało się na w miarę stałym poziomie). **Węglowodany złożone**, są poddawane stopniowemu wchłanianiu, co ułatwia organizmowi utrzymanie zalecanego poziomu glukozy i zapewnia równomierny dopływ energii.



Obfitują w nie pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo, makarony, płatki) brązowy i dziki ryż, kasze, rośliny strączkowe, ziemniaki, kukurydza oraz orzechy-ważne jest aby produkty te nie były zbyt mocno przetworzone.

Produkty zbożowe to źródło bezcennej energii, którą organizm wykorzystuje do pracy mózgu, oddychania, pracy serca, tzw. podstawowej przemiany materii oraz aktywności fizycznej.

Węglowodany odgrywają ważną rolę w metabolizmie aminokwasów.

Diety całkowicie pozbawione węglowodanów praktycznie nie występują. Najniższe ich ilości, pokrywające od 3% do 53% potrzeb energetycznych, zawierają diety Eskimosów. Diety oparte na niskiej zawartości węglowodanów są wykorzystywane jako alternatywna terapia u dzieci z padaczką, które nie reagują na leczenie farmakologiczne (źródło: „Normy Żywienia Nowelizacja IŻŻ 2012”)

dobrze zbilansowana dieta - węglowodany błonnik

Błonnik pokarmowy, zwany też włóknem pokarmowym to mieszanina substancji o charakterze polisacharydowym pochodzenia roślinnego, które **nie są trawione w przewodzie** pokarmowym człowieka.

W myśl tej definicji, w skład włókna pokarmowego wchodzi głównie nie trawione polisacharydy :

- ❖ **Celuloza** - to właśnie ona pełni funkcje wmiatającej szczotki w jelitach. Jest nierozpuszczalna w wodzie, przesuując się szybko zabiera ze sobą wszelkie odpady procesu przemiany materii, toksyny. Występuje powszechnie w warzywach, owocach i ziarnach zbóż
- ❖ **Hemiceluloza** - częściowo rozpuszczalna w wodzie
- ❖ **Pektyny** - kojarzone są głównie z owocami. Należą do błonnika rozpuszczalnego w wodzie. Ich charakterystyczną cechą jest zdolność do pęcznienia (zwykle w jelicie cienkim, ale czasem błonnik pęcznieje już w żołądku), co zapewnia uczucie sytości. To ważne dla osób, które wciąż walczą z nadmiernym apetytem. Do powstającego żelu łatwo przyczepiają się różne "śmieci", dlatego taki błonnik obniża poziom cholesterolu, chroni przed nowotworami i powstawaniem kamieni żółciowych. Powstała galaretka jest rozkładana przez bakterie bytujące w jelicie grubym. Ponieważ uchodzi za przysmak mikrobów, sprzyja tworzeniu prawidłowej flory bakteryjnej, a od niej zależy odporność.
- ❖ **Lignina** - jak celuloza jest nierozpuszczalna w wodzie i działa podobnie. Nie tylko usuwa zbędne substancje przemiany materii (kwasy żółciowe, cholesterol), ale zapobiega tworzeniu się złożeń (kamieni) żółciowych oraz powstawaniu nowotworów dolnego odcinka układu pokarmowego.
- ❖ **Gumy i śluzy** - to również substancje błonnikowe. Zwykle spotykane są jako dodatki do żywności, bywają wykorzystywane w preparatach sprzyjających odchudzaniu, typu "wypełniacze". Substancje wspomagające odchudzanie najlepiej wybierać z pomocą lekarza i traktować doraźnie.



Polecamy: <http://lionfitness.pl/artykuly,21,blonnik---dlaczego-warto-go-jesc,671.chtm>

dobrze zbilansowana dieta - węglowodany błonnik

Chociaż błonnik nie ulega trawieniu, to spełnia istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu całego organizmu.

- ❖ **zapobiega cukrzycy** - błonnik częściowo łączy się z glukozą a ta jest wraz z nim usuwana z organizmu. W efekcie do krwi trafiają mniejsze dawki cukru z pożywienia.
- ❖ **chroni przed nowotworami układu pokarmowego** - usuwa z przewodu pokarmowego substancje rakotwórcze, utrudniając ich kontakt ze ścianami jelit.
- ❖ **wspomaga układ krążenia** - obniża poziom "złego" cholesterolu (LDL) we krwi o kilka procent. Zapobiega w ten sposób tworzeniu się złożeń cholesterolowych w ścianach tętnic.

Z prowadzonych przez Lucjana Szponara z IŻŻ reprezentatywnych badań nad spożyciem żywności w Polsce wynika, że w grupie osób dorosłych dobowe spożycie włókna pokarmowego waha się od 25 do 34 g u mężczyzn i od 19,4 do 20 g u kobiet. Należy przy tym zwrócić uwagę, że mężczyźni powyżej 60. roku życia spożywają znacząco mniej tego składnika niż mężczyźni w wieku 20–30 lat. **Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności (EFSA)** podaje następujące normy spożycia błonnika:



**dla dzieci w wieku 3-6 lat
zalecana dawka to 10-14 g na dzień**

**dla dzieci w wieku 7-12 lat
zalecana dawka to 16-19 g na dzień**

**dla dorosłych
zalecana dawka to 25 g na dzień**

dobrze zbilansowana dieta - węglowodany/ błonnik

UWAGA!

Okazuje się czasem, że nadmiar nawet tak przyjaznej naszemu organizmowi substancji, jaką jest błonnik pokarmowy, może okazać się szkodliwy. Nagłe dostarczenie organizmowi dużej dawki błonnika (jeśli wcześniej nie spożywało się go zbyt dużo) może wywołać wzdęcia i bóle brzucha. Dotyczy to szczególnie suszonych roślin strączkowych. U niektórych osób, produkty zawierające dużo błonnika, szczególnie pszenne, mogą podrażnić żołądek. Osoby z wrażliwym układem pokarmowym powinny raczej stawiać na błonnik rozpuszczalny w wodzie, pochodzenia owocowego, gdyż ten łagodniej działa, nie powoduje podrażnień. Nadmiaru błonnika powinny unikać osoby mające stan zapalny błony śluzowej żołądka, wątroby, trzustki, jelit, przy wrzodach żołądka oraz dwunastnicy, nowotworach przewodu pokarmowego czy w okresach rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych.

Błonnik może ograniczać nie tylko wchłanianie glukozy, ale i niektórych korzystnych składników pokarmowych (np. żelaza, wapnia, cynku). W dużej dawce zmniejsza czasem skuteczne działanie leków.

W przypadku dzieci należy z ostrożnością podchodzić do dostarczania w pokarmach błonnika pokarmowego. Nie powinien być on wprowadzany w dużych ilościach. Z tego powodu poleca się podawanie drobniejszych kasz i naprzemienne podawanie pieczywa pszennego, mieszanego oraz razowego, nie tylko surowych warzyw i owoców, ale również w postaci gotowanej lub pod postacią soków.

dobrze zbilansowana dieta - węglowodany/ błonnik

Najlepszym źródłem błonnika pokarmowego są pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe i owoce:

PRODUKT	ILOŚĆ BŁONNIKA W 100G PRODUKTU
OTRĘBY PSZENNE	42,0 g
FASOLA CZERWONA (przed ugotowaniem)	25,0 g
WIÓRKI KOKOSOWE	23,5 g
MARAKUJA	15,9 g
FASOLA BIAŁA (przed ugotowaniem)	15,7 g
GROCH (przed ugotowaniem)	15,0 g
MIGDAŁY	12,9 g
PŁATKI ŻYTNIE	11,6 g
CHLEB ŻYJNI PEŁNOZIARNISTY	9,1 g
ZIARNA SEZAMU	9,1 g
PORZECZKI CZARNE/ CZERWONE	7,9 g/ 7,7 g
JEŻYNY	7,3 g
MALINY	6,7 g
KASZA JĘCZMIENNA	6,2 g
ZIELONY GROSZEK	6,0 g

dobrze zbilansowana dieta - białka

Jesteśmy zbudowani z wody. 75% wszystkich suchych i miękkich części ciała człowieka stanowią **białka zbudowane z aminokwasów**. Nie możemy bez nich żyć. Są bowiem podstawową składową nie tylko każdego organu, ale i hormonów, enzymów czy układu immunologicznego. Bez białka nie ma odporności, ładnych zębów, dobrego nastroju, stabilnych kości, całych paznokci czy regularnego oddechu. Potrzebuje ich serce, potrzebuje trzustka i skóra. Chociaż białko jest tak ważne, w planowaniu diety nie należy jednak przekraczać wartości uśrednionej 15% energii z białka zarówno dla najmłodszych, jak i dorosłych. Dzieci do ukończenia trzech lat powinny spożywać ok. 45g białka na dobę, przedszkolaki 55 g, a nastolatki ok. 75 g białka na dobę.



Do dobrych, pełnowartościowych źródeł białka zaliczane są **białka pochodzenia zwierzęcego: jaja, mleko i produkty mleczne, mięso, w tym z ryb i drobiu (z produktów mięsnych dla dzieci zalecane są: drób, cielęcina, królik, wołowina, chuda wieprzowina, chude wędliny, np. polędwica, szynka drobiowa).**

Spośród białek roślinnych większą wartością odżywczą charakteryzują się białka nasion wszystkich roślin strączkowych, w tym soi oraz orzechów, migdałów, ziaren słonecznika

Co prawda białka zawarte w roślinach nie dostarczają wszystkich potrzebnych aminokwasów ale wystarczy połączyć odpowiednie produkty (zbożowe + strączkowe) aby dostarczyć organizmowi pełen ich zestaw.

Polecamy: <http://lionfitness.pl/artykuly,21,do-czego-nam-bialko,1135.htm>
i <http://lionfitness.pl/artykuly,21,bialko-bez-tajemnic,816.htm>

W większości krajów świata, w tym w Polsce, na poziomie epidemiologicznym nie obserwuje się niedoborów białka w diecie. Tzw. marazm występuje najczęściej u małych dzieci w krajach ekonomicznie zaniedbanych. Ma miejsce w następstwie długotrwałego głodzenia, niedożywienia. Wiąże się z drastycznym zmniejszeniem masy ciała, zanikiem tkanki tłuszczowej i mięśniowej, niedokrwistością, spadkiem odporności, upośledzeniem funkcji trawienia i wchłaniania, krążenia i oddychania oraz zahamowaniem tempa rozwoju u dzieci. Podstawowa przemiana materii obniża się, a w skrajnych wypadkach następuje atrofia mięśnia serca i zmniejszona masa mózgu (źródło: „Normy Żywienia Nowelizacja IŻŻ 2012”)

dobrze zbilansowana dieta - tłuszcze

Z fizjologicznego punktu widzenia tłuszcz pokarmowy jest przede wszystkim źródłem energii z kwasów tłuszczowych (około 95%): nasyconych, jednonienasyconych i wielonienasyconych oraz glicerolu (5%). Tłuszcz jest również źródłem niezbędnych do życia i zdrowia składników odżywczych, w tym niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) czyli omega 6 i omega 3 oraz źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K).

W codziennej diecie **tłuszcze (inaczej lipidy)** powinny pokrywać 25-30% zapotrzebowania energetycznego. Dietetycy nie obserwują niedoborów tłuszczowych w diecie Polaków. Wręcz przeciwnie! Zresztą badania naukowe i obserwacje dowiodły, że dorosły człowiek może bez żadnych negatywnych skutków dla zdrowia stracić nawet 90% tkanki tłuszczowej. Z dziećmi jest trochę inaczej: potrzebują odpowiedniego dla wieku zapasu tłuszczu, by rosnąć i dojrzewać. Oczywiście, we wszystkim trzeba zachować umiar.

W przypadku tłuszczów kluczowe znaczenie ma bowiem nie to, ile ich zjadamy, ale jaka jest ich jakość.

Z diety trzeba **eliminować tłuszcze zbudowane z kwasów nasyconych, które znajdują się głównie w czerwonym mięsie, smalcu, maśle, słoninie, łoju**. Ich nadmiar powoli zabija: prowadzi do schorzeń wątroby, miażdżycy czy cukrzycy. **W przypadku masła eliminacja z diety jest jednak niewskazana w przypadku najmłodszych.** To z wiekiem ono szkodzi. Dzieci do końca drugiego roku życia powinny je jeść regularnie, gdyż zawarty w maśle tzw. dobry cholesterol jest bezwzględnie konieczny, by układ nerwowy malucha prawidłowo dojrzewał.



dobrze zbilansowana dieta - tłuszcze

Tłuszcze zalecane w każdym wieku to te zbudowane z kwasów nienasyconych. Nieprzypadkowo nazywa się je **niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT)**. Ich niedobór w menu grozi problemami z odpornością i w efekcie częstymi infekcjami, problemami z gojeniem ran, problemami skórnymi. Mogą pojawić się zaburzenia układu krążenia, termoregulacji, zahamowanie wzrostu u dziecka, upośledzenie funkcji wielu narządów wewnętrznych (w końcu tłuszcze w odpowiedniej ilości i składzie to dla nich cenny płaszcz ochronny).



W DOBRE TŁUSZCZE obfitują w morskie ryby, sporo ich w olejach roślinnych z nasion i orzechów.

Wg zaleceń IŻŻ dzieci 3 letnie powinny jeść 2 porcje tłuszczów dziennie a 4-6 letnie 3 porcje (za porcję trzeba przyjąć 1 płaską łyżkę masła lub łyżkę oleju, ok.100 g ryby)

UNIKAĆ NALEŻY tłuszczów trans i utwardzonych olejów, które znajdują się w margarynach, frytkach, chipsach, ciastkach, przypalonych lub smażonych potrawach.

Polecamy artykuły: <http://lionfitness.pl/artykuly,21,omega-3-wazniejsze-niz-nam-sie-wydawalo,1124.chtm>
<http://lionfitness.pl/artykuly,21,mam-ochote-na-mala-rybke,214.chtm> <http://lionfitness.pl/artykuly,21,ryby---dlaczego-warto-je-jesc,602.chtm>

dobrze zbilansowana dieta - witaminy

Witaminy są związkami organicznymi, których organizm ludzki nie potrafi wytworzyć (lub w niewielkiej ilości, w przewodzie pokarmowym, dzięki specyficznej florze bakteryjnej), muszą one być dostarczone wraz z pożywieniem w gotowej postaci lub w formie prowitamin, które w trakcie przemian metabolicznych uzyskują pełną aktywność biologiczną. Witaminy - czyli czynniki uzupełniające, termin ten wprowadził polski biochemik Kazimierz Funk, który w 1911 roku wydzielił związek o takim charakterze i nazwał go witaminą B1. Witaminy dzielą się zasadniczo na dwie grupy:

Rozpuszczalne w wodzie: C, witaminy z grupy B

Rozpuszczane w tłuszczach: A, D, E, K

NAZWA	GDZIE WYSTĘPUJE, JAKIE MA FUNKCJE	Zalecana dawka dzienna dla dzieci 3-6 l
A	<p>Występuje w dwóch postaciach: retinolu (masło, śmietana, tłusty i półtłusty nabiał, sery żółte) i karotenu (warzywa zabarwione na pomarańczowo lub zielono takie jak np. marchew, dynia, szpinak i owoce takie jak mango, brzoskwinie, morele.</p> <p>Niedobór witaminy A może niekorzystnie wpływać na wzrok, wygląd skóry oraz odporność organizmu, w nadmiarze jest związkiem toksycznym.</p> <p>UWAGA! Warzywa zawierające karoten najlepiej spożywać w towarzystwie tłuszczu</p>	<p>400-450µg (mikrograma)</p> <p>100g dyni = 427 mg wit. A</p>
B1	<p>Produkty zbożowe z grubego przemiału, orzechy, rośliny strączkowe, ryby, drożdże, owoce i warzywa.</p> <p>Zwana inaczej tiaminą, pełni ważną funkcję w metabolizmie komórek. Przewlekłe niedobory tej witaminy mogą prowadzić do choroby beri-beri, która objawia się zaburzeniami układu sercowo-naczyniowego, nadciśnieniem tętniczym, brakiem apetytu, utratą masy ciała oraz zanikiem mięśni</p>	<p>0,5-0,6 mg (miligrama)</p> <p>100g groszku= 0,28 mg wit. B1</p>
B2	<p>Nabiał, produkty zbożowe, jajka, nabiał, warzywa zielonolistne.</p> <p>Nazywana również ryboflawiną, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania centralnego i obwodowego układu nerwowego oraz układu odpornościowego człowieka, niedobór witaminy B2 powoduje m.in. pęknięcia w kącikach ust, zmiany w narządzie wzroku i układzie nerwowym.</p>	<p>0,5-0,6 mg (miligrama)</p> <p>1 jajo=0,2mg wit. B2</p>

dobrze zbilansowana dieta - witaminy

<p>B3/P P</p>	<p>Występuje w rybach, wieprzowinie, kielkach pszenicy, orzechach włoskich, jajach, wątrobie, brązowym (naturalnym) ryżu, soi, pszenicy, bananach, awokado, szpinaku, drobiu, pieczywie z pełnego przemiału.</p> <p>Niacyna (witamina B3, witamina PP) jest wspólną nazwą dla kwasu nikotynowego i jego amidu, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mózgu i obwodowego układu nerwowego. Niedobór niacyny w organizmie człowieka może prowadzić do powstania choroby zwanej pelagrą (inaczej rumień lombardzki)</p>	<p>5-8 mg (miligramów)</p> <p>100g tuńczyka= 10,3mg wit. B3</p>
<p>B4</p>	<p>Żółtko jaja kurzego, podroby, kielki pszenicy oraz suche nasiona roślin strączkowych, orzechy i ryby.</p> <p>Zwana inaczej choliną, uczestniczy w tworzeniu oraz utrzymywaniu prawidłowej struktury komórek, kontrolowaniu funkcji mięśni, układu oddechowego, czynności serca oraz pracy mózgu związanej z pamięcią. Niedobory choliny objawiają się nadmiernym gromadzeniem cholesterolu i triglicerydów w wątrobie. Niedobór tej witaminy może powodować stany lękowe, dolegliwości sercowe, bóle głowy i obstrukcję. Nadmierne spożycie choliny może też powodować spadek ciśnienia tętniczego krwi, pocenie się, mdłości i biegunki.</p>	<p>200-250 mg (miligramów)</p> <p>1 jajo= 126mg wit. B4</p>
<p>B5</p>	<p>Pełnoziarniste produkty zbożowe oraz suche nasiona roślin strączkowych, orzechy, jajka, owoce awokado, Inaczej zwana kwasem pantotenowym, bierze udział w przemianach związanych z gospodarką energetyczną . Nie stwierdzono dotychczas toksyczności kwasu pantotenowego, jednak nadmiar przekraczający dawki terapeutyczne może powodować biegunki lub objawy uczuleniowe</p>	<p>2-3 mg (miligramy)</p> <p>1 jajo= 0,7mg wit. B5</p>
<p>B6</p>	<p>W produktach z ciemnej mąki, drożdżowych, wątróbce, a także wszelkich rodzajach mięs i ryb, bananach</p> <p>Inna nazwa: pirydoksyna. Odpowiada za rozporządzanie białkiem, wspomaga jego rozkład na aminokwasy w celu pozyskania energii. Umożliwia także pobieranie węglowodanów i tłuszczów z produktów białkowych. Dzięki temu możemy wykorzystywać i magazynować energię. To także dobry środek zwiększający odporność immunologiczną. To m. in. dzięki niej w organizmie tworzone są przeciwciała.</p> <p>Do niedoborów w przypadku tej witaminy dochodzi rzadko. Może się to objawiać m. in. stanami depresyjnymi, apatią, problemami ze snem czy koncentracją, małą odpornością na infekcje oraz drgawkami.</p> <p>Uwaga, witaminę B6 można przedawkować(ale tylko w przypadku wspomagania suplementami). Nadmiar może powodować chociażby neuropatię obwodową, stan chorobowy dotyczący przewodnictwa impulsów nerwowych objawiający się bólem, drętwieniem, mrowieniem czy paleniem kończyn</p>	<p>0,5-0,6 mg (miligrama)</p> <p>banan 100g=0,34 mg wit. B6</p>

