

DJEËIJA ISHRANA

Autor Aura

Prirodni dodaci ishrani u održavanju zdravlja djece

Poèeti život iskljuèivo na majèinim prsima

Koliko se prehrambene navike mijenjaju kao i spoznaja o tome šta je dobro, a šta ne u ishrani, savršeno se vidi upravo na primjeru dojenja. Naime, uputstva iz porodilišta mladim majkama drastièno se razlikuju sada i prije desetak, petnaestak godina. Tada se majkama savjetovalo da ne doje, dok se danas dojenje vratilo na velika vrata, a svaki æe pedijatar savjetovati mlade majke da doje što duže. Uz drugu ishranu, dojenje se danas predlaže i do druge, pa èak i do treæe godine djetetovog života >>>

Cijeli je niz zabluda i predrasuda o tome šta je to zdrava djeèija ishrana. Ima li danas uopæe zdrave hrane, postavljaju sebi mnogi pitanje, potaknuti natpisima o modifikovanoj hrani, hrani punoj pesticida, životinjama koje se kljukaju antibioticima i slièno. To posebno vrijedi kad je rijeè o ishrani djeteta. Sa svih nam se strana nude efikasni i ukusom primamljivi proizvodi koji na jednostavan i djeci prihvatljiv naèin nude èudesne rezultate u vrlo kratkom roku.

Briga prije rođenja

Misao vodilja kojom se svaki roditelj treba voditi pri izboru ishrane za mališane je da ona bude raznolika i zdrava. Sada se postavlja pitanje kako je odabrati? Sama prisutnost ili odsutnost mesa nije jedina stvar koja èini ili ne èini zdravu ishranu, što je najèešæa zabluda, jer postoji èitav niz namirnica o kojima treba voditi raèuna.

Ishranu djeteta nije nimalo lako osmisliti, možda bi nam bilo lakše kada bi postojao neki univerzalni recept za sve, ali treba imati na umu da smo svi mi razlièiti. Šta odgovara jednome, ne mora biti dobro i za drugo. U tom kontekstu briga o ishrani djeteta poèinje još prije njegovog rođenja, s obzirom da majka treba voditi raèuna o tome šta jede tokom trudnoæe, jer njene su potrebe za mineralima i vitaminima poveæane.

U prvih šest mjeseci života djeteta, majèino je mlijeko idealan izvor svega što je potrebno novorođenom djetetu. U tom periodu djetetu nije potrebno davati ništa drugo.

Prijeko potrebne namirnice

Koliko se prehrambene navike mijenjaju kao i spoznaja o tome šta je dobro, a šta ne u ishrani, savršeno se vidi upravo na primjeru dojenja. Naime, uputstva iz porodilišta mladim majkama drastièno se razlikuju sada i prije desetak, petnaestak godina. Tada se majkama savjetovalo da ne doje, dok se danas dojenje vratilo na velika vrata, a svaki æe pedijatar savjetovati mlade majke da doje što duže. Uz drugu ishranu, dojenje se danas predlaže i do druge, pa èak i do treæe godine djetetovog života.

S obzirom da danas mnogo ljudi pati od lijenih crijeva, dijete bi kao prvu hranu nakon majèinog mlijeka trebalo dobiti integralne žitarice, recimo, smeđu rižu. Djetetu treba od malih nogu nuditi ribu i meso.

Naime, prijeko potreban vitamin B12, kojeg nalazimo u namirnicama animalnog porijekla, vrlo je teško naæi u biljnom svijetu. Alga spirulina je izvrstan izvor aktivnog vitamina B12. Što se recimo tièe mlijeka i mlijeènih proizvoda, preporuèuje se zamijeniti kravlje mlijeène proizvode, kozjim i ovèjim.

Maslac od lješnjaka, a nikako prženi lješnjak

Gdje se još može pronaæi izvor željeza, osim u mesu? Suho voæe, poput groždica, marelica, šljiva i smokava, predstavljaju odlièan izvor željeza. Sjemenke i orašasti plodovi su pak izvor prijeko potrebnih biljnih masnoæa, kao i bjelanèevina. Da bi organizam normalno funkcionisao treba imati dovoljan unos ugljikohidrata, proteina i masti. Za djecu je naroèito važno da dobiju kvalitetne masnoæe, a njih je moguæe naæi u orašastim plodovima i to u obliku maslaca, kao dodatak kašicama ili kao namaz na hljebu. Nije preporuèljivo malom djetetu davati cijele orašaste proizvode, recimo prženi lješnjak, zbog opasnosti da ne proguta, stoga su ti plodovi bolji u obliku maslaca.

Ulje lanenog sjemena izvor je kvalitetnih masnoæa, naroèito omega 3 kiseline. Te esencijalne kiseline prijeko su potrebne jer bez njih organizam ne može graditi svoje masnoæe, a kao što je poznato, one su sastavnice mozga, nervnog tkiva, æelijskih membrana. Kvaliteta ribljeg ulja, koje takoðer sadrži omega 3 kiseline, polako postaje upitna u zadnje vrijeme zbog raznih morskih eko katastrofa.

“Kukicha èaj”

Osim najboljeg napitka, a to je svakako prirodna izvorska voda, ne ona iz èesme, odlièan je, naprimjer, “Kukicha èaj”, koji se može davati djeci nakon èest mjeseci života, umjesto èaja s komoraèem, koji je pun aditiva.

Kukicha èaj, koji potjeèe iz Japana, veoma je bogat kalcijem i stoga dobar za osobe kojima smeta mlijeko. Olakšava probavu – odlièno uravnotežuje alkalna i kisela svojstva. Sadrži tanin koji pomaže u detoksikaciji organizma od nikotina, narkotika, lijekova, pa èak i radioaktivnosti. Od svih vrsta èajeva, Kukicha èaj sadrži najviše tanina.