dobrze zbilansowana dieta -witaminy

<p>B7</p>	<p>Występuje w żółtkach jaj, wątrobie, mące sojowej, orzechach włoskich i ziemnych, migdałach, grzybach, brązowym ryżu, produktach pełnoziarnistych, szpinaku. Nie lubi towarzystwa dużych ilości surowego białka jajek ze względu na awidynę, kompleks, który uniemożliwia jej wchłanianie.</p> <p>Inna nazwa to biotyna albo wit. H, poprawia stan włosów, skóry i paznokci, przeciwdziała wzmożonej aktywności gruczołów łojowych, ponieważ sprawuje kontrolę nad procesami przemiany materii tłuszczów. Działa zespołowo z insuliną, hormonem trzustki, znanym regulatorem poziomu cukru we krwi. Nie można jej przedawkować - nadmiar po prostu wydalą się z moczem. Niedobór objawia się depresją, nerwowością, cierpieniem stóp i dłoni, nudnościami, wyższym poziomem cholesterolu we krwi, a także pogorszeniem stanu skóry (łuszczenie się, łojtok), włosów (wypadanie, łupież, brak połysku) i paznokci (rozdawianie się).</p>	<p>8-12 mg (miligrama)</p> <p>100g migdałów= 17mg wit. B7</p>
<p>B8</p>	<p>Jest w mięsie na czele z wątrobą, a także w drożdżach, pełnym ziarnie, jajkach, warzywach czy owocach cytrusowych. Stres sprawia, że potrzeba jej więcej.</p> <p>Zwana inaczej inozytalem, Wpływa na procesy myślowe, pamięć, koncentrację i uwagę, stabilizuje nastrój. Działa na poziomie neuroprzekaźników: głównie "szczęśliwego hormonu" – serotoniny.</p> <p>Niedobory w tym przypadku są mało prawdopodobne. Nie należy się bać, że przesadzi się z witaminą B8 - jej nadmiar nie jest szkodliwy. Nawet w przypadku zasilania się suplementami</p>	<p>8-12 mg (miligrama)</p>
<p>B9</p>	<p>Szpinak jest jednym z lepszych jej źródeł. Można jej szukać także innych liściastych warzywach tj. sałata, kapusta, brukselka, a także brokułach i kalafiorze oraz wątróbce, żółtkach jaj, soczewicy czy produktach pełnoziarnistych.</p> <p>To nic innego jak kwas foliowy (lub inaczej folacyna) zalecany szczególnie kobietom w ciąży, ale potrzebują ją wszyscy. Dba o prawidłowy rozwój układu nerwowego i przekazywanie cech dziedzicznych u dzieci. Strzeże prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mózgu w trakcie całego życia. Przyczynia się do powstawania dwóch szczególnie istotnych dla naszego samopoczucia i napędu życiowego neuroprzekaźników: serotoniny i noradrenaliny. Serotonina uspokoi, zagwarantuje dobry sen. Noradrenalina, wręcz przeciwnie: pobudzi cię do działania, da energetycznego kuksańca. Razem stanowią idealny duet.</p> <p>Do odczuwalnych objawów niedoborów zalicza się m. in. przemęczenie, problemy z koncentracją, pamięcią, bezsenność i nadpobudliwość, zaburzenia trawienne, stany zapalne w obrębie jamy ustnej, a także zahamowanie wzrostu u dzieci i młodzieży. Nadmiar po części jest przechowywany w wątrobie, ale większość tego, co ponad stan – wydalą się z moczem. O nadmiarze mogą świadczyć m. in. alergiczne odczyny skórne.</p>	<p>150-200 µg (mikrograma)</p> <p>100g kalafiora= 66µg wit.B9</p>

dobrze zbilansowana dieta -witaminy

<p>B12</p>	<p>Pod dostatkiem jest w podrobach.: wątróbce, nerkach, sercu, dużo w czerwonym mięsie czy kurczaku, ale też np. w śledziu, makreli, sardynkach, pstrągu czy ostrygach. Znajduje się też w żółtkach jaj, serach i mleku.</p> <p>Zwana także kobalaminą, bez niej produkcja czerwonych krwinek musiałaby zostać wstrzymana, to też ważna podpora dla układu nerwowego, bierze udział w tworzeniu materiału genetycznego, wspomaga mięśnie. Objawy niedoboru (występujące zazwyczaj u dzieci i osób po 50 roku życia) to przede wszystkim anemia, ale też chroniczne zmęczenie, osłabienie, drętwienie rąk i nóg, rozdrażnienie, stany depresyjne i lękowe, zaburzenia ze strony układu nerwowego, zaburzenia miesiączkowania czy nieprzyjemny zapach ciała.</p>	<p>0,9-1,2 µg (mikrograma) 100g kurczaka= 0,9µg wit.B12</p>
<p>C</p>	<p>Największe ilości tej witaminy znajdują się w natce pietruszki i owocach dzikiej róży, czerwonej papryce, warzywach kapustnych – kapuście białej, świeżej lub kiszonej, kapuście czerwonej, włoskiej, brukselce, kalafiorze, owocach: porzeczkach, agrestie, truskawkach, malinach, jeżynach, czarnych jagodach, żurawinie, kiwi,</p> <p>Uwagi: witamina C łatwo ulega zniszczeniu w wyniku gotowania (traci wtedy 50-70% wartości), moczenia obranych owoców i warzyw oraz ich więdnięcia. Łatwo się utlenia, dlatego surówki najlepiej jest przygotowywać tuż przed spożyciem. Kwas i sól częściowo hamują ten proces.</p> <p>Inaczej kwas askrobiowy, uczestniczy w produkcji kolagenu i podstawowych białek w całym organizmie (kości, chrząstki, ścięgna, więzadła), bierze udział w odbudowie tkanek podczas gojenia się ran i oparzeń, regulacji ciśnienia tętniczego, utrzymaniu zdrowych dziąseł,</p> <p>Niedobór witaminy C w organizmie może prowadzić do rozwoju niedokrwistości, gdyż związek ten zwiększa absorpcję żelaza. Ponadto objawia się występowaniem choroby zwanej szkorbutem, natomiast jej nadmiar może prowadzić do powstawania kamieni nerkowych</p>	<p>40-50 mg (miligramy)</p> <p>W 100g truskawek jest 68mg wit.C</p>
<p>D</p>	<p>Występuje w tranie z wątroby ryb, sardynkach, śledziach, łososiu, tuńczyku, żółtku jaja, wątrobie, mleku i jego przetworach. Witamina D jest wytwarzana przez nasz organizm pod wpływem światła słonecznego. Ponieważ jest rozpuszczalna w tłuszczach jest magazynowana w organizmie i jej niedobór występuje rzadko. wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu kostnego, wpływa na mineralizację kości, wzmacnia system immunologiczny, jej niedobór u dzieci i niemowląt powoduje krzywicę, u dorosłych, kobiet w ciąży i karmiących powoduje odwapnienie, rozmiękczenie kości, u osób starszych przyczynia się do powstania osteoporozy</p>	<p>15 µg (mikrograma) W 100g śledzia jest 25 µg wit.D</p>

dobrze zbilansowana dieta -witaminy

<p>E</p>	<p>Występuje w olejach roślinnych (sojowym, kukurydzianym, słonecznikowym), migdałach, maśle, jajach, orzechach włoskich i ziemnych, kielkach pszenicy, mące pełnoziarnistej, mleku, brukselce i innych zielonolistnych warzywach. Jest głównym antyoksydantem który chroni komórki przed utleniaczami. Chociaż rozpuszcza się w tłuszczach, jest mniej magazynowana niż inne witaminy i bardzo łatwo ulega zniszczeniu, zapobiega miażdżycy, nowotworom, procesom starzenia, wpływa na wygląd i stan skóry, zapobiega utlenianiu witaminy A , likwiduje nocne skurcze łydek. Witamina E występuje w pożywieniu w odpowiednich ilościach, zatem jej niedobór jest zjawiskiem bardzo rzadkim. Kiedy wystąpi może mieć wpływ na problemy z płodnością, rogowaceniem, odwodnieniem, starzeniem skóry, gojeniem ran. Nadmiar witaminy E jest metabolizowany i wydalany z organizmu. Jedynie długotrwałe stosowanie syntetycznej witaminy w dużych dawkach (powyżej 1000 mg/d) może powodować osłabienie mięśni, bóle głowy, zmęczenie i zaburzenia widzenia.</p>	<p>6 mg (miligrama)</p> <p>W 100g masła jest 2,4 mg wit.E</p>
<p>F</p>	<p>Występuje przede wszystkim w olejach roślinnych (kwas linolowy i linolenowy). Naturalnym źródłem jest więc olej ogórecznikowy, dyniowy, z pestek czarnej porzeczki, olej wiesiołkowy, tran, olej migdałowy, makowy, karkoskowy, lniany, arachidowy, słonecznikowy, orzechy, kielki pszenicy, tran, ryby morskie, pełne mleko, oliwa z oliwek soja, pestki słonecznika, nasiona dyni, migdały i owoce avocado. Witaminą F nazywany jest zespół nienasyconych kwasów tłuszczowych: linolowego, linolenowego i arachidowego. Związki te są budulcami komórek, wchodzą w skład błon komórkowych, zapewniając im lepszą trwałość. przyczynia się do obniżenia masy ciała, zapobiega zaparciom, znany preparat Linomag to nic innego jak roztwór witaminy F w oleju lnianym,</p>	<p>70 µg (mikrograma)</p> <p>2 łyżki oleju = 70 µg wit.F</p>
<p>K</p>	<p>Dieta bogata w warzywa (sałatę, szpinak, ogórki) , jaja, mleko zawsze pokrywa zapotrzebowanie na witaminę K. Należy podkreślić, że zjełczałe tłuszcze, nadużywanie leków (środki przeciwbólowe, salicylany lub antybiotyki), zanieczyszczone powietrze oraz środki konserwujące w puszkach i gotowych produktach spożywczych niszczą witaminę K, utrudniają jej wchłanianie lub prowadzą do przedwczesnego jej wydalania z organizmu.</p>	<p>30-55 µg (mikrograma)</p> <p>W 100g ogórka jest 30 µg wit.D</p>

dobrze zbilansowana dieta -składniki mineralne

Składniki mineralne są to niezbędne do życia człowieka związki, zapewniające prawidłowy rozwój, reprodukcję oraz zdrowie przez cały okres trwania życia. Dotyczy to pierwiastków, pozostających po mineralizacji tkanek, czyli pozbyciu się z nich wody oraz substancji organicznych. Stanowią około 4% masy ciała, będąc materiałem budulcowym kości, zębów, skóry i włosów. Na tę ilość składa się 46 składników, a 30 z nich uważa się za niezbędne do życia. Przyjmuje się je prawie wyłącznie z pożywieniem, gdyż organizm człowieka nie ma możliwości ich wytwarzania.

Składniki mineralne ze względu na zapotrzebowanie organizmu dzieli się na dwie grupy: makroelementy (ich codzienne zapotrzebowanie przekracza 100 mg) i mikroelementy (pierwiastki śladowe, codzienne zapotrzebowanie nie wynosi więcej niż 100 mg).

MAKROELEMENTY:

WAPŃ – podstawowy materiał budulcowy kości i zębów, najbogatszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia jest **mleko i jego przetwory, ryby, rośliny strączkowe, orzechy, rzeżucha**. Konsekwencją przewlekłych niedoborów wapnia u dzieci jest krzywica, a u dorosłych-osteoporoza. Prawidłowe gromadzenie się wapnia w dużym stopniu zależy od ćwiczeń fizycznych

FOSFOR – podobnie jak wapń, uczestniczy w mineralizacji kości i zębów. Jest niezbędny do budowy tkanek miękkich, Szczególnie dużo fosforu zawierają **sery podpuszczkowe, kasza gryczana, konserwy rybne i ryby wędzone spożywane wraz z ościami**. Bogate w fosfor są również ciemne pieczywo, jaja. duże ilości napojów gazowanych i duże ilości mięsa lub częste korzystanie z dań błyskawicznych może spowodować nadmiar fosforu w surowicy krwi i zaburzać wchłanianie żelaza

MAGNEZ - jest niezbędny w organizmie do działania około 80 enzymów i aktywacji witaminy B1, zapobiega moczeniu się u dzieci, zapobiega skurczom, działa korzystnie na krzepliwość krwi. Produktami bogatymi w magnez są **przetwory zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, kakao, gorzka czekolada oraz ryby, ziemniaki, rzeżucha**. Źródłem magnezu w diecie jest też woda pitna, zwłaszcza twarda.

dobrze zbilansowana dieta - składniki mineralne

POTAS – razem z sodem i chlorem tworzy elektrolity, które mają zasadnicze znaczenie dla bilansu płynów w ustroju, przyczynia się do usuwania z organizmu produktów przemiany materii. Do produktów z najkorzystniejszą relacją między zawartością sodu i potasu należą: **banany, wiśnie, pszenica, owies, gruszki, cytryny**. Główne źródło potasu w diecie Polaków stanowią ziemniaki, które dostarczają blisko 25% tego składnika.

SÓD – razem z potasem i chlorem odpowiada za prawidłową gospodarkę płynami w organizmie i pomaga utrzymać właściwą równowagę kwasowo-zasadową, zwiększa wydzielanie soków trawiennych, w nadmiarze, wiąże wodę w organizmie prowadząc do nadciśnienia, obrzęków, a nawet przewodnienia, jedna łyżeczka soli zawiera około 2g sodu a dzienne zapotrzebowanie na sód dzieci w wieku 3-6 lat to 1-1,2 g. Niedobór tego pierwiastka występuje czasem u ludzi, którzy tracą go z potem (np. maratońcy)

CHLOR - jest głównym składnikiem wydzielin i wydaliny, wchodzi w skład soków trawiennych w przewodzie pokarmowym (sok żołądkowy i ślina), uczestniczy w regulacji gospodarki wodnej w organizmie oraz równowagi kwasowo zasadowej. Znajduje się w soli i żywności produkowanej z jej udziałem.

Polecamy artykuł: <http://lionfitness.pl/artykuly,21,najwiecej-soli-jest-w,458.htm>



dobrze zbilansowana dieta - składniki mineralne

NIKTÓRE MIKROELEMENTY:

ŻELAZO – jest niezbędne do wytwarzania hemoglobiny i niektórych enzymów. Dużo żelaza mają **podroby, a zwłaszcza wątroba, natka pietruszki, suche nasiona roślin strączkowych, orzechy a także ciemne pieczywo**. Nawet nieduży niedobór żelaza może objawić się obniżeniem sprawności fizycznej oraz stale uszkodzić czynności psychomotoryczne

CYNK – W sposób bezpośredni lub pośredni bierze udział w przemianach białek, tłuszczów i węglowodanów, a także przemianach energetycznych, jest niezbędny do produkcji i/lub funkcjonowania wielu hormonów. Odpowiada za odczuwanie smaku i zapachu. Bogate w cynk jest **ciemne pieczywo, mięso, wątroba, kasza gryczana, jaja**.

Niedobory cynku u niemowląt i dzieci prowadzą do łuszczycopodobnych zmian skórnych, biegunek, utraty apetytu, wypadania włosów, zahamowania wzrostu, opóźnienia rozwoju, hipogonadyzmu (dysfunkcja jajników lub jąder).

Uważa się, że niedobór cynku może być ważnym czynnikiem przyczyniającym się do rozwoju choroby Alzheimera.

MIEDŹ - jest potrzebna do wytwarzania energii i niezbędna do przyswajania witaminy C, reguluje poziom cholesterolu. Produktami bogatymi w miedź są: **wątroba, zarodki i otręby pszenne, płatki owsiane, orzechy, kakao, nasiona słonecznika**. Miedź jest lepiej przyswajana z diety bogatej w białko zwierzęce niż z diety zawierającej głównie białka roślinne. Woda do picia z rur miedzianych zawiera duże ilości tego pierwiastka. U małych dzieci może to powodować biegunkę.

JOD - jest pierwiastkiem niezbędnym do produkcji hormonów tarczycy, które regulują syntezę białka i enzymów, procesy wzrostu i dojrzewania komórek, przemianę węglowodanową i mineralną. Największą zawartością jodu charakteryzuje się żywność pochodzenia morskiego (skorupiaki, mięczaki, ryby-szczególnie dorsze i halibuty, mniejszą śledzie bałtyckie). U dzieci niedoczynność tarczycy jest przyczyną opóźnienia rozwoju fizycznego i psychicznego.

SELEN - wpływa na zwiększenie odporności organizmu. Może obniżać ryzyko wystąpienia niektórych form nowotworów. Bogate w selen są podroby, zwłaszcza nerki, ryby, czosnek, grzyby, suche nasiona roślin strączkowych, orzechy, kukurydza, mąka pełnoziarnista, owies, osoby zjadające dużo słodczy pozbawiają się tego cennego pierwiastka

dobrze zbilansowana dieta - co do picia?

Woda w organizmie człowieka stanowi przeciętnie 60% masy ciała. Wraz z wiekiem jej zawartość zmniejsza się, począwszy od około 75% u noworodka do 50% u osób w wieku podeszłym. Źródłem wody w diecie są napoje i produkty spożywcze. Spośród produktów stałych najwięcej wody zawierają warzywa (do 95%), owoce (do 87%), mleko i napoje mleczne (87–89%). Niewielkie ilości wody (około 200–300 ml/d) tworzą się w organizmie jako rezultat spalania tłuszczów, węglowodanów i białek. Organizm człowieka nie może magazynować większej ilości wody, dlatego też musi być ona dostarczana w sposób ciągły.

Normy spożycia wody:

Dzieci w wieku 1-3 lata – 1250 ml/dobę *

Dzieci w wieku 4-6 lata – 1600 ml/dobę *

Dzieci w wieku 7-9 lata – 1750 ml/dobę *

JAKA WODA DLA DZIECI?

- ❖ z kranu ale przegotowana i przefiltrowana (po usunięciu chloru i zanieczyszczeń),
- ❖ oligoceńska (przechowywana w lodówce, w szklanym naczyniu max. 24 h),
- ❖ naturalna źródłana, (ze złoża podziemnego o niskim stopniu mineralizacji)
- ❖ mineralna niskozmineralizowana (poniżej 500 mg/l składników mineralnych na litr, niskosodowe, czyli zawierające poniżej 20 mg sodu na 1 litr, nie więcej niż 1,5 mg/l fluorków na litr)



Jeśli dziecko nie chce pić wody, można delikatnie zmienić jej smak dodając plasterki cytryny, pomarańczy lub jabłka.

**Picia nie należy mieszać z jedzeniem, popijanie posiłków rozrzedza soki żołądkowe i zaburza trawienie.
Najlepszym sposobem, aby zachęcić dziecko do picia wody to dać mu przykład i pić wodę samemu :)**

*Woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych, na podstawie „Normy Żywienia nowelizacja IŻŻ 2012”

dobrze zbilansowana dieta - co do picia?

Oprócz wody polecamy dla dzieci:

- ❖ Herbaty owocowe (z naturalnego suszu, ewentualnie w saszetkach, ale nie „o smaku owocowym”) które można podawać na ciepło i na zimno, np. Z dzikiej róży (wit. C), jabłkowa, malinowa (najlepiej jednoskładnikowe).
- ❖ Herbaty ziołowe, np. mięta, koperek, melisa, lipa (nie są polecane dla alergików).
- ❖ Soki, bez dodatku cukru i konserwantów, najlepiej rozrzedzone wodą, max. 200ml dziennie, a najlepiej robione samemu, ze świeżych owoców, spożyte od razu, po zrobieniu.
- ❖ Kompoty, najlepiej o zdecydowanym, lekko kwaśnym smaku, np. z wiśni, porzeczek czy truskawek. Trzeba pamiętać, żeby nie gotować ich zbyt długo (wysoka temperatura niszczy witaminy, zwłaszcza witaminę C) i nie dodawać do nich dużej ilości cukru. Kompot robi się zarówno z owoców świeżych, jak i suszonych. Można do nich dodać przyprawę tj. goździki, imbir, wanilię i cynamon (szczególnie w okresie jesienno-zimowym). Dzieciom nie należy jedynie podawać kompotu z rabarbaru, gdyż zawiera on za dużo szczawianów, które utrudniają wchłanianie wapnia.
- ❖ Kakao, to skarbnica magnezu, potasu, fosforu i wapnia, które są niezwykle cenne dla szybko rosnących przedszkolaków.



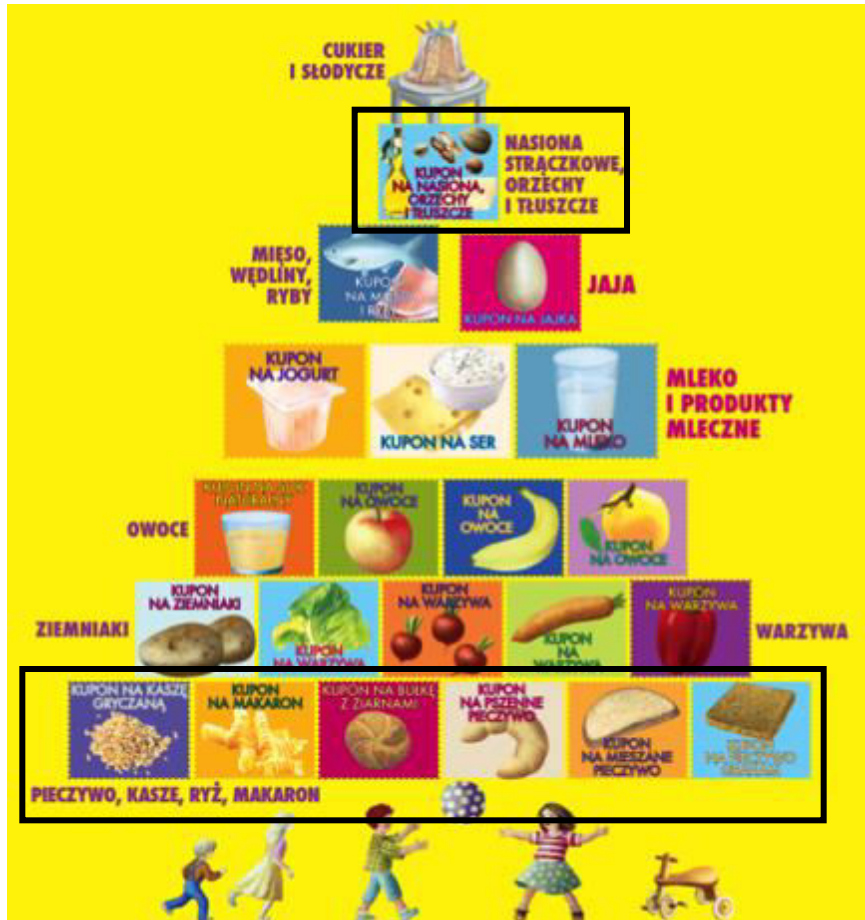
dobrze zbilansowana dieta - czego do picia NIE POLECAMY

Zdecydowanie odradzamy podawania dzieciom:

- ❖ Wody smakowej, zawiera konserwanty (np. benzoesan sodu-E211), sztuczne barwniki i cukier lub jego pochodne
- ❖ Wody gazowanej, dwutlenek węgla powoduje wzdęcia i „oszukuje” ośrodek pragnienia w mózgu – dziecko pije mniej, niż powinno.
- ❖ Wody wysokozmineralizowanej, zbyt duża ilość składników mineralnych obciąża młody organizm, szczególnie funkcjonowanie nerek.
- ❖ Gazowanych napojów, typu cola, pepsi, oranżada, zawierają dużą ilość cukrów, sztucznych barwników, konserwantów, które są bardzo niezdrowe dla układu trawiennego nie tylko dzieci. Wzbogacone o dwutlenek węgla, podrażniają śluzówkę żołądka, jak również są przyczyną wzdęć. Zawarte w nich kwasy niszczą szkliwo zębów i powodują choroby przyzębia oraz próchnicę, kofeinę, która u niektórych powoduje rozdrażnienie, impulsywność a u innych bezsenność. Wysoka zawartość cukru jest przyczyną otyłości nie tylko u dzieci – **w szklance coli są prawie 2 łyżki stołowe cukru!**
- ❖ Czarnej, mocnej herbaty, w naparze znajduje się tanina, utrudniająca wchłanianie żelaza zawartego w jedzeniu. Jest też teina, czyli odpowiednik kofeiny, która działa silnie pobudzająco i może podrażniać śluzówkę żołądka.
- ❖ Zielonej herbaty, ma podobne działanie jak czarna. Jej liście mają od 2,5 do 4 proc. teiny (a ta ma właściwości kofeiny), z której ok. 80 proc. przechodzi do naparu podczas parzenia. Pobudzające działanie ma przede wszystkim świeży napar, parzony do 3 minut. Jeśli herbatę parzy się dłużej, napar działa relaksująco. Niektórzy uważają, że najsmaczniejsza jest herbata z drugiego albo trzeciego parzenia. Od czasu do czasu taki napar można zaproponować starszemu dziecku, ale nie wcześniej niż przed 10 rokiem życia.
- ❖ Herbat owocowych granulowanych, dzieci bardzo lubią podjadać takie granulki „na sucho”. Niestety zawierają sztuczne barwniki, polepszacze smakowe i są dosładzane najczęściej niezdrowymi słodzikami.

Polecamy artykuł: <http://lionfitness.pl/artykuly,21,czy-twoje-dziecko-bedzie-grube,723.chtm>

dobrze zbilansowana dieta -najważniejsze piętra piramidy



Najważniejszym piętrem **Piramidy Żywienia Przedszkolaka** są produkty zbożowe: pieczywo, makaron, ryż i kasze.

Przedszkolak powinien zjadać dziennie 5 porcji tych produktów, w różnej formie.

Produkty z pełnego ziarna są najlepszym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika.

Bardzo dobrze komponują się z nimi, a jednocześnie uzupełniają, nasiona strączkowe, które zajmują przedostatnie piętro piramidy. Tak wysoka pozycja w piramidzie wskazuje na mniejszą ich obecność w diecie dziecka – tylko pół lub jedną porcję dziennie.

Rośliny strączkowe są źródłem białka roślinnego.

Tłuszcze, które dzielą ze strączkowymi przedostatnie piętro piramidy, powinny gościć w menu dziecka jako dodatek lub przekąska do 2-3 porcji dziennie.

Szczególnie oleje tłoczone na zimno, orzechy, słonecznik i inne ziarna są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6

najważniejsze piętro piramidy zboża: pszenica, żyto, jęczmień, owies, proso

Wśród zbóż uprawianych w Polsce niekwestionowaną królową jest pszenica. Niemal wszelkie wypieki, które trafiają na stół, są zrobione z mąki pszennej. Ziarna pszenicy to przede wszystkim źródło energii: aż 60% jego składu stanowią cukry (skrobia). Pozostałe składniki to: pożywne białka (20%), trochę tłuszczu, 2% błonnika, cenne witaminy i minerały (fosfor, potas, magnez, witaminy z grupy B, wit. E).

Rzecz jednak w tym, że ziarna spożywamy dopiero przetworzone, a im intensywniejsza przeróbka, tym wartości odżywcze coraz mniejsze. Bardzo popularna mąka pszenna tortowa (typ 450) "zawiera" w 100 kg mąki zaledwie 450 g tzw. popiołu, a to właśnie w nim są wszelkie skarby witaminowe i mineralne, błonnikowa okrywa nasienna, itd. Jasna mąka zawiera ok. 20-30% cennych składników odżywczych w porównaniu do czystych ziaren. Im wyższy typ, tym straty mniejsze. W Polsce obowiązują następujące oznakowania i nazewnictwo typów mąki pszennej: 450 (tortowa), 500 (krupczatka), 550 (luksusowa), 650 (bułkowa), 750 i 850 (chlebowa), 1400 (sitkowa), 1850 (graham), 2000 (razowa). Nie bez racji osoby przywiązujące sporą wagę do zdrowego odżywiania mawiają, że biała mąka to 20% jedzenia i 80% śmieci. Problem jednak w tym, że świadomość nie przekłada się powszechnie na zmianę typu mąki (biała jest smaczniejsza, łatwiej się z niej wypieka). Co gorsza, coraz częściej pojawiają się głosy, że i razowa mąka zdrowa nie jest.

Na czele wrogów pszenicy od kilku lat stoi amerykański kardiolog William Davis, autor głośnej książki "Wheat Belly" (Pszeniczny Brzuch). Jego zdaniem otyłość, cukrzyca, inne choroby cywilizacyjne mają związek z jedzeniem produktów z pszenicy. Choć nie ma wiążących badań klinicznych, potwierdzających ostatecznie tezy Davisa, trudno zlekceważyć fakt, że wielu jego pacjentów wróciło do zdrowia po wyeliminowaniu z diety pszenicy. Ponadto coraz więcej dietetyków przyznaje, że dominujące cukry w pszenicy rzeczywiście mogą powodować silną reakcję insulinową, sprzyjającą znacznym wahaniom poziomu cukru we krwi oraz pojawieniu się wtórnego, nieuzasadnionego uczucia głodu. Stąd prosta droga do obżarstwa i nadwagi.

Pszenica zawiera fityniany - substancje które uniemożliwiają wchłanianie cennych składników w pożywieniu, a nawet same szkodzą. Występują one też w innych produktach: ziarnie sezamowym, rzepaku, roślinach strączkowych. Dlatego trzeba pamiętać, że przyswajanie niektórych substancji z roślin jest utrudnione. Szczególnie trzeba zwracać na to uwagę stosując dietę wegetariańską. Fityniany są mniej aktywne gdy chleb jest na zakwasie, a nie na drożdżach. Dlatego warto zainteresować się w jaki sposób powstaje pieczywo, które kupuje się w sklepie.

My zdecydowanie rekomendujemy produkty z innych zbóż: żyta, owsa, jęczmienia, prosa, orkiszu i amarantusa.

Polecamy artykuł: <http://lionfitness.pl/artykuly.21.zamienniki-pszenicy.886.chtm>

najważniejsze piętro piramidy zboża: pszenica, żyto, jęczmień, owies

ŻYTO jest właściwie jedynym zbożem, które popularnością dorównuje pszenicy. Jest w nim mniej błonnika i białka niż w pszenicy, jednak dietetycy przekonują, że aminokwasy z żyta łatwiej przyswoić. Jest bogatsze w potas, wapń, cynk, miedź, mangan natomiast pszenica ma więcej witamin z grupy B.

OWIES, kojarzy się głównie z paszą dla koni. Sporo w ziarnie owsa witaminy E, zwanej witaminą młodości. Wśród owsianych antyoksydantów na szczególną uwagę zasługują awenatramidy, substancje niespotykane nigdzie indziej. Obecne są również kwasy fenolowe: kwas ferulowy oraz kawowy, flawonoidy i sterole. Taka obfitość przeciwutleniaczy znakomicie wpływa na funkcjonowanie niemal każdej komórki ciała. Owies ma niski indeks glikemiczny, dlatego jest zbożem bezpiecznym nawet dla chorych na cukrzycę. Zawiera sporo wapnia, miedzi, selenu i witamin z grupy B. Ponieważ obfituje w błonnik rozpuszczalny, sprzyja obniżeniu stężenia cholesterolu we krwi. Uchodzi za prawdziwe lekarstwo: pomaga wygrać ze stresem, chroni serce, wzmacnia odporność, ma znaczenie w profilaktyce nowotworowej. Wiele osób nie jada go wcale, bo wydaje się być zbyt suchy, wręcz drażniący dla podniebienia. Płatki owsiane i ewentualnie ciasteczka na tym w zasadzie kończy się obecność owsa w przeciętnym menu.



JĘCZMIEŃ to jedna z najstarszych roślin uprawnych, pochodząca z Bliskiego Wschodu. Wśród starożytnych Greków, Egipcjan czy Rzymian uchodziła za zboże zapewniające niespożyte siły. I coś musi w tym być, bo dziś powraca triumfalnie na stoły jako power food, czyli jedzenie dające kopa. Zawiera pięć razy więcej żelaza, 25 razy więcej potasu i ponad 35 razy więcej wapnia niż taka sama ilość pszenicy. Jęczmień raczej nie sprawdza się przy wypieku chleba. Pozostał jednak podstawą kasz: pęczaku, perłowej, łamanej.

PROSO w Polsce jedzą głównie papugi, chomiki oraz osoby preferujące naturalny sposób żywienia. Jest źródłem skrobi, witamin z grupy B witaminy E oraz minerałów, zwłaszcza magnezu, wapnia, fosforu i potasu. Ma także żelazo, cynk i mangan. Dla człowieka najlepsza jest lekkostrawna kasza jaglana.

najważniejsze piętro piramidy zboża nieznane/zapomniane: sorgo, amarantus

Sorgo to roślina z rodziny wiechlinowatych, nazywana alternatywną kukurydzą jest jeszcze mało znana w Polsce. Występuje powszechnie w pasie międzywrotnikowym (w Afryce, Ameryce Środkowej, Indiach i Azji południowo-wschodniej), stanowiąc jedną z najważniejszych roślin zbożowych tych regionów świata. Coraz częściej uprawy sorgo pojawiają się także na polskich polach, m.in. w województwie kujawsko-pomorskim i mazowieckim. Ziarna sorgo wykorzystywane są jako pasza ale też pokarm dla ludzi głównie w postaci kaszy, otrębów i mąki. Z mąki sorgo wyrabia się m.in. chleb, placki i makarony. Badania opublikowane niedawno w piśmie "Journal of Agricultural and Food Chemistry" dowodzą że sorgo jest bezpieczne dla ludzi na diecie bezglutenowej. Być może to odkrycie będzie to przełomem w żywieniu osób chorych na celiakię. Naukowcy pod kierunkiem dr Paoli Pontieri z Instytutu Genetyki i Biofizyki Krajowej Rady ds. Badań we włoskim Neapolu przeprowadzili dokładną, analizę składu sorgo w oparciu o niedawno zsekwencjonowany genom tej rośliny. Okazało się, że nie występują w nim toksyczne dla chorych na celiakię białka glutenu. Potwierdziły to także wyniki testów biochemicznych.

Amarantus pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie stanowił podstawowe pożywienie Inków i Azteków. W związku z charakterystycznym kolorem kwiatów bywa często nazywany **szarłatem**. Obecnie uprawiany jest głównie w Peru, Boliwii, Kolumbii i Azji, ale coraz chętniej również w Polsce (ponad 90% upraw znajduje się na Lubelszczyźnie). Do Europy trafił jako roślina ozdobna ze względu na dekoracyjny wygląd kwiatów i liści. Jego kwiatostan przypomina długie, szkarłatne pióropusze umieszczone na wysokich łodygach.

Amarantus pomimo że jest to jedna z najstarszych roślin uprawnych świata, nazywa się ostatnio zbożem XXI wieku.



najważniejsze piętro piramidy zboża nieznane/zapomniane: amarantus

Szarłat jest źródłem łatwo przyswajalnego białka o stosunkowo wysokiej wartości odżywczej, gdyż obfituje w **aminokwasy egzogenne** tzn. takie, których organizm nie jest w stanie sam wytworzyć i w związku z tym musimy je dostarczyć z pożywieniem. Zawiera też **znaczne ilości aminokwasu lizyny** w który ubogie są inne zboża. Okazuje się, że w nasionach szarłatu jest więcej białka niż w mleku i innych produktach znanych jako źródła białka. **Co więcej jest to białko o niezwykle wysokim stopniu przyswajalności, którego ilość podczas odpowiednich procesów technologicznych nie obniża się. Jego wartość wynosi 75%. Dla porównania wartość białka zawartego w kukurydzy wynosi 44%, w soi 68%, w mięsie 70%, w mleku 72%.** Najwyższą wartość białka (nawet powyżej 90%) osiągają ziarna i przetwory z amarantusa zmieszane z tradycyjnymi zbożami, np. z płatkami owsianymi (aminokwasem ograniczającym wartość pokarmową białka szarłatu jest leucyna, występująca w nadmiarze w stosunku do innych aminokwasów w białku pszenicy, jęczmienia i kukurydzy. Dlatego też najwyższą wartość pokarmową osiągają produkty spożywcze powstałe z mieszanek mąki z amarantusa z mąką z tradycyjnych roślin zbożowych).

Głównym węglowodanem w szarłacie jest skrobia (48-69% zależnie od gatunku). Dzięki niewielkim rozmiarom ziaren jest **łatwo trawiona i przyswajana**, dzięki czemu jest szybko dostarcza organizmowi energii. Zawartość błonnika, zarówno w nasionach jak i liściach (**od 7,7 do 16,9%**) jest trzykrotnie wyższa niż w ziarnach pszenicy czy żyta.

Amarantus zawiera większe ilości składników tłuszczowych niż pszenica (2%), jęczmień, żyto czy owies (5%). Są to szczególnie cenne nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak: linolowy (62%), oleinowy (20%), linolenowy (1,1%), arachidonowy (0,7%), lignocerynowy (0,3%) **oraz bardzo ceniony ze względów zdrowotnych kwas GLA (tak licznie zgromadzony np. w wiesiołku).**

Jednakże największą zaletą lipidów szarłatu jest obecność skwalenu. W naturze występuje on praktycznie we wszystkich olejach roślinnych, ale w bardzo małych ilościach. W przypadku oleju z amarantusa jego wartość wynosi 6,3%. Dla porównania oliwa z oliwek, która stanowi podstawowy element diety śródziemnomorskiej, powszechnie uznawanej za prozdrowotną, zawiera 10-krotnie mniej tego cennego składnika (jedynie około 0,7%, najwięcej natomiast jest w oleju z wątroby rekina 60-85%). Skwalen wykazuje właściwości przeciwoksydacyjne - jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów neutralizujących wolne rodniki, które pojawiają się w komórkach wskutek procesów metabolicznych, takich jak wzrost dziecka czy intensywny stres. Jest również konieczny w tworzeniu steroidów w tym **prowitaminy D**, która jest niezbędna do budowy mocnych kości, kwasów żółciowych, hormonów płciowych i innych czynników potrzebnych do prawidłowego rozwoju dziecka.

najważniejsze piętro piramidy zboża nieznane/zapomniane: amarantus

Zawartość składników mineralnych takich jak magnez, wapń, fosfor i potas jest w **amarantusie znacznie wyższa niż np. w pszenicy.**

Nasiona szarłatu zawierają **znaczne ilości żelaza** (ok. 15 mg/100 g – pięciokrotnie więcej niż w pszenicy, 3 razy więcej niż w szpinaku, w mięsie wołowym i cielęcym jest ok. 2,5 mg/100g), **magnezu** (100 gram nasion amarantusa pokrywa 1/3 dziennego zapotrzebowania na magnez, czyli więcej niż w przypadku szpinaku), **potasu** (aż **214 mg w 100 g**). 100g tego zboża pokrywa aż **1/3 przeciętnego, dziennego zapotrzebowania na cynk.**

Pod względem obecności w ziarnach witamin z grupy B oraz witamin C, A i E są to ilości porównywalne z innymi zbożami.

Natomiast badania naukowe nad gatunkiem *Amaranthus tricolor* dowiodły, że liście tej rośliny zawierają 2-3 –krotnie więcej witaminy C niż warzywa liściaste takie jak: szpinak, szczaw, sałata czy warzywa kapustne. Świeże liście szarłatu mogą w pełni zaspokoić dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na witaminę C (70-100 mg/dobę).

Szarłat **nie posiada białek glutenowych, więc może być składnikiem diety dzieci i osób dorosłych chorych na celiakię lub alergię pokarmową** na gluten. Badania przeprowadzone nad przydatnością szarłatu wykazały, że przy proporcji 60 % szarłatu i 40 % owsa uzyskano wartość odżywczą białka zbliżoną do kazeiny znajdującej się w mleku.

Produkty oparte na amarantusie, są przeznaczone przede wszystkim dla osób z alergią na pszenicę, kukurydzę i inne zboża, a także na rośliny strączkowe, mleko, jaja, orzechy i drożdże. Do codziennej diety można wprowadzić zarówno nasiona tej rośliny, jak również wytwarzane z nich produkty takie jak: płatki, ekspandowane nasiona tzw. Popping (podobny do dmuchanego ryżu, który może stanowić dodatek do mleka, kefiru, jogurtu, wypieków), kasze, kleiki, musli, mąkę i olej, a także liście i kwiaty. Można je nabyć w sklepach ze zdrową żywnością. Najlepiej mieszać mąkę z szarłatu z mąką z innych zbóż np. z mąką z kukurydzy, gdyż wzrasta wówczas przyswajalność białek.



Jeden posiłek z amarantusem może pokryć dobowe zapotrzebowanie na żelazo nawet w 80%, a na wapń w 50%, dlatego warto włączyć produkty takie jak płatki śniadaniowe z amarantusa, ciasteczka amarantusowe czy popping w codzienną dietę dziecka. **Prażone nasiona szarłatu mogą być wykorzystywane do przygotowywania przekąsek typu sezamki.**

najważniejsze piętro piramidy zboża nieznane/zapomniane: orkisz

Orkisz to zapomniana odmiana pszenicy. Już w czasach starożytnych był znany, ceniony i uprawiany częściej niż obecnie. Na Bliskim Wschodzie uprawiali go Izraelici, a w Europie Germanie i Rzymianie jako pokarm dający zdrowie, siłę, sprawność fizyczną, a nawet inteligencję. Ze względu na swoje wszechstronne właściwości wychwalany był przez średniowieczną, niemiecką mistyczkę, Hildegardę z Bingen, która zalecała, aby spożywać go w każdym posiłku bo uważała, że **orkisz jest doskonałym środkiem leczniczym i najlepszym ziarnem zbożowym, działa rozgrzewająco i natłuszczająco.** Przed laty w Polsce, jeszcze w okresie powojennym, orkisz uprawiano nawet w dosyć dużej ilości w miejscowościach podgórskich. Zniknął z pól w latach osiemdziesiątych, właśnie wtedy, kiedy zaczęto interesować się nim bardziej na zachodzie Europy.

Orkisz zawiera: 56% skrobi, 11,6% białka, 2,7% tłuszczu i 2% składników mineralnych. **Bardzo ważne, obok dużej zawartości białka, jest występowanie nienasyconych kwasów tłuszczowych.** Produkty orkiszowe poprawiają motorykę przewodu pokarmowego ze względu na duże ilości błonnika. Jest doskonałym źródłem witamin z grupy B, PP oraz składników mineralnych: żelaza, potasu, wapnia i cynku. Ma łagodny, słodko-orzechowy, przyjemny smak i jest lekkostrawny. **Dojrzały orkisz zawiera dużo kwasu krzemowego, który roślina wyciąga z mineralnych gleb.** Kwas krzemowy jest ważny dla skóry, włosów, paznokci. Poza tym rozjaśnia umysł, wzmacniając aktywność mózgu i koncentrację.

Zawiera gluten dobrze przyswajalny przez organizm i może być tolerowany przez bezglutenowców jednak osoby z chorobą trzewną (celiaką), i inną nietolerancją pokarmową czy alergią na gluten powinny uważać na jego obecność w diecie.

Naukowcy wykryli w nim obecność rodanidu, substancji biologicznie czynnej, która jest naturalnym antybiotykiem występującym w ślinie, krwi i mleku kobiecym. Chroni ona karmione dzieci przed infekcjami, wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga procesy krwiotwórcze, przyrost ciała, zapobiega nieprawidłowemu przebiegowi ciąży. Orkisz posiada właściwości krwiotwórcze, budujące mięśnie i rozweselające, jest naturalnym środkiem znakomicie poprawiającym nastrój i oddziałującym na psychikę. Jest pomocny podczas zmęczenia, zapobiega zmniejszeniu wydolności organizmu. **Stosowany może być przy alergiach, zaburzeniach przemiany wapnia, przy wzmożonej podatności na infekcje.** Obniża poziom cholesterolu we krwi. Rozgrzewa ciało poprawiając krążenie krwi, przez co usuwa uczucie zimna w rękach i nogach.

Według niemieckich lekarzy systematyczne spożywanie produktów orkiszowych regeneruje cały organizm, przywracając zdrowie. Daje na długo uczucie sytości, jak również dobre samopoczucie.

Orkisz spożywa się w postaci kaszy, maki, pieczywa, makaronu, płatków, otrąb, kawy czy syropu. Można przyrządzać z niego kluski, naleśniki, masło, pasty, sałatki.

Bardzo ważne, by produkty orkiszowe (szczególnie stosowane w celach leczniczych) nie zawierały w swoim składzie domieszek innych zbóż. Istotny również jest sposób przygotowywania. **Należy unikać naczyń aluminiowych, z tworzyw sztucznych, uszkodzoną emalią czy teflonem. Nie powinno używać się kuchenek mikrofalowych.** Zaleca się, by potraw gotowanych nie odcedzać, ponieważ w ten sposób pozbywamy się cennych składników.

najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - kasza

Dawniej **kasza** stanowiła podstawę polskiego jadłospisu. Później została wyparta przez ziemianki i makarony i nieco zapomniana. Na szczęście wraca do łask. Na kasze przeznaczają się ziarna jęczmienia, owsa, prosa, ryżu, gryki, kukurydzy i pszenicy. **Kasze są źródłem węglowodanów złożonych, błonnika, białka roślinnego, witamin z grupy B oraz magnezu, żelaza, selenu i wapnia.**

Najbardziej wartościowe są te niełamane, nieprażone, grube czyli tzw. Krupy. Uzyskane przez obłuszczenie i ewentualne polerowanie ziarna, zachowujące w przybliżeniu charakterystyczny kształt ziarna, z których zostały otrzymane. Zawierają warstwę aleuronową komórek znajdujących się pod zewnętrzną skórką ziaren zbóż, bogatą w białko, witaminy z grupy B i składniki mineralne, takie jak fosfor, wapń i żelazo.

Należą do nich:

Kasza jaglana – z ziarna prosa. Są to małe okrągłe ziarna, najczęściej w żółtym kolorze, ale dostępne są również białe, szare oraz czerwone. Ta kasza polecana jest alergikom oraz osobom na diecie bezglutenowej. Działa przeciwgrzybiczo. Ma właściwości ogrzewające i oczyszczające. Pomaga w problemach z prawidłowym trawieniem i cukrzycą, jest bogata w żelazo i krzem.

Kasza gryczana - z nasion gryki – rośliny, która należy do rodziny rdestowatych (tak jak szczaw i rabarbar). Jest bogata w białko i składniki mineralne, takie jak wapń, żelazo, cynk, fosfor, potas i miedź, oraz witaminy B1, B2 i PP. Oczyszcza jelita, pobudza przemianę materii, można ją jeść do woli. Szczególnie cennym składnikiem gryczanej jest rutyna, czyli witamina P. To przeciwutleniacz, który neutralizuje wolne rodniki odpowiedzialne za niszczenie żył i tętnic oraz powstawanie nowotworów. Ale uwaga, jest go dużo wyłącznie w kaszy niepalonej. Proces palenia obniża zawartość rutyny aż czterokrotnie!



Pęczak - jest to całe obłuskane i wypolerowane ziarno jęczmienia, zawiera dużo błonnika, obniża poziomu cukru i cholesterolu we krwi. Jednak jest ciężkostrawny i może działać drażniąco na śluzówkę jelit.

najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - kasza

Nieco mniej składników odżywczych mają kasze łamane, które otrzymuje się, łamiąc lub tnąc wyłuskane ziarno.

Kasza jęczmienna – Otrzymuje się ją przez pocięcie pęczaku na duże cząstki, które poddaje się następnie obtoczeniu i polerowaniu, ziarna jej są jasnoszare, czasami z lekkim odcieniem żółci lub zieleni, wśród kasz łamanych jest jęczmienna perłowa, znana jako "kasza mazurska", oraz kasza jęczmienna łamana. Kasze te przeciwdziałają zaparciom. Ponieważ lekko chłodzą organizm, można jeść je podczas gorączki. Mają również działanie moczopędne. Jednak grube gatunki kaszy są ciężkostrawne i mogą działać drażniąco na śluzówkę jelit.

Najmniej cenne są kasze drobne powstające w wyniku polerowania i obłuszczenia uprzednio połamanego ziarna.

Kasza kukurydziana - otrzymuje się z obłuszczonego i połamanego ziarna kukurydzy. Jest drobna i ma żółty kolor. Nie jest tak zdrowa jak jaglana czy gryczana. Powstaje z przemiału kukurydzy. Zawiera beta-karoten, który niszczy wolne rodniki i nadaje skórze piękny, brzoskwinowy odcień.

Kasza manna (grysik) - drobnoziarnista kasza otrzymywana z pszenicy. Wyróżnia się dużą zawartością jodu i skrobi oraz błonnika. Jest lekkostrawna. Niestety, dziś dzieci zamiast manny jedzą kaszki gotowce, w których są oleje roślinne, cukier oraz aromaty. Zwykła manna na mleku jest zdrowsza i mniej tucząca.

Kasza kuskus - powstaje z twardej pszenicy durum, jest jasnożółta, drobna kaszka (nieco grubsza od manny). Jest lekkostrawna i sycąca, ale brak w niej błonnika, ma też mniej minerałów i witamin niż inne kasze.



Kupując kaszę w torebkach, trzeba pamiętać, że razem z kaszą gotuje się plastik.

najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - kasza

CO WARTO WIEDZIEĆ O KASZACH

- ❖ Kasze gruboziarniste najsmaczniejsze są ugotowane na sypko jako danie główne lub jako dodatek do mięs i warzyw
- ❖ Kasze drobne są idealne na kleiki oraz jako dodatek do zup, sałatek. Można je też podawać na słodko.
- ❖ Kasz mocno rozdrobnionych (kuskus, manna) nie płucze się wcale, natomiast kasze gruboziarniste zawsze przed wykorzystaniem należy przepłukać.
- ❖ Kasze są kaloryczne ale rozłożenie zawartych w nich węglowodanów zajmuje organizmowi dużo czasu, a zatem kasze zaspokajają głód na długo. Poza tym znakomicie wpływają na przemianę materii, zawierają bowiem dużo wspomagającego trawienie błonnika (oczywiście dotyczy to kasz mało przetworzonych)
- ❖ Część kasz zawiera gluten (pszenne, jęczmienne i orkiszowe), inne są bezglutenowe: gryczana, jaglana, kukurydziana.
- ❖ Gotowanie nie ma wpływu na węglowodany, białko, błonnik ani na pierwiastki śladowe w kaszy. Może natomiast obniżyć zawartość w niej witamin. Szczególnie wrażliwa na wysokie temperatury jest witamina B1 - przy gotowaniu tracimy jej od 20 do 50 proc. Z kolei witaminy B2 i B6 wrażliwe są na światło. A zatem jeśli szykujemy kaszę, przyrządzmy jej tyle, ile potrzeba na jeden posiłek, żeby potem jej nie odgrzewać. Nie gotujmy w nadmiernej ilości wody (bo do niej wypłukiwane są witaminy) - chyba że szykujemy krupnik, czyli że wywar zostanie wypity. Jeśli sięgamy po produkty porcjowane, w torebkach, o skróconym czasie gotowania, pamiętajmy, że zawierają one znacznie mniej witamin.



najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - kasza

CO WARTO WIEDZIEĆ O KASZACH cd.

❖ Kasza to wschodnioeuropejski wynalazek. W kuchni francuskiej czy włoskiej prawie się jej nie używa. Ale jest zdrowa i smaczna, dlatego warto zachęcać dzieci do jej jedzenia. Jeśli to się nie uda, można zastąpić ją pełnoziarnistym pieczywem, które ma podobny skład. Zamiast kaszy można też podawać dziecku niełuskany ryż, makaron z mąki z pełnego przemiału, zarodki, kielki, otręby, muesli i naturalne płatki zbożowe (tradycyjna owsianka dostarczy błonnika, witamin, i magnezu).

❖ Żelazo zawarte w kaszach jest gorzej przyswajalne niż pochodzące z mięsa, ale za to kasze są mniej kaloryczne i nie dostarczają nasyconych kwasów tłuszczowych. Wchłanianie żelaza poprawia witamina C, dlatego potrawy z kaszą najlepiej jeść z dodatkiem np. surówki z kiszonej kapusty, ze szpinakiem czy brokułami.

❖ **Kasza jaglana jako jedyna wśród kasz jest zasadotwórcza**, obfituje w witaminy z grupy B, lecytynę oraz substancje mineralne: wapń, fosfor, potas, żelazo. Jest najlepszym źródłem żelaza ze wszystkich kasz.

❖ Ze względu na wysoką zawartość **krzemu wpływa na skórę, włosy, paznokcie i zęby**. Jej skład aminokwasowy jest najkorzystniejszy, zawiera bowiem dużo tryptofanu. **Potrawy z kaszy jaglanej dostarczają doskonałego, pełnowartościowego białka**. Należy do najbardziej lekkostrawnych produktów zbożowych. Ze względu na jej gorzkawy smak, po wypłukaniu trzeba wrzucić do wrzątku, zagotować i odcedzić. Kasza jaglana nie zawiera glutenu, a zatem nie uczula, jest najlepszą kaszą dla dzieci, zalecana jako pierwsza z kasz. **Usuwa nadmiar wody z organizmu jednocześnie oczyszczając organizm z toksyn**.



najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - płatki

Płatki to też kasza. Powstały w sposób zupełnie przypadkowy. W 1894 roku dr John Harvey Kellog gotował pszenicę dla swoich podopiecznych w sanatorium w Michigan. Niestety, ziarna rozgotowały się. Ograniczone możliwości finansowe nie pozwoliły wyrzucić nieudanego dania. Po rozwałkowaniu, okazało się, że ciasto nie jest spójne, natomiast po osuszeniu nowy wynalazek okazał się całkiem smaczny. Kolejne eksperymenty dotyczyły już innych zbóż. W kolejnym roku rozpoczęto starania związane z opatentowaniem nowego produktu.

Płatki wytwarzane są z kukurydzy, pszenicy, owsa, jęczmienia, żyta, gryki, prosa lub ryżu kilkoma metodami:

- ❖ **tradycyjnie:** pełne ziarna są najpierw gotowane, a następnie walcowane – przybierają wówczas kształt płatków. Dzięki opiekaniu w wysokiej temperaturze stają się kruche. Pełne ziarno zawiera dużo błonnika pokarmowego, który oczyszcza organizm z toksyn, usprawnia przewód pokarmowy oraz dostarcza ciału witaminy B, E i PP oraz mikroelementy.
- ❖ **maszynowo:** przetworzone ciasto formuje się w kuleczki, poduszeczki czy muszelki. Następnie zatapia się je w słodkim syropie lub miodzie.
- ❖ **przez pęcznienie:** gotuje się mieszankę mąk zbożowych, lekko suszy, a następnie gwałtownie „nadmuchuje”. Tak powstają lekkie kuleczki z otworem w środku, które następnie powleka się słodkościami.

Za jedne z najzdrowszych płatków uważa się płatki owsiane. Zawierają wszystkie podstawowe składniki pokarmowe: węglowodany, białko, tłuszcze, witaminy, błonnik i sole mineralne. Owies zawiera aweninę, aminokwas, który bardzo korzystnie wpływa na tężyzną fizyczną. Ziarna owsa pozbawia się łuski, a następnie gniecie, toteż pozostaje w nich cała wartość odżywcza. **Zjedzone na śniadanie dostarczają organizmowi wartościowego białka, które jest szczególnie potrzebne dzieciom i młodzieży. Talerz płatków owsianych z mlekiem lub jogurtem dostarcza komórkom mózgowym i nerwowym porcję witaminy B6, która poprawia pamięć i lepszą koncentrację oraz szybsze przyswajanie wiedzy.** Witamina B1 i kwas pantotenowy przeciwdziałają narastającemu zmęczeniu oraz rozdrażnieniu.

najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - płatki

Przetworzone przemysłowo płatki nie są produkowane z pełnego ziarna, tylko z drobnych jego cząstek nazywanych grysem – dlatego mają małą zawartość błonnika. Są dosładzane, czekoladowe, lepkie od „miodu”, w postaci kulek, muszelek lub „poduszkowców” – bo smakują i wyglądają jak słodczyce (w istocie nimi są). Takie płatki zawierają ogromne ilości rafinowanego cukru, mają bardzo dużo kalorii (nawet więcej niż frytki, hamburger czy pizza), często „wzbogaca” się je ulepszczeniami smaku (solą i tłuszczem). Nie mówiąc o emulgatorach, sztucznych barwnikach i konserwantach.

W płatkach przemysłowo przetworzonych jest również obecny akrylamid – substancja chemiczna powstająca w naturalny sposób w żywności podczas pieczenia, grillowania lub smażenia. Naukowcy podejrzewają ją o działanie rakotwórcze, a polscy badacze pod kierunkiem profesora Marka Naruszewicza odkryli ostatnio, że ma negatywny wpływ na serce i układ krążenia. **Zaleca się mocne ograniczenie akrylamidu przede wszystkim w diecie dzieci.**

Crunchy zawierają sporo błonnika, witamin i związków mineralnych pochodzących z mieszaniny użytych płatków oraz orzechów i bakalii (szczególnie cenne są te zawierające migdały, orzechy włoskie i laskowe, pestki, żurawinę czy suszone morele). Należy jednak podchodzić do nich ostrożnie – te ze sklepowych półek są zazwyczaj bardzo kaloryczne i zawierają duże ilości syropu glukozowego, cukru i soli. Lepszą opcją jest samodzielne zrobienie crunchy: trzeba dobrać wysokiej jakości składniki wedle własnego klucza i preferencji, jako „spoiwa” użyć miodu i uprażyć w piekarniku.

Musli dostępne w sklepach często zawierają kandyzowane owoce (duża ilość cukru!) oraz prażone płatki, dzięki czemu są smaczniejsze, ale już nie tak zdrowe. Prażone płatki zawierają dużo tłuszczu, a w wyniku obróbki termicznej tracą wiele cennych wartości odżywczych. Najzdrowszą opcją jest **samodzielnie przygotowane musli** – mieszanka najbardziej wartościowych, indywidualnie dobranych płatków, orzechów, ziaren i owoców, nie dosładzana i nie poddawana żadnym termicznym obróbkom.

Wszelkiego rodzaju płatki śniadaniowe dla dzieci - kolorowe i czekoladowe chrupki, kóleczka, a nawet skąpane w miodzie płatki kukurydziane, nie są dobrym sposobem na zagwarantowanie dziecku zdrowego śniadania. Rodzice powinni pamiętać, że w tego typu produktach jest zdecydowanie za dużo cukru i że są one wysoko przetworzone. Podobnie wygląda sytuacja z batonami typu muesli - wbrew pozorom najczęściej nie podaje się dziecku zdrowej zbożowej przekąski, tylko sklejoną syropem glukozowo-fruktozowym masę cukrów prostych.

najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - otręby

Otręby

Otręby pozyskuje się podczas przemiału ziarna na mąkę. Ich główną zaletą jest to, że w przewodzie pokarmowym niemal nie są trawione i przyswajane przez organizm (z powodu wysokiej zawartości błonnika pokarmowego), przez co poprawiają perystaltykę jelit i przeciwdziałają zaparciom. Przy regularnym spożywaniu mogą zapobiegać nowotworom jelita grubego i żołądka, absorbują toksyny z organizmu, zawierają sporo witaminy A i E, cynku, potasu, magnezu, żelaza i fosforu

Należy je wprowadzać do diety ostrożnie, nie przesadzając z ich ilością i pamiętając o piciu dużych ilości wody. Spożywane w zbyt dużych ilościach mogą być przyczyną zaparć i bólów brzucha.

Zarówno te owsiane, jak i pszenne czy żytnie zawierają mnóstwo wartościowych składników, które przyczynią się do rozwoju kości, tkanki mięśniowej, pobudzenia układu trawiennego i uzupełnienia ewentualnych niedoborów witamin u dzieci. Bywają jednak przyczyną alergii, zdarza się również ich nietolerancja.

Otręby są doskonałym zamiennikiem bułki tartej, np. do panierowania lub zagęszczania

Jakie otręby są w sklepach?

Otręby pszenne, orkiszowe, żytnie, owsiane, gryczane, granulowane

najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - ryż

Ryż to drugie, po pszenicy, najczęściej uprawiane zboże świata, stanowiące podstawę wyżywienia ponad połowy mieszkańców kuli ziemskiej, a zwłaszcza osób zamieszkujących tereny wschodniej i południowo-wschodniej części Azji. Ryż to przede wszystkim **węglowodany złożone**, które są idealnymi bateriami energii dla organizmu. W jego skład wchodzi **witamina z grupy B**, które polepszają sprawność umysłową i fizyczną oraz zapobiegają występowaniu chorób skóry i błon śluzowych oraz **sporo białka**, jednak nie jest go na tyle dużo, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na ten składnik. Białko to pozbawione jest glutenu i dlatego może być spożywany przez osoby uczulone na ten składnik. Ryż zawiera **sole mineralne takie jak fosfor, wapń, magnez, mangan, cynk, kobalt i fluor**, które w pełni spełniają rolę budulca oraz regulatora. Nie zawiera soli, więc jego spożycie nie wpłynie negatywnie na ich zdrowie osób mających problemy z nerkami. O ile spożywaniu większych ilości produktów opartych na pszenicy, życie, jęczmieniu, a nawet owsie, często towarzyszą wzdęcia, gazy, niekiedy nawet biegunki, o tyle w przypadku ryżu problemy te pojawiają się bardzo rzadko .

Brązowy ryż zawsze przedstawiany jest w porównaniu do białego i określany jako ten zdrowszy. Jednak jeśli uważnie przyjrzeć się właściwościom odżywczym obu, okaże się, że różnice między nimi wcale nie są duże.

Każdy z nich dostarcza sporą ilość witaminy A, C i E. Wszystkie pełne ziarna, także brązowego ryżu, są zazwyczaj bogatsze w błonnik (szybciej zaspokajają uczucie głodu) oraz składniki mineralne, których nie zawierają ich białe odpowiedniki. Biały ryż zawiera większą ilość kwasu foliowego i żelaza. Natomiast brązowy ryż jest bogatszy w magnez i selen oraz witamin z grupy B. Ryż biały jest pozbawiony kwasu fitynowego – związku, który hamuje wchłanianie wybranych pierwiastków (zwłaszcza wapnia, cynku, magnezu i żelaza).



najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - ryż

Jedną z odmian ryżu, który jest godny polecenia jest **ryż parboiled**. Określenie to znaczy tyle, co „przedgotowany”. Proces jego przetworzenia polega bowiem na wstępnym nawilżeniu ziaren gorącą wodą pod ciśnieniem i wysuszeniu oraz mechanicznemu obłuszczeniu. Dzięki temu najcenniejsze składniki odżywcze, znajdujące się w okrywie, przechodzą do wnętrza każdego ziarenka, co pozwala zachować do 80% wartości odżywczych. To dlatego ryż parboiled zawiera ponad dwa razy więcej witamin z grupy B, wapnia, żelaza i fosforu niż zwykły, biały ryż a zawarte w nim węglowodany oraz białko sprawiają, że każda przyrządzona z niego potrawa będzie pełnowartościowym posiłkiem. Jego ziarna nigdy się nie kleją. Jest lekkostrawny i delikatny w smaku, jest produktem bezglutenowym. Posiada charakterystyczny żółtawy kolor oraz wyjątkową zaletę – łatwo przejmuje intensywny zapach przypraw, sprawiając, że potrawy są nie tylko smaczne ale również bardzo aromatyczne. Ryż parboiled jest nieco twardszy od ryżu białego, co pozwala mu znaleźć zastosowanie jako składnik sałatek.

W sklepach można kupić różne rodzaje ryżu: **jaśminowy** (dosyć kleisty, zawiera więcej skrobi niż np. parboiled), **basmati** (idealny składnik pilawów), **krótkoziarnisty** (łatwo nabiera się go pałeczkami, a kleista, zwarta konsystencja czyni z nich doskonały składnik sushi oraz zapiekanek czy deserów), **długoziarnisty** (jasne, podłużne ziarna zawierają stosunkowo niewiele skrobi, w związku z czym po ugotowaniu są sypkie i łatwe do oddzielenia), **arborio i carnaroli** (owalne ziarna tych typowo włoskich gatunków w czasie gotowania wydzielają dużo skrobi, dzięki czemu nabierają kleistej konsystencji, zachowując przy tym wilgotność i soczystość).

Wafle ryżowe mogą posłużyć jako wartościowa, pełnoziarnista przekąska. Zawierają wiele witamin i minerałów oraz cenny błonnik. Podczas ich produkcji nie stosuje się dodatkowych „ulepszaczy”. Nie są także potrzebne żadne konserwanty, ponieważ sam proces wypieku zapewnia utrzymanie świeżości przez długi czas. Istnieją wafle oznakowane jako ekologiczne lub BIO, które spełniają bardzo surowe wymagania jakościowe. Nie zawierają przy tym białek glutenowych, dlatego są idealne dla wszystkich cierpiących na celiakię.



najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe - kukurydza

Kukurydza (Zea), czyli trawa przynależna do wielichnowatych, jest, obok pszenicy i ryżu, jedną z najpowszechniej uprawianych roślin na świecie. Ponad trzy czwarte jej składu stanowi **skrobia**, będąca cukrem złożonym, (więc uwalnia się powoli, zapewniając na dłużej uczucie sytości. Zawiera też mnóstwo błonnika. Dodatkowo warzywo to jest bardzo bogate w **witaminy B** (ułatwiają przyswajanie cukrów, ma wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego czy procesy rozwojowe u dzieci), **D, E, A** (wpływa na stan skóry, widzenie) i **K**, a także zawiera niewielkie ilości **witaminy C** (to sojusznik naczyń krwionośnych i układu immunologicznego). Kolba kukurydzy zawiera także szereg pierwiastków, takich jak: **miedź, magnez, selen, cynk, fosfor, żelazo**. Nie bez znaczenia jest też trzyprocentowa zawartość dobrego białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wieloletnie badania naukowe wykazały również iż jej spożywanie zalecane jest w przypadku **profilaktyki chorób nowotworowych** (zdaniem naukowców, selen, zwłaszcza w połączeniu z witaminą E, zapobiega aż 10 typom nowotworów tj. piersi, płuc, odbytu, prostaty). To również zasługa niezwykle rzadkiego barwnika roślinnego – **zeaksantyny** – który obecny jest w kolbach. Ma on wpływ na **blokowanie wolnych rodników** (to one m.in. przyczyniają się do powstawania komórek nowotworowych). **Uwaga - kukurydza nie leczy**, tylko ogranicza ryzyko. Badania kliniczne dowodzą, że dieta bogata w szpinak, kukurydzę i zboża zwiększa zawartość pigmentu w plamce żółtej, co w konsekwencji może też zmniejszać ryzyko związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej.

Najzdrowsza jest kukurydza surowa, ewentualnie gotowana. Gotowanie, ani mrożenie nie pozbawiają aż tak wielu cennych składników, jak powszechnie się sądzi, zatem po sezonie i tę z zamrażarki warto jeść. Najlepiej wrzucić ją na ok. 10-15 min do wrzącej, lekko osolonej i ocukrzoney wody. Zbyt długie gotowanie spowoduje, że nasiona staną się twarde. Wybierając kukurydzę należy zwracać uwagę na jej wygląd, by nie kupić niesmacznej pastewnej. Kolby i ziarna kukurydzy cukrowej są znacznie mniejsze.

Płatki kukurydziane. Mają nieco mniej wartości odżywczych niż świeża kukurydza, jednak nie tracą selenu. Oczywiście płatki naturalne, bez cukrowo-miodowych dodatków. Jednak spośród różnych rodzajów płatków są one najrzadziej polecane - zawierają bowiem najwięcej sodu (składnika, którego i tak jest w naszej diecie zdecydowanie za dużo), a najmniej wapnia, fosforu, żelaza, magnezu, witaminy E.

Prażona kukurydza, czyli popcorn. Najzdrowszy to ten przyrządzany w domu. Ziarna najlepiej prażyć na patelni z niewielką ilością oleju kukurydzianego lub w mikrofalce bez dodatku tłuszczu.

Kaszka kukurydziana znajduje zastosowanie w produkcji chrupek kukurydzianych, które są całkiem zdrową przekąską. Zdecydowanie natomiast odradzamy podawanie dziecku chrupków barwionych na ostre kolory, przygotowywanych na tłuszczu, solonych, przyprawianych, o smaku sera, pizzy czy bekonu. To żywność niewskazana dla dzieci i dorosłych - sprzyja otyłości i chorobom układu krążenia, zawiera szkodliwe tłuszcze typu trans, wyrabia niewłaściwe nawyki żywieniowe, odbiera apetyt na wartościowe posiłki.

Polecamy artykuł: <http://lionfitness.pl/artykuly.21.jedz-popcorn-bez-wyrzutow-sumienia.352.chtm>

najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe – pieczywo

Szacuje się, że pieczywo spożywano nawet 10 tysięcy lat temu. Nasi przodkowie wygniatali nasiona traw i z nich przyrządzali rodzaj ciasta na placki, podplomyki, mace. Już starożytni Egipcjanie, Hebrajczycy, Grecy i Rzymianie wypiekali pieczywo. Chleb znany w starożytności nie przypominał współczesnego pulchnego wypieku, raczej zbliżony był do podplomyka, znanej obecnie macy lub cienkiego podkładu pod pizzę. Taki chleb łatwiej było łamać niż kroić i zapewne stąd wziął się powszechnie znany w wielu kulturach zwyczaj obrzędowego łamania chlebem. Zwyczaj łamania, a nie krojenia chleba, utrzymał się zresztą do dzisiaj w kulturze śródziemnomorskiej. W takiej formie występuje w wielu krajach do dziś. W Indiach spotkamy naan i chapati, w krajach arabskich - pitę, w Meksyku – tortillę.

Z czasem zaczęto dodawać do podstawowego ciasta chlebowego naturalny środek spulchniający, czyli **zakwas** (zaczyn). Taki sposób zakwaszanie ciasta i spulchniania go za przy pomocy zakwasu pozostał na przestrzeni wieków niezmienny do dnia dzisiejszego. Po drodze doszły jedynie formy dodatkowe jak np. drożdże, które zaczęły wspomagać zakwas, a potem zupełnie go wypierać. W XIX w. zaczęto używać zakwasu jedynie do wypieku chleba żytniego, zaś w pszennych i mieszanych przestawiono się głównie na drożdże.



najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe – pieczywo

Głównym składnikiem chleba jest mąka i to właśnie od jej rodzaju zależy jakie właściwości będzie miał chleb. Najpopularniejsze 2 rodzaje mąki to pszenna i żytnia. Typ określa się na podstawie tego, ile zostanie po jej spaleniu popiołu zawierającego składniki mineralne. Np. w 100 g mąki pszennej typu 550 znajduje się 550 składników mineralnych. Im wyższy typ, tym bardziej wartościowa mąka. Jest to kwestia przemiału ziaren zbóż – można je zemleć w całości i wtedy powstaje mąka typ 3000, albo wcześniej oczyścić ziarna z zewnętrznych warstw i mieląc tylko centralną część ziarna, czyli tzw. bielmo, otrzymać czystą, białą mąkę, najuboższą w składniki mineralne. Mąkę razową, typ 2000, przygotowuje się zarówno z żyta jak i z pszenicy. UWAGA! Mąka pełnoziarnista psuje się już po 4 tygodniach! Oczywiście powstają mąki z innych zbóż: kukurydzy, jęczmienia, owsa czy ryżu, ale nie określa się ich typu i są one dodatkiem do pieczywa a nie jego podstawą.

Najlepszy chleb to taki, który składa się z mąki, wody, soli i zakwasu (zakwas powstaje z mąki żytniej, nie tylko walczy z fitynianami, umożliwiając przyswojenie żelaza, wapnia czy magnezu, ale także niszczy ewentualne pleśnie, toksyny, a nawet substancje rakotwórcze. Sprzyja także prawidłowej florze bakteryjnej w jelitach).

Aby zrobić zakwas w domu, należy 100g mąki żytniej wymieszać ze 100ml letniej wody, aż powstanie gęste ciasto. Następnie przykryć i odstawić w ciepłe miejsce (najlepsza temperatura to 30° C – wówczas rozwijają się bakterie kwasu mlekowego) na 24 godziny. Po tym czasie dodać kolejne 100g mąki i 100ml wody i odstawić na kolejne 24 godziny (w tej fazie najlepsza temperatura to 25° C – wtedy rozwiną się bakterie kwasu octowego). W trzeciej fazie trzeba dodać 200g mąki i 200ml wody i przez kolejną dobę zakwas powinien fermentować. Dopiero po ostatnim etapie z zakwasu można przygotować chleb. Jednak 50-100g zakwasu odkłada się zazwyczaj i dodaje, jako zaczątek do nowego zakwasu, co przyspiesza namnażanie bakterii. Podobno istnieją zakwasy liczące sobie 100 lat, przekazywane z pokolenia na pokolenie.



najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe – pieczywo

Nawet najlepszy przepis na chleb nie gwarantuje udanego wypieku. Można zepsuć ciasto dodając nieświeżej mąki. Jeśli zakwas jest za młody, wówczas skórka będzie odstawać a jeśli za stary-chleb wyjdzie płaski i podziurawiony. Żeby chleb miał chrupiącą i rumiana skórkę, trzeba go „zaparować”, np. włożyć do piekarnika miskę z wodą. Poza tym trzeba go nakłuć przed pieczeniem, żeby bakterie miały powietrze, potrzebne do fermentacji.

Jeśli nie dysponuje się czasem na własnoręczne wykonanie chleba, trzeba korzystać z tego, co oferują sklepy i piekarnie.

Sięgając po chleb w jego składzie należy szukać mąki o jak najwyższym oznaczeniu – typ 2000 oznacza właśnie mąkę razową. Prawdą jest, że **pieczywo razowe** jest lepszej jakości, ale wybierając taki chleb również trzeba sprawdzić jego skład. Prawdziwe razowe pieczywo cechuje się dużą zawartością błonnika pokarmowego, jest źródłem węglowodanów złożonych i witamin – głównie z grupy B oraz składników mineralnych (tj. żelazo czy magnez), które pozytywnie wpływają na organizm. Po zjedzeniu takiego pieczywa długo nie odczuwa się głodu, ponieważ węglowodany złożone są dłużej trawione i pozwalają zachować uczucie sytości na dłużej. Dobry chleb jest ciężki, lekko wilgotny i dość twardy.

Białe pieczywo pszenne (chleb, bułki), pozbawione niemal wszystkich składników odżywczych, **zakwasza organizm**, "zapycha", daje **uczucie sytości na krótko**, gdyż jest bardzo szybko trawione. Dzieje się tak dlatego, że zawiera **znikome ilości błonnika** (w przeciwieństwie do chleba razowego). Z tego powodu, niedługo po zjedzeniu kanapki bazującej na zwykłej bułeczce uczucie głodu wraca szybciej. Aby z mąki pszennej powstało pieczywo pulchne i wyrosnięte, wystarczy dodać drożdży.

Nieco kwaskowy smak pieczywa żytniego nie odpowiada wszystkim. Trudno znaleźć wypieki z mąki żytniej tak oczyszczonej, jak pszenna tortowa. Popularne chleby żytnie to: chleb sitkowy (z mąki 1400), chleb starogardzki i staropolski (z mąki typ 1850) chleb razowy (z mąki typ 2000 z dodatkiem mąki typ 720). Pieczywo żytnie (także mieszane ale z wyraźną przewagą żyta) wymaga zakwasu. Pieczywo żytnie na zakwasie ma znacznie niższy (niemal o połowę) indeks glikemiczny od pszennego na drożdżach.

najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe – pieczywo

Niestety to, co najczęściej można kupić w sklepach, poza nazwą niewiele ma z chlebem wspólnego. To w zasadzie wyrób piekarniczy. Zazwyczaj wykonany z mąki wysokoprzetworzonej. Skład dobrego chleba jest bardzo prosty: mąka, woda, zakwas (ewentualnie drożdże) i sól. Jeżeli w jego składzie znajduje się więcej pozycji, to znaczy, że mamy do czynienia z podróbką. Najczęściej jest to chleb pakowany w folię, który ma długą datę ważności i zawiera wiele konserwantów. Ma on gąbczastą strukturę, jest lekki, nadmuchany, kruszy się i nie brakuje tam dziur. Jeśli barwa chleba przypomina bardziej czekoladę, najprawdopodobniej użyto karmelu lub słoju, żeby nadać mu ciemną barwę, próżno szukać tam mąki razowej. Białe pieczywo zawiera często mnóstwo chemicznych ulepszaczy, środków zakwaszających, wybielających, spulchniających i konserwantów, które ukryte są pod tajemniczym „E” z numerem, np.:

E 220 – chroni pieczywo przed pleśnią, zjadany w dużych ilościach może podrażniać układ trawienny i oddechowy

E 471 - emulgator lub mieszanki spulchniające nadające ciastu na chleb jednolitą konsystencję, podejrzewany o działanie rakotwórcze.

E 300 – kwas askorbinowy, przeciwutleniacz, syntetycznie wytwarzana substancja o aktywności witaminy C, ze względów technologicznych coraz częściej stosowana w przemyśle spożywczym, może przyczyniać się do powstawania kamieni moczowych w nerkach i pęcherzu.

E 223 – konserwant, może powodować astmę, katar sienny i atopowe zapalenie skóry

E 150c – karmel amoniakalny, barwnik i dodatek aromatyczny, nie jest obojętny dla wątroby, może wywoływać nadpobudliwość.



najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe – pieczywo

- ❖ Na przygotowanie chleba na zakwasie mogą sobie pozwolić tylko nieduże piekarnie. Produkcja na dużą skalę jest niemożliwa (do przygotowania chleba na zakwasie trzeba użyć zakwasu i mąki w proporcjach 1:2, biorąc pod uwagę, że duża piekarnia wytwarza 10 ton chleba dziennie to ile musiałaby mieć zakwasu!). Również małe piekarnie nie pieką chleba wyłącznie na zakwasie. Dlatego najczęściej robi się chleb na drożdżach, które skracają proces fermentacji z 3 dni (tyle potrzeba na zrobienie zakwasu) do 3 godzin.
- ❖ Kromka zwykłego chleba i chleba razowego mają mniej więcej tę samą ilość kalorii, ale to ten drugi dostarcza niezbędnych składników odżywczych i pozytywnie wpływa na dietę. Dlatego błędem jest całkowite wyeliminowanie z niej chleba.
- ❖ Przeciętny Polak zjada około 70 kg pieczywa rocznie, a co za tym idzie, przeciętnie w ciągu 70 lat życia spożywa około 5,5 tony chleba.
- ❖ W Niemczech-kraju mistrzów świata w pieczeniu chleba-wypieka się ok. 400 rodzajów chleba i ponad 1200 rodzajów drobnego pieczywa: bułek, precli, bagietek
- ❖ Chleb pszenny, tak zwany biały, wypiekany jest z mąki pszennej często z dodatkiem mleka, tłuszczu, cukru lub-jak w krajach śródziemnomorskich-wina
- ❖ Do chleba dodaje się różne składniki, np. ziarna sezamu, słonecznika, przypraw korzennych i ziół, suszonych owoców i warzyw, sera, oliwek czy wędlin. W urozmaicaniu chleba przodują Włosi.
- ❖ Najcieńszym i najłżejszym chlebem jest wypiekany na Sardynii Carta di Musica (muzyczny papier) zwany tak z powodu delikatnego, „chrupiącego” dźwięku jaki wydaje przy łamaniu.
- ❖ Małym dzieciom poleca się pieczywo typu graham (jest łatwiej strawne i delikatniejsze niż razowe, ale tak samo wartościowe, główny jego składnik to nieoczyszczona mąka pszenna) czy razowe (robi się go z mąki żytniej z pełnego przemiału (razowej), zawiera dużo błonnika i substancji odżywczych. Trzeba zwracać uwagę, czy nie jest barwiony karmelem (jeśli ma mocno ciemny kolor). Odradza się natomiast chleby z dodatkiem polepszaczy, środków antypleśniowych, konserwantów.

najważniejsze piętro piramidy produkty zbożowe – makaron

Niedawno w chińskiej miejscowości Lajia nad brzegiem Rzeki Żółtej znaleziono czarkę z makaronem o długości 50 cm. Znaleździśko ma ok. 4000 lat i jest najstarszym znalezionym pokarmem. Pochodzi z wioski, gdzie przed wiekami wielka powódź zupełnie zniszczyła neolityczną osadę. Czarkę po przewróceniu szczelnie oblepiła glina, a wytworzona próżnia zakonserwowała makaron. Badania wykazały, że był zrobiony z dwóch rodzajów zbóż - sorga i prosa. Na tych terenach ludność do tej pory wyrabia makaron używając tych zbóż. Od wieków makaron znają również Arabowie. Dla ludu nomadów i koczowników był pożywieniem wygodnym podczas odległych wypraw. Zaczęto go kroić w cienkie paski suszyć i nim handlować. W takiej też formie dotarł do zajmowanej przez nich Sycylii.

Starożytni Grecy i Rzymianie wytwarzali makaron w formie płatów ciasta z mąki i wody, które rozwałkowane na cienkie płaty pieczono na rozgrzanych kamieniach, przy ognisku albo w piecach. Potrawę tą nazywano „lagnon” i jest uznawana obecnie za pierwowzór dzisiejszej lasagne. Dzisiaj makaron jest wytwarzany w Europie, Australii, Azji, Południowej i Północnej Ameryce. Znamy różne kształty makaronów, jednak wciąż największą różnorodność oferują pod tym względem Włochy.

Podstawowym surowcem do produkcji makaronu jest kaszka makaronowa (semolina) lub mąka makaronowa, której skład różni się od składu mąki stosowanej do produkcji pieczywa (m.in. zawiera ona więcej glutenu). Zarówno mąka do produkcji makaronów jak i semolina są otrzymywane z pszenicy twardej. Dobrą mąkę makaronową można również uzyskać z odpowiednio dobranych mieszanek pszenicy zwyczajnej.

Kolejnym ważnym surowcem jest woda. Powinna ona spełniać wymagania wody przeznaczonej do picia. Jej dodatek jest o około 50% mniejszy niż w przypadku ciasta przeznaczonego do produkcji chleba.

Dostępne w Polsce rodzaje makaronu: z pszenicy durum, razowy, orkiszowy, dwujajeczny, ryżowy, sojowy, kukurydziany, chiński.



Najbardziej znane i dostępne w Polsce kształty makaronu:

Spaghetti - długi makaron, chyba najbardziej znany,

Penne - pióra, czyli rurki ukośnie ucięte,

Penne rigate - karbowane rurki,

Farfalle – kokardki,

Lasagne - płaty ciasta do przekładania różnymi farszami,

Tagliatelle - wstążki,

Ravioli – pierożki, przeważnie kwadratowe z różnorodnym nadzieniem,

Tortellini - niewielkie pierożki, nadziewane mięsem lub serem,

Papardelle - masywne szerokie wstążki,

Cannelloni - bardzo szerokie i długie rurki, można je dowolnie nadziewać,

Risi / Risoni - drobny makaron o kształcie ryżu,

Tagliatelle / Tagliatelline - płaskie i długie wstążki, formowane w gniazda,

Zasady przygotowania i spożywania makaronu.

- ❖ Włosi nie używają makaronu do drugiego dania, nie występuje też jako dodatek do mięs.
- ❖ Każdy kształt makaronu ma swój rodzaj sosu z którym najlepiej się komponuje. W takim doborze Włosi kierują się tradycją i niezawodną intuicją. Tylko oni wiedza dlaczego do sosu bolońskiego pasuje długie spaghetti, a do sosu szparagowego cienkie taglierini.
- ❖ Makaron podany na słodko np. polany czekoladą czy owocowym sokiem jest dla Włochów smakiem nie do przyjęcia.
- ❖ Włosi dodają makaron do sosu, a nie odwrotnie.
- ❖ Dobrze przyrządzona pasta to taka, która nie pozostawia sosu na dnie talerza ponieważ sos na tyle dobrze powinien się połączyć z makaronem.
- ❖ Włosi nie "hartują" makaronu, nie wypłukana skrobia pozwala lepiej się połączyć z sosem i makaron zachowuje więcej wartości odżywczych.
- ❖ "Makaron lubi pływać" dlatego gotują go w dużej ilości lekko osolonej wody.
- ❖ Jedzenie makaronu łyżką i widelcem to polski pomysł na dodanie elegancji tej potrawie, Włosi uważają to za profanację, każdy rodzaj makaronu jedzą wyłącznie widelcem.
- ❖ Aby makaron wyszedł naprawdę all dente należy odcedzić go 1 min. przed czasem podanym na opakowaniu i musi być zrobiony z droższego rodzaju twardej pszenicy durum.

Najnowsze badania Instytutu Homo Homini na zlecenie Polskiej Izby Makaronu pokazują, że w Polsce **makaron jest jednym z najczęstszych dodatków do dań**. O jego rosnącej popularności może świadczyć fakt, że **niemal połowa Polaków spożywa go nawet kilka razy w tygodniu**. Co ciekawe, jedzą go przede wszystkim we własnych domach.

Makaron jest drugim najchętniej wybieranym przez Polaków dodatkiem do dań. 13% respondentów wybiera go częściej niż ryż (10%), kasze (7%), czy chleb (4%). Od lat pierwszą pozycję na tej liście zajmują tradycyjne polskie ziemniaki. Co ciekawe, **makaron jako dodatek wykorzystywany jest 3 razy częściej przez mężczyzn, niż przez kobiety**. **Prawie połowa Polaków (47%) je makaron kilka razy w tygodniu**, a 2,62% nawet codziennie. 29% respondentów je makaron raz w tygodniu, 17% kilka razy w miesiącu. Niewiele ponad 2% nie je go wcale.

przedostatnie piętro piramidy rośliny strączkowe

Niezbędne człowiekowi do przeżycia białko kojarzy się głównie z mięsem i nabiałem. **Jednak produkty roślinne też zawierają białko, a szczególnie dużo jest go w nasionach roślin strączkowych.** Fasola, groch, soczewica, soja, ciecierzycza, bób – zawierają dużo białka (od 20–35%), o dobrym składzie aminokwasów niezbędnych (zbliżonych do białka mięsa). Odgrywają ważną rolę w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza nowotworowych. Obfitują w sole mineralne, dostarczające organizmowi sporo magnezu, potasu, fosforu czy żelaza. Wpływają zatem pozytywnie na pracę serca i procesy krwiotwórcze, układ nerwowy i ogólne samopoczucie. Zawierają sporo witamin, przede wszystkim z grupy B, wspierając tym samym układ odpornościowy dziecka i prawidłowe przyswajanie cukrów oraz tłuszczów. Błonnik pokarmowy, nie tylko wspiera układ trawienny, ale i obniża stężenie złego cholesterolu w krwi. Rośliny strączkowe na dłużej zapewniają uczucie sytości, sprawiając, że cukry są wolniej uwalniane do krwi. Wszystkie strączkowe mimo gotowania, pieczenia czy duszenia nie tracą cennych składników.

Suszone rośliny strączkowe (z wyjątkiem soczewicy) trzeba przed gotowaniem namoczyć na 6-12 godzin. Istotne jest, aby użyć do tego wody miękkiej (np. przegotowanej). W wodzie twardej sole wapnia tworzą nierozpuszczalne połączenia ze związkami pektynowymi i utrudniają pęcznienie. Po upływie tego czasu należy odlać wodę, wypłukać ziarna i gotować w nowej wodzie. Co prawda powoduje to utratę części składników odżywczych, lecz za to mniej będzie substancji powodujących gazy. Fasolę można moczyć też zalewając nasiona wrzącą wodą i pozostawiając je tak na 2-3 godziny. Wykazano, że moczenie na gorąco nie powoduje większych strat białka w porównaniu do moczenia pierwszym sposobem. Wymywają się przy tym większe ilości cukrów powodujących wzdęcia – ale aby tak się stało, wodę przed gotowaniem też należy zmienić.

Do gotowania białej fasoli można dodać trochę mleka, które poprawia kolor fasoli i wzbogaca ją w białko. Podczas moczenia i gotowania masa i objętość suchych nasion strączkowych zwiększa się o 200-400%.

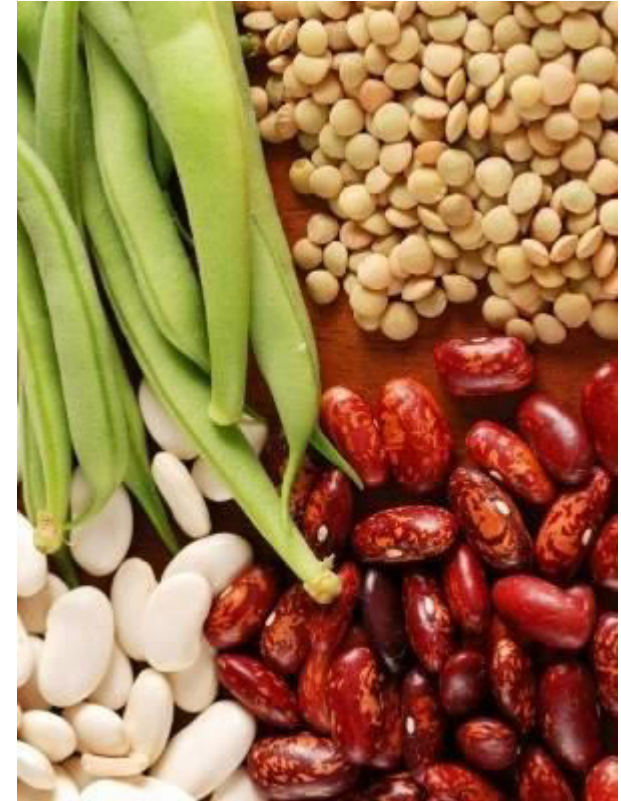
przedostatnie piętro piramidy rośliny strączkowe

Niektóre gatunki fasoli mogą zawierać organiczne związki chemiczne (np. limarynę), z których wydziela się w niewielkich ilościach cyjanowodór i aceton. Dlatego pierwsze 10 minut gotowania wszystkich strączkowych, z wyjątkiem soczewicy i grochu w połówkach, powinno odbywać się na dużym ogniu bez przykrycia w celu rozłożenia toksycznych substancji. Soja powinna gotować się co najmniej przez godzinę. Gotować trzeba długo, by ziarna były bardzo miękkie.

Nasiona warzyw strączkowych należy solić pod koniec gotowania. Najlepiej tuż po ugotowaniu. Jeżeli będą posolone wcześniej, wydłuży się ich czas gotowania a łupiny mogą być twarde.

Kwaśne dodatki takie jak np. pomidory przedłużają czas gotowania. Dlatego dodaje się je wtedy, gdy nasiona są już prawie miękkie.

Gotowanie warzyw strączkowych z nasionami kopru włoskiego lub kminku oraz dodawanie do nich ziół tj. bazylia, majeranek, oregano, pomaga unikać gazów i ułatwia trawienie. Przeciw wzdęciom poleca się jeszcze czosnek i imbir, by usprawnić trawienie, pod koniec gotowania warto też dodać odrobinę octu jabłkowego lub winnego.



przedostatnie piętro piramidy rośliny strączkowe w diecie dzieci

Problemy trawienne dotyczą przede wszystkim potraw przyrządzanych z suchych nasion strączkowych - zimowa fasolówka i grochówka to najlepsze przykłady. Nawet u osób dorosłych po grochu czy fasoli pojawiają się krępujące sensacje trawienne, dlatego nie wszyscy zalecają je małym dzieciom. Tymczasem, wbrew powszechnym wyobrażeniom, rośliny strączkowe mogą regulować pracę układu pokarmowego i ułatwiać wypróżnianie. W nasionach tych warzyw jest sporo cukrów, tzw. oligosacharydów gazo twórczych, nietrawionych przez człowieka, a rozkładanych dopiero przez bakterie jelitowe. Dietetycy podkreślają, że procesy te, niezbyt nasilone, są korzystne, gdyż umożliwiają rozluźnienie mas kałowych i w efekcie łatwiejsze wydalenie. Zatem stopniowo wprowadzając do diety dziecka fasolkę, zaczynając od kilku ziarenek, z pewnością nie zaszkodzi się jego brzuszki. Kilkułatek może zjeść bez obaw 100 g ugotowanych roślin strączkowych, czyli sporą ich garść.

Zdecydowanie lżej strawne są świeże, zielone rośliny. W niedojrzałych nasionach (groszku zielonym, fasoli szparagowej czy kielkach) nie ma oligosacharydów, gdyż tworzą się one w końcowym procesie dojrzewania roślin. Zatem można je podawać dziecku bez obaw, jednak nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu.

Dzięki roślinom strączkowym nie tylko jelita lepiej pracują. Czasem dzieci narzekają, że po obfitym posiłku, zwłaszcza mięsny, z dodatkiem jaj i zboża, mają zgagę lub przykre odbicia. Bardzo możliwe, że te produkty za mocno "zakwasiły" jego żołądek i przełyk. Nasiona strączkowe mogą znieść takie dolegliwości, neutralizując kwasy: są zasadowotwórcze.



Doskonały i pełnowartościowy zestaw białkowy (bez mięsa i nabiału) można uzyskać, łącząc produkty z pełnych ziaren zbóż i warzywa strączkowe, np. fasolki z ryżem, soczewicy z jęczmieniem czy kaszy jaglanej z ciecierzycą

Rośliny strączkowe na dłużej zapewniają uczucie sytości, sprawiając, że cukry są wolniej uwalniane do krwi. Dzięki temu maluchy nie mają skłonności do podjadania słodczy między posiłkami.

Polecamy artykuły: <http://lionfitness.pl/artykuly.21.maly-wegetarianin.229.chtm>, <http://lionfitness.pl/artykuly.21.fasola-i-warzywo-i-bialko.401.chtm>, <http://lionfitness.pl/artykuly.21.pokochaj-straczkowe.222.chtm>

przedostatnie piętro piramidy rośliny strączkowe – co z tą soją?

Soja zawiera wyjątkowo dużo białka - nawet ponad 40%, w dodatku jest ono najbardziej zbliżone – ze wszystkich roślinnych źródeł - do białka mięsnego. Posiada też wszystkie niezbędne aminokwasy. Jest źródłem wielonasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin i minerałów, sporą dawkę witamin z grupy B. Poza tym uzupełnia braki fosforu, potasu, żelaza, magnezu i wapnia w organizmie. Ma także tę zaletę, że nie powoduje dużej utraty wapnia z moczem - jak dzieje się to w przypadku jedzenia sporych ilości białka zwierzęcego - ponieważ zawiera mniej aminokwasów siarkowych. Jest produktem zasadowym.

Liczne badania wychwalają inne dobroczynne właściwości soi. Jednymi z bardziej cenionych składników tej rośliny są fitoestrogeny, czyli roślinne hormony, które posiadają pozytywne właściwości estrogenów (hormonów żeńskich). Dlatego spożywanie nasion soi oraz suplementów diety zawierających soję jest wskazane dla kobiet w okresie menopauzy, gdyż zmniejszają jej dokuczliwe objawy (uderzenia gorąca, spadki nastroju, zmniejszenie gęstości skóry, ubytek gęstości kości).

Według badań Uniwersytetu Wake Forest w USA, soja pomaga utrzymać komórki nerwowe w dobrej formie, poprzez zwiększenie zawartości substancji neurotroficznyc. Stąd przypuszczenie, że zapobiega demencji i chorobie Alzheimera. Kolejną zaletą, którą wyliczają specjaliści, jest jej pozytywny wpływ na poziom cholesterolu. Redukuje zły cholesterol LDL, jednocześnie zwiększając udział dobrego - HDL.

Jednak to, co jest dobre dla dorosłych niekoniecznie ma pozytywny wpływ na dzieci. Wspomniane już fitoestrogeny w organizmie małego dziecka mogą zaburzać gospodarkę hormonalną. Soja może też wywołać alergię, zwłaszcza u małych dzieci, u których mleko sojowe stosuje się jako substytut krowiego. Objawami nietolerancji białek sojowych są przede wszystkim – biegunka, wymioty, utrata apetytu, a także gorączka. Poza tym naukowcy odkryli niedawno, że mleko sojowe może mieć także szkodliwy wpływ na zęby. Według badań opublikowanych w Journal of Dentistry, bakterie żyjące w jamie ustnej produkują 5 do 6 razy więcej kwasu, gdy żywią się mlekiem sojowym, w porównaniu do mleka krowiego. Kwas z kolei przyczynia się do powstawania płytki nazębnej, która osłabia szkliwo i powoduje próchnicę zębów oraz powstawanie ubytków.

Z soi produkuje się między innymi mleko sojowe, zarówno naturalne jak i smakowe, olej, mąkę sojową, serki sojowe a także sos sojowy. Najbardziej polecane są produkty z soi fermentowanej. Długa i powolna fermentacja powoduje redukcję niekorzystnych antysubstancji odżywczych, inicjuje powstanie substancji korzystnych. Do produktów takich, należą: sos sojowy (ale tylko uzyskiwany tradycyjnymi metodami, w sklepach jest dużo sosów syntetycznych -zazwyczaj są dużo tańsze), miso – solona pasta o konsystencji masła, czy natto – kleiste fermentowane ziarna o silnym zapachu sera. Jedną z najważniejszych zalet fermentowanej soi, jest witamina K2, która działa na zasadzie synergii z witaminą D3, stanowiąc podstawę prewencji osteoporozy, chroni też przed chorobami serca i zapobiega chorobom degeneracyjnym mózgu.

Dzieciom nie należy podawać zbyt często (maksymalnie raz w tygodniu) potraw zawierających nasiona czy mleko sojowe.

przedostatnie piętro piramidy - tłuszcze, ich znaczenie w diecie

Tłuszcz jest głównym składnikiem energetycznym dostarczanym z żywnością. 1 gram tłuszczu pokarmowego dostarcza 9 kcal podczas gdy węglowodany i białko dostarczają po 4 kcal. Zapotrzebowanie człowieka na tłuszcze waha się w dość dużych granicach w zależności od wieku. Najwięcej energii pochodzącej z tłuszczów potrzebują niemowlęta - 41% wartości energetycznej diety – i pokarm matki całkowicie zaspokaja te potrzeby. Spadają one wraz z wiekiem dziecka i już 0,5-1 roczny maluch potrzebuje 35%, 1 -6 letni 32%, (przewidziana norma to 2 porcje w ciągu dnia) natomiast 7-9 letni 30%. Dorosłe kobiety i mężczyźni do 60 roku życia powinni zjadać minimalnie około 5-13g NNKT dziennie, co stanowić powinno co najmniej 3% max 6 % całkowitej energii z pożywienia.

Badania wykonane w ramach projektu „Nawyki żywieniowe a stan odżywienia niemowląt w Polsce”, tłuszczów w diecie dzieci i niemowląt jest zdecydowanie za mało. Tłuszcze powodujące otyłość i wpływające negatywnie na zdrowie (tzw. nasycone, występujące np. w uwielbianych przez dzieci fastfoodach) to zupełnie inna grupa składników niż te zalecane przez dietetyków, które już na poziomie nazwy określane jako niezbędne (NNKT = niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe). W posiłkach dzieci brakuje tych ostatnich, a zwłaszcza kwasów omega-6 i omega-3, występujących np. w olejach roślinnych. W diecie dzieci nie chodzi o ilość lecz o jakość. **Należy pamiętać, że menu dziecka powinno się różnić od dorosłego, „niewłaściwy skład tłuszczów w diecie dzieci i niemowląt bywa spowodowany brakiem wiedzy rodziców, a także przenoszeniem do diety najmłodszych wzorców żywienia dorosłych” – ostrzega prof. Piotr Socha z Centrum Zdrowia Dziecka.**



przedostatnie piętro piramidy - tłuszcze, ich znaczenie w diecie

Kwasy tłuszczowe biorą udział w procesie budowy komórek – dlatego są tak potrzebne dzieciom w okresie szybkiego wzrostu. To składniki budujące rdzeń kręgowy i mózg, które w 60% składają się właśnie z tłuszczu, a każde włókno nerwowe otoczone jest tłuszczową osłonką. Mają wpływ na stan skóry, ostrość wzroku, krzepliwość krwi i zapewniają prawidłową budowę hormonów, a także chronią organizm przed utratą ciepła. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe pozytywnie wpływają na rozwój intelektualny malucha. Tłuszcze wielonienasycone i jednonienasycone odkładają się w organizmie w postaci tkanki brunatnej. Znajduje się ona pomiędzy łopatkami, na karku. Zawiera ona więcej mitochondriów, niż tkanka biała (tłuszcz odłożony na pośladkach i brzuchu) i dzięki temu w procesie spalania wytwarza więcej energii, i organizm szybciej dostosowuje się do niskich temperatur i chroni malucha przed utratą ciepła, dlatego dzieci spożywające te tłuszcze mniej się przeziębają i rzadziej chorują.

Badania wykazują , że brak odpowiedniej ilości kwasów omega-3 w organizmie wiąże się m.in. ze schorzeniami: emocjonalnymi (depresją, agresją, nadpobudliwością dziecięcą -ADHD), metabolicznymi (otyłością, cukrzycą), umysłowymi (dysleksją, zaburzeniami pamięci), układu odpornościowego (alergiami, skłonnością do częstych stanów zapalnych).

Należy pamiętać, że nie tylko masło i oleje są źródłem tłuszczu. Występuje on również w mięsie i jego przetworach, mleku i produktach mlecznych, rybach czy orzechach. Powinno się wybierać tłuszcze roślinne, ograniczając do minimum zwierzęce.

A wiec jakie tłuszcze podać dzieciom?

przedostatnie piętro piramidy - tłuszcze / jako podstawa dania/ ryby

W diecie zdrowego dziecka powinny się znaleźć zarówno tłuszcze roślinne, jak i zwierzęce. Najlepszym źródłem dobrych tłuszczów zwierzęcych są: chude mięso, nabiał, ryby i masło. W mięsie zwierząt hodowlanych jest podobna ilość tłuszczu co w rybach, ale jego skład jest inny. Podstawowy skład ryb to woda, tłuszcz i białko. Chude ryby (dorsz, morszczuk, szczupak) zawierają do 1 proc. tłuszczu, średnio tłuste (karp, płotka, karmazyn, ostrobok) do 5 proc., zaś tłuste (halibut, łosoś, makrela, sardynka, szprotki, śledź, węgorz) – ponad 5 proc. Rekordzista to węgorz - jest w nim niemal 26 proc. tłuszczu.

Tłuste ryby dostarczają witamin A i D, np. 100 g karpia dostarcza 181 mikro-gramów retinolu, co pokrywa niemal połowę dziennego zapotrzebowania trzylatka na witaminę A. W przypadku witaminy D (wspomaga wchłanianie wapnia, a tym samym budowę mocnych zębów i kości, jej niedobór może powodować krzywicę) tran, czyli tłuszcz rybi, jest wzorcem z Sévres: miarka tranu zawiera jej tyle, ile powinny codziennie dostawać dzieci w pierwszych trzech latach życia. W rybach oprócz kwasów nasyconych występują kwasy nienasycone, w tym tak zwane kwasy omega-3. To właśnie one sprzyjają wzmocnieniu odporności i łagodzą procesy zapalne. Na dłuższą metę mogą zapobiegać rozwojowi chorób cywilizacyjnych - nadciśnienia, miażdżycy, chorób układu krążenia. Jedzenie ryb powinno być traktowane jako rodzaj profilaktyki antynowotworowej i antyzawałowej. Ponadto sprzyjają one wzmocnieniu odporności i łagodzą procesy zapalne.

Dla dzieci należy kupować najlepsze gatunki ryb. Wybierać gatunki małościste tak, by zminimalizować ryzyko udławienia. **Można również podawać dzieciom owoce morza – ich skład jest podobny do ryb, jednak nie częściej niż dwa razy w tygodniu, wymiennie z rybami.**

Polecamy ryby gotowane na parze lub pieczone w folii lub na elektrycznym grillu, duszone, ewentualnie smażone na niewielkiej ilości oliwy lub bezerukowego oleju rzepakowego.

Należy unikać:

- ❖ paluszków rybnych - ryby w nich niewiele, za to dużo chemii, soli i tłuszczu (wcale nie rybiego).
- ❖ ryb marynowanych i z puszki, podobnie zresztą jak żadnych innych produktów konserwowanych w ten sposób. Dotyczy to również sardynek, które z reguły jada się w całości. Ości małym dzieciom podawać nie wolno, bo nie umieją sobie z nimi poradzić. Jeśli natrafią na coś ostrego w buzi, prędzej to połkną, niż wyplują. A połknięta ość może utkwic w ścianie gardła czy przełyku, a nawet go przebić. Czasami ości małych ryb (np. uklejek, szprotek czy właśnie sardynek) po usmażeniu lub uduszeniu stają się miękkie, delikatne. Taką rybkę dziecko może zjeść w całości, ale i tak najpierw trzeba starannie sprawdzić, czy aby nie zaplątała się gdzieś stała, duża ość, która mogłaby być dla malucha groźna.
- ❖ ryb wędzonych (np. makreli), a szczególnie ich skóry.

Nie polecamy ryb takich jak: panga (praktycznie bez wartości odżywczych) czy ryba maślana - zawiera szkodliwe substancje, może spowodować zatrucie.

przedostatnie piętro piramidy - tłuszcze/ jako dodatek/ masło, margaryna

MASŁO CZY MARGARYNA

Do ukończenia 3-go roku życia w diecie dziecka powinno pojawiać się masło. Zawarty w nim cholesterol odgrywa kluczową rolę w rozwoju układu nerwowego. Poza tym zawiera witaminy A i D oraz w mniejszej ilości E, które są łatwiej przyswajane niż te, z tłuszczów roślinnych. Masło jest świetnym dodatkiem do kanapek – oczywiście cienko posmarowane. Prawdziwe masło jest produkowane z mleka i słodkiej lub kwaśnej śmietany. Zawiera ok. 82 proc. tłuszczu i 16 proc. wody, nie nadaje się jednak do przygotowywania potraw w wysokich temperaturach. Nie powinno być wykorzystywane do smażenia (powstają wtedy rakotwórcze substancje, wyjątkiem jest jajecznica na maśle, bo białko ścina się w niskiej temperaturze i nie dochodzi do dymienia), duszenia oraz pieczenia. Starsze dzieci mogą jeść też margaryny dobrej jakości, czyli tzw. miękkie, które łatwo jest rozsmarować.

Nie należy podawać dzieciom margaryn twardych (**w trakcie ich utwardzania powstają niekorzystne izomery trans**). Obecnie są to przede wszystkim margaryny służące do pieczenia. Dlatego planuje się upieczenie maluchowi biszkoptu czy innego ciasta, należy użyć oleju roślinnego dobrze znoszącego wysoką temperaturę. Również niewskazane są tzw. masmixy, czyli mieszanki oleju i masła.

Alternatywą dla masła czy margaryny może być dojrzały owoc awokado. Zawarte w nim tłuszcze są równie łatwo przyswajalne przez organizm człowieka co masło. Owoc awokado to jedno z najbogatszych źródeł witamin i minerałów, zawiera m.in.: witaminy A, B1, B2, C, PP, K i H, kwas pantotenowy, a także wapń, potas i fosfor. Choć należy do najbardziej kalorycznych owoców (w 100 g jest ok. 220 kilokalorii i 23,5g tłuszczów), awokado wskazane jest dla osób chorujących na stłuszczenie wątroby i zaburzenia metabolizmu tłuszczów, gdyż zawarta w nim miedź powoduje normalizację funkcji enzymatycznych wątroby i ustępowanie stłuszczenia.



przedostatnie piętro piramidy - tłuszcze/ jako dodatek/ oleje

OLEJE

Oleje roślinne zawierają zarówno kwasy omega-3 jak i omega-6. Jednak nie we wszystkich olejach występują one w korzystnych proporcjach. Najlepsze pod tym względem są oleje: rzepakowy i lniany (budwigowy). Głównie bezerukowy (tłoczony na zimno) rzepakowy jest najbardziej polecanym olejem w diecie dziecka. Olej lniany ma gorzki smak, więc raczej dzieci go nie polubią. Oliwa z oliwek na pewno swoimi walorami przewyższa masło. Niemniej jednak, pomimo dobrego składu ma znikomą zawartość kwasu omega-3 (10 razy mniej niż rzepakowy), potrzebnego do rozwoju dzieci. Przeważają w jej składzie kwasy jednonienasycone (podobnie, jak w oleju z pestek winogron). Podczas gdy w diecie śródziemnomorskiej, obfitującej w ryby, sprawdza się doskonale, w północnoeuropejskich warunkach, gdzie spożycie kwasów omega-3 jest zdecydowanie mniejsze warto rozważyć zastąpienie oliwy z oliwek olejem rzepakowym.

Obok nich mogą pojawić się inne oleje: słonecznikowy, kukurydziany, z orzechów włoskich czy lniany. Można je w kuchni wykorzystywać na wiele sposobów – nadają się do jedzenia na surowo: jako dodatek to sałatek, do polania ciepłej potrawy tuż przed podaniem, jak również do gotowania, duszenia czy smażenia.

Oleje do sałatek: z orzechów laskowych, z orzechów włoskich, z pestek dyni, z pestek winogron, kukurydziany, słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek EXTRA VERGINE

Oleje do smażenia: z orzechów włoskich ziemnych, z pestek winogron, kukurydziany, słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek

Nie należy przesadzać z ilością oliwy lub oleju, i w sałatkach, i podczas smażenia. Najlepiej smażyć na małej ilości oleju (i nie używać go już ponownie!) na patelni z powłoką nie przywierającą – wtedy można użyć naprawdę niewiele tłuszczu. Lepiej jednak piec, gotować lub dusić – to zdrowsze sposoby przyrządzania potraw dla dzieci. Podczas smażenia aż 60% tłuszczu przechodzi z patelni do smażonej potrawy – szczególnie kiedy smażony produkt jest w panierce.

Polecamy artykuły: <http://lionfitness.pl/artykuly,21,malo-znane-oleje,120.chtm>

JAK WYBRAĆ DOBRY OLEJ

Tłoczenie na zimno

Kwestia tłoczenia oleju jest kluczowa dla jego ostatecznej jakości i zawartości korzystnych składników. Najlepszą jakość utrzymuje się z pierwszego tłoczenia na zimno. Olej jest wyciskany pod wzrastającym ciśnieniem, stopniowo zwiększa się także temperatura, która nie może jednak przekroczyć stopnia spotykanego w przyrodzie przy pełnym nasłonecznieniu. Wyższa temperatura wpływa na obniżenie jakości oleju (m.in. nie służy kwasom Omega 3). Niestety, wydajność tłoczenia na zimno jest niska co przekłada się na wysoką cenę finalnego produktu. Olej tłoczony na zimno ma także stosunkowo krótką datę przydatności do spożycia (jest to zazwyczaj 2-3 miesiące)

Tłoczenie na ciepło

Większą wydajność procesu tłoczenia zapewnia zwiększenie temperatury. Niestety taki olej nie jest już tak wartościowy jak tłoczony na zimno. Pozostałością po pierwszym tłoczeniu na zimno są resztki nazywane ciastem olejowym. Znajdują się w nich znaczne ilości oleju. Aby je wydobyć stosuje się proces ekstrakcji. Polega on na dodaniu rozpuszczalnika lub niedrogiego oleju i podgrzewaniu. Powstały olej wizualnie przypomina ten tłoczony na zimno ma jednak mniej korzystnych składników (giną one wskutek ciepła) a prawo zakazuje nazywania go olejem tłoczonym na zimno.

Rafinacja

Jeszcze bardziej zaawansowanym procesem jest rafinacja. Rafinowane oleje są zazwyczaj przejrzyste i pozbawione smaku, koloru i zapachu. Dlaczego więc stosuje się tą technologię? Uzyskany produkt zyskuje większą trwałość. Znowu odbywa się to jednak kosztem wartości odżywczych.

Nie należy ulegać marketingowym hasłom w rodzaju "olej z pierwszego tłoczenia". To hasło jest bardzo popularne z racji tego, że kojarzy się ze zdrowym, nisko przetworzonym i świeżym produktem. Najważniejszym kryterium wyboru musi być to, czy olej był tłoczony na zimno (z pierwszego tłoczenia) czy na ciepło. Olej tłoczony na ciepło, nawet jeśli jest to pierwsze tłoczenie, jest znacznie mniej wartościowy niż olej tłoczony na zimno. Podobnie niskowartościowy jest olej "z pierwszego tłoczenia rafinowany" a właśnie takie są najpowszechniej dostępne na rynku. Olej kujawski jest z pierwszego tłoczenia i raczej tłoczony na ciepło ze względu na delikatny zapach. Tłoczone na zimno oleje mają wyraźny smak, zapach i są ciemniejsze, rafinowane są neutralne (rafinowanie usuwa z nich wszelkie zanieczyszczenia, ale i pozbawia je naturalnego aromatu, a także części cennych składników).

Wszystkie oleje powinny być przechowywane w ciemnym i chłodnym miejscu (dlatego wiele olejów jest sprzedawanych w ciemnych butelkach ze szkła). Natomiast oleje tłoczone na zimno dodatkowo powinny być przechowywane w lodówce.

przedostatnie piętro piramidy - tłuszcze/ jako przekąska/orzechy i nasiona

Jeśli chodzi o tłuszcze roślinne, to pierwszym wyborem nie powinny być – jak to się powszechnie uważa – oleje roślinne, ale pierwotne źródła tych tłuszczów, czyli produkty, z których oleje są wyciskane – takie jak orzechy, pestki, oliwki, awokado. Ponieważ w olejach – oprócz, co prawda wartościowych kwasów wielonienasyconych i czasami witaminy E – nie ma żadnych innych składników odżywczych. Tak naprawdę, ta grupa produktów zalicza się, razem z cukrem, to tzw. pustych kalorii. Natomiast jedząc orzechy i pestki spożywa się nie tylko tłuszcz, ale też białko, składniki mineralne, witaminy, błonnik, itd. Lepiej dać dziecku garść orzechów i pestek do pogryzania (małym dzieciom koniecznie po rozdrobnieniu) lub jako dodatek do jogurtu, sałatki owocowej niż sam wyciśnięty z nich olej. W diecie dziecka powinny być powszechnie stosowane nasiona sezamu, słonecznika, siemienia lnianego, pestki dyni oraz różne orzechy i migdały. Orzechami i pestkami można posypywać wszystkie sałatki i surówki. Poza tym świetnie pasują one do potraw z kasz i ryżu. Mieszanka bakalii i orzechów przydadzą się podczas długich spacerów i wycieczek. Gdy dziecko poczuje się zmęczone, te przysmaki pozwolą mu odzyskać energię. Ciasteczka owsiane posypane rodzynkami, orzechami, migdałami czy ziarnami słonecznika są świetną alternatywą dla ciastek ze sklepu (zamiast zwykłej białej mąki trzeba użyć mąki razowej, a zamiast cukru - miodu).

Orzechy i nasiona to przede wszystkim źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Badania epidemiologiczne w różnych krajach, między innymi USA, sugerują związek pomiędzy wzrostem wskaźników **depresji** i zmniejszeniem spożycia kwasów tłuszczowych omega-3, których bardzo dobrym źródłem są orzechy włoskie.

Najnowsze badania wykazują, że dzieci spożywające mało kwasów omega-3 w swojej diecie są znacznie bardziej nadpobudliwe oraz mają problemy z uczeniem się, problemy z zachowaniem, wybuchy złości i zaburzenia snu.

Orzechy włoskie są idealnym pożywieniem zapewniającym **spokojny sen** – zawierają melatoninę w formie przyswajalnej, hormon produkowany przez szyszynkę, biorący udział w regulacji snu.

Należy pamiętać o alergiach na orzeszki ziemne i inne orzechy występujące dość często u dzieci, i w przeciwieństwie do uczulenia na mleko lub jajko, zwykle nie znikające z wiekiem.



Polecamy artykuły: <http://lionfitness.pl/artykuly.21.orzechowy-zawrot-glowy.215.chtm>, <http://lionfitness.pl/artykuly.21.chcesz-byc-szczuply-jedz-orzechy.424.chtm>

przedostatnie piętro piramidy - tłuszcze/ jako przekąska/orzechy i nasiona

ORZECHY I MIGDAŁY

Za energetycznego giganta uznawany jest orzech macadamii. Posiada ponad 80% nienasyconych kwasów tłuszczowych i rekordową ilość żelaza. Dzięki temu wydatnie wpływa na dotlenienie i ukrwienie organizmu. Poza korzystnymi kwasami tłuszczowymi, białkiem oraz błonnikiem pokarmowym, każdy rodzaj orzecha zawiera swoisty dla siebie zestaw witamin i składników mineralnych. Większość orzechów jest bogata w witaminę E, kwas foliowy oraz magnez.

Polecamy: migdały, orzechy włoskie, brazylijskie, cedrowe, nerkowca, laskowe. Należy jednak pamiętać o tym, że charakteryzują się wysoką kalorycznością. Orzechy solone nie są wskazane. Zmieloną mieszankę orzechów można dodać do kotletów z soczewicy czy fasoli albo do warzywnego nadzienia do pasztecików czy naleśników. Migdały mają dobroczynny wpływ na zdrowie pod warunkiem, że są nieprzetworzone i nie poddawane obróbce termicznej, czyli gotowaniu, pieczeniu, czy prażeniu. Wysoka temperatura powoduje wytworzenie kwasów tłuszczowych trans. Radzimy zachować ostrożność spożywając orzechy ziemne, które właściwie nie są nawet orzechami, lecz rodzajem fasoli (z rodziny bobowatych). Mogą zawierać rakotwórcze aflatoksyny, rodzaj pleśni.

SIEMIĘ LNIA NE

Ma zdecydowanie najwyższą pozycję na liście polecanych nasion. Tłoczony na zimno olej z siemienia lnianego jest najlepszym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Nasiona można stosować do picia (zalanie niezbyt gorącą wodą) lub jako posypkę do kanapek.

NASIONA SŁONECZNIKA

W ziarnie słonecznika znajduje się 40% tłuszczu w tym kwasu linolowego, jego brak powoduje złuszczenie naskórki, pęknięcie warg i kącików ust, krwawienia z nosa, zapalenie dziąseł i języka, przewlekłe stany zapalne powiek i spojówek.

NASIONA DYNI

Pestki dyni powinny jeść również osoby, u których wykryto tasiemca uzbrojonego i nieuzbrojonego, tęgoryjca, dwunastnicy, glistę ludzką, owsiki, lamblie. Do przeprowadzenia skutecznej kuracji trzeba jednorazowo zjeść, w zależności od wieku, 100 – 200 świeżych pestek dyni. Pestki dyni zawierają duże ilości lecytyny - substancji wchodzącej w skład wszystkich komórek organizmu. W skład lecytyny wchodzi niezbędna w procesie zapamiętywania cholina. **Są zasadotwórcze.**

NASIONA SEZAMU

Regularne spożywanie sezamu pomaga regulować pracę przewodu pokarmowego. Smakuje nie tylko w sezamkach. Można wymieszać go (albo utłuc) z solą i dodawać do zup albo posypywać ugotowane warzywa. Jest to znacznie zdrowsze niż tarta bułka z masłem! Zmielone nasiona sezamu w postaci pasty to Tahini. **Duża zawartość wapnia (większa niż w mleku krowim lub jajach kurzych)** sprawia, że jest bardzo cenny również dla osób, które potrzebują zwiększonych dawek tej substancji, czyli np. dzieci.

przedostatnie piętro piramidy - tłuszcze/ jako przekąska/orzechy i nasiona

Najważniejsze aby orzechy i nasiona były nieprzetworzone, surowe, naturalne. Najlepiej jeśli nie są prażone, solone, smażone, kandyzowane czy jakkolwiek inaczej przetworzone. Smażenie i pieczenie orzechów powoduje przemianę tłuszczu w niezdrowy, a większość przypraw wykonana jest ze sztucznych aromatów, substancji chemicznych i konserwantów, a także często zawierają sól.

Orzechy i nasiona najlepiej kupować w łupinie/łusce. Wyłuskane/obrane przechowywać w zamkniętym szklanym słoiku, w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu (światło i ciepło przyspieszają jełczenie zawartych w nich olejów).

Aby zmaksymalizować ilość składników odżywczych zarówno w orzechach jak i nasionach należy je zalać wodą i moczyć parę godzin. Pomaga to neutralizować inhibitory enzymowe i kwas fitynowy, który źle wpływa na trawienie i wchłanianie składników odżywczych z nasion i orzechów.

W ten sposób można pozbyć się brudu (orzechy pistacjowe moczymy również z tego powodu by wypłukać z nich sól) oraz spowodować, że będą bardziej miękkie, co pozwoli łatwiej je rozdrobnić, zmiksować. Poza tym moczone orzechy są szybciej trawione - dają więcej energii co przyspiesza regenerację i nie obciąża zbędnie organizmu. Nie moczone orzechy, będą zdrowe, ale wchłonimy jedynie w 40% wartości odżywczych, moczenie uwalnia pozostałe 60% enzymów.



Siemię lniane, sezam, słonecznik oraz pestki dyni warto zmielić przed podaniem ponieważ w całej postaci mogą być nie strawione i w całości opuszczają nasze ciało. Mielenie powinno być krótkie, zbyt długie doprowadzi do powstania pasty. Choć to też przydatne rozwiązanie, szczególnie jako dodatek do chleba zamiast wędliny czy sera.

przedostatnie piętro piramidy - tłuszcze trans

Co to są izomery trans?

To rodzaj kwasów tłuszczowych, które powstają podczas utwardzania olejów roślinnych. Są niekorzystne dla zdrowia, bo podnoszą poziom cholesterolu i mogą mieć działanie rakotwórcze. Znajdują się zwłaszcza w twardych margarynach (te wysokiej jakości, miękkie, prawie ich nie zawierają), miksach i roślinnych tłuszczach utwardzanych przeznaczonych do smażenia. Uwaga! Zdrowy olej roślinny, podgrzany do wysokiej temperatury i przypalony podczas smażenia czy pieczenia, nie tylko jest niesmaczny, ale przede wszystkim bardzo szkodliwy.

Niestety producenci żywności w Polsce nie są zobowiązani do informowania o tym, ile tłuszczów trans jest w ich produkcie. Zwykle posługują się określeniami: "uwodorniony" lub "częściowo uwodorniony".

Trzeba również zwrócić uwagę na zawartość oleju palmowego. Podczas rafinacji pozbawiany jest większości witaminy E, beta-karotenu i antyoksydantów oraz zmienia się w produkt o dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych (prawie 50%). Jest tani, ma długi termin przydatności do spożycia więc jest dodawany do wielu produktów obecnych na rynku – ciastek, margaryn, dań w proszku, mrożonek, również czekoladowych kremów kanapkowych.

Najwięcej szkodliwych kwasów tłuszczowych jest w wyrobach cukierniczych, np. gotowych ciastach, pieczywie cukierniczym, herbatnikach, wyrobach czekoladowych. Porcja produktów typu fast food dostarcza przeciętnie od 20g do ponad 30g tłuszczu. Jeszcze więcej tłuszczu zawierają chipsy ziemniaczane, bo około 40g w 100g produktu (mała paczka chipsów).

Spożycie niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych, zgodnie z najnowszymi normami żywienia nie powinno przekraczać 11,1g/dzień. Jednak badania wskazują, że dzieci w wieku 1-6 lata spożywają ich aż o 40% więcej.

Czy dzieciom można podawać produkty light?

Nie, dzieci nie powinny ich jeść. Nawet te z nadwagą. Produkty light mają obniżoną wartość energetyczną oraz zmniejszoną zawartość tłuszczu, który jest przecież potrzebny do prawidłowego rozwoju. Uwaga! etykietkę „light” mogą mieć również produkty sztucznie słodzone, a ich nie należy podawać dzieciom. Jeśli dziecko ma nadwagę, trzeba przede wszystkim ograniczyć cukry proste, czyli słodycze, soki oraz białe pieczywo. Trzeba zwrócić uwagę, czy malec nie podjada, nie je tzw. fast foodu, ma wystarczająco dużo ruchu i czy na jego talerzu jest odpowiednio dużo warzyw. Przy prawidłowej diecie opartej na piramidzie zdrowego żywienia nie jest konieczna żadna specjalna dieta. Dzieci z nadwagą powinny otrzymywać zdrowy tłuszcz, bo jest on niezbędny do ich rozwoju.

Polecamy artykuły:

<http://lionfitness.pl/artykuly,21,agresywne-tluszcze-trans,337.chtm>, <http://lionfitness.pl/artykuly,21,problem-z-tluszczami-trans,685.chtm>,

<http://lionfitness.pl/artykuly,21,jak-pomoc-dziecku-w-odchudzaniu,313.chtm>

<http://lionfitness.pl/artykuly,21,niezdrowe-zdrowe-produkty,765.chtm>

Nasiona/ kiełki

Kiełki znane i stosowane jako żywność i lek były już w Starożytnych Chinach. Na Zachodzie uznane zostały stosunkowo niedawno, jednak szybko zdobywają sobie popularność - szczególnie wśród wegetarian.

W kiełkujących nasionach uaktywniane są enzymy, dzięki którym w młodych kiełkach powstają duże ilości witamin. Wielkocząsteczkowe substancje zapasowe (białka, węglowodany i tłuszcze) skumulowane w nasionach są podczas procesu kiełkowania rozkładane na związki proste, łatwo przyswajalne przez organizm człowieka. Enzymy biorące udział w rozkładaniu tych substancji ułatwiają również trawienie pokarmów jedzonych z dodatkiem kiełków. Wszystkie te zalety kiełków są bardzo istotne w żywieniu dzieci, szczególnie (choć nie tylko) w przypadkach nietolerancji białka zwierzęcego oraz glutenu.

Kiełki nasion są doskonałym źródłem mikroelementów, soli mineralnych oraz innych składników odżywczych. Są również mniej kaloryczne od samych nasion i produktów z nich wytwarzanych. Świeże kiełki obfitują w wartościowe białka i kwasy tłuszczowe omega-3, są także bogate w błonnik. Regularne ich spożywanie przeciwdziała wielu poważnym schorzeniom, wzmacnia system odpornościowy, uzupełnia niedobory witamin i składników mineralnych, a także działa przeciwnowotworowo.

Do kiełkowania nadają się wszystkie nasiona, wyjątek stanowią nasiona roślin z rodziny psiankowatych (pomidor, ziemniak). Nasiona przeznaczone do kiełkowania wcześniej powinny być namoczone.



Polecamy artykuły: <http://lionfitness.pl/artykuly,21.zalety-kielkow,235.chtm>

Zioła i przyprawy

Dzieciom można podawać większość dostępnych ziół. Zawsze należy pamiętać, że mają one wzmocnić smak dania, a nie zagłuszyć go. Najlepsze są świeże zioła, bo takie mają najwięcej witamin, najpiękniej pachną i w dodatku w potrawach dzieci łatwiej je akceptują. Używając suszonych ziół trzeba pamiętać, że pojawiają się czasami w formie sztywnych igiełek albo patyczków, co niektórym dzieciom przeszkadza. Dlatego najlepiej przygotować sobie zioła mrożone: większe listki można zamrozić w całości, a podczas przyrządzania posiłku kruszyć je w palcach. Natomiast gałązki (np. koperku) dobrze jest przedtem posiekać i włożyć do plastikowego pojemniczka.

Po pierwsze: pietruszka, jest bardzo cennym źródłem witaminy C, działa moczopędnie.

Po drugie: koper, ma właściwości wiatropędne.

Po trzecie: bazylija, zapobiega wzdęciom, działa rozkurczowo i przeciwzapalnie.

Po czwarte: czosnek, jest nazywany naturalnym antybiotykiem (ma właściwości bakteriobójcze). Można go dodawać do twarożku, oliwy, którą polewamy sałatę, do mięsa, warzyw czy natrzeć nim grzanki. Dziecku, na początku, lepiej podawać je w potrawach gotowanych – czosnek traci wówczas część cennych substancji, ale za to jego smak jest łagodniejszy.

Inaczej wygląda sprawa z przyprawami, np. solą. Zapotrzebowanie organizmu na sód (sól to chlorek sodu) jest niewielkie. Dziecko potrzebuje około trzech miligramów sodu na każdy kilogram ciała. A że ten pierwiastek jest w rozmaitych produktach: chlebie, żółtym serze, maśle itd., na ogół dziecko i tak dostaje go więcej niż powinno.

Polecamy słodkawy smak cynamonu. Ta przyprawa jest bardzo zdrowa. Poprawia trawienie, zwiększa apetyt i działa przeciwbiegunkowo. Można ją dodawać do ryżu, kompotów, ciasta czy sosów.



Polecamy artykuły: <http://lionfitness.pl/artykuly,21,ogrodek-ziolowy-w-doniczce,210.htm>
<http://lionfitness.pl/artykuly,21,superprzyprawa-bazylija,487.htm>

Jedzenie, które wpływa na IQ dziecka

Dzieci, które regularnie jadają żywność typu fast food, mają niższe IQ niż ich rówieśnicy, którzy spożywają świeże domowe posiłki. Do takich wniosków doszli naukowcy z Goldsmiths, University of London (Wielka Brytania). Pod lupę wzięto dietę 4 tys. szkockich dzieci w wieku od 3 do 5 lat. Z badania wynika, że dzieci, które jadały posiłki przygotowane ze świeżych składników miały wyższe IQ niż te z nich, które żywiły się daniami typu fast food.

Do podobnych wniosków doszli naukowcy z University of Adelaide (Australia). Iloraz inteligencji 8-letnich dzieci, które spożywały we wczesnym dzieciństwie (pomiędzy 6 miesiącem życia a 2. urodzinami) dużo słodczy i słodkich napojów, był o dwa punkty niższy niż u ich zdrowo odżywiających się rówieśników. Z kolei naukowcy ze Stanów Zjednoczonych opublikowali wyniki badań, z których wynika, że dzieci zjadające się regularnie pizzą, ciastkami i frytkami, miały IQ niższe nawet o 5 punktów.

Co w takim razie wpływa na wysokie IQ dzieci?

W pierwszych miesiącach życia na pewno mleko matki. Kilka niezależnych badań potwierdza tezę, że dzieci karmione takim mlekiem mają wyższy iloraz inteligencji od tych spożywających mieszanki mleczne. Naukowcy z Australii, badający wpływ odżywiania się dzieci w pierwszych dwóch latach życia na ich IQ w momencie ukończenia 8 lat, odkryli, że dzieci karmione piersią miały iloraz inteligencji wyższy nawet o 2 punkty, z kolei według naukowców z University of Kentucky Chandler Medical Center (USA) ta różnica to 3,2 punktu. Z innego badania wynika, że za taki stan odpowiada najprawdopodobniej zawartość kwasu tłuszczowego DHA w kobiecym mleku.

W kolejnych latach dużą rolę odgrywają:

- **Tłuste ryby** - są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3
- **Orzechy włoskie** - były często traktowane jako "żywność dla mózgu", nie tylko ze względu na przypominający ten narząd wygląd, ale również wysokie stężenie tłuszczów omega-3.
- **Żółtko jajka** to bogate źródło cholesterolu, który jest niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu i układu nerwowego dziecka.
- **Oleje roślinne**, np. rzepakowy, sezamowy, słonecznikowy czy lniany a także pestki słonecznika, dyni, nasiona sezamu, są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, wpływają więc korzystnie na zdolności poznawcze.
- **Awokado** - wpływa pozytywnie na pracę mózgu i jest bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasu oleinowego
- **Mózg lubi też wodę** - jest to jeden z najbardziej uwodnionych narządów w organizmie. Niedobór wody skutkuje gorszym dotlenieniem komórek mózgowych, a to powoduje ospałość, zmęczenie oraz znaczne pogorszenie koncentracji. Woda wspomaga przewodzenie impulsów nerwowych, a więc wpływa na jakość i szybkość procesu myślenia.

Polecamy artykuły: <http://lionfitness.pl/artykuly,21,klopoty-z-czytaniem-pomoga-kwasy-omega-3,772.chtm>

<http://lionfitness.pl/artykuly,21,dieta-na-pamiec-i-koncentracje,189.chtm>

Wprowadź ruch w rodzinne życie

Dziecko naśladuje Cię we wszystkim. Gdy widzi, że dobrze się odżywasz samo chętnie sięgnie po zdrową przekąskę. Nadwaga i otyłość występują odpowiednio u 5% i 3.5% dzieci w wieku 3-7 lat, w ciągu ostatnich 20 lat Występowanie otyłości wzrosło trzykrotnie. Obecnie na świecie nadwagę lub otyłość ma ponad połowa dorosłych i jedna piąta dzieci. otyłość skraca przewidywaną długość życia, a w Europie 1 mln zgonów rocznie ma związek z otyłością i jej powikłaniami, takimi jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu II, różne nowotwory złośliwe, zwyrodnienia układu kostno-stawowego i stłuszczenie wątroby.

- Staraj się ćwiczyć razem z dzieckiem – będzie powtarzać Twoje ruchy!
- Wyłącz telewizor i wyjdź na dwór. Dziecko nie powinno spędzać więcej niż 1 godz. w jednym miejscu, zwłaszcza przed telewizorem!
- Polub spacerować z dzieckiem i aktywnie włącz się we wspólne zabawy!
- Jak najczęściej zostawiaj samochód w garażu – idźcie do sklepu na piechotę!
- Kupuj dziecku rzeczy, które wzmocnią naturalną potrzebę ruchu, zamiast wielu niepotrzebnych zabawek!





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