

Przyszła mama przez swój styl życia oraz sposób odżywiania już w czasie ciąży ma wpływ na kształtowanie odporności malucha. Jeszcze przed pierwszym przekroczeniem przedszkolnych murów dziecko ma spory bagaż doświadczeń z chorobotwórczymi bakteriami i wirusami. Na kontakt z patogenami mały organizm odpowiada określonymi objawami. Tym sposobem nabywa pamięci immunologicznej pozwalającej w późniejszym czasie sprawnie radzić sobie z wieloma infekcjami. Można by rzec, że borykając się z chorobą, organizm sam „szczepi się” przeciw kolejnym chorobom. Pogodziliśmy się już z myślą, że infekcje, szczególnie w takich miejscach jak przedszkole, to żadna nowina.

Odporność dziecka kształtujemy codziennie

Jak możemy kształtować odporność dziecka?

ZDROWE MENU

Prawidłowe żywienie to podstawa w budowaniu naturalnej odporności malucha. Posiłki powinny być przede wszystkim różnorodne. Kolorowe warzywa i owoce (z naciskiem na te pierwsze) powinny królować na dziecięcych talerzach. Zalecane jest pełnoziarniste pieczywo, różnorodne kasze (w szczególności jaglana), ryż w towarzystwie pełnowartościowego białka. Dobrym wyborem będzie chude mięso (kurczak, indyk, królik), tłuste ryby morskie i jaja. Pamiętajmy o dobrych tłuszczach, orzechach i różnych ziarnach. Kolejna, często pomijana, kwestia dotyczy słodczy i produktów wysokocukrowych: powinny zostać ograniczone do minimum z tej racji, że utrudniają walkę z chorobą. W okresie choroby warto też zwiększyć liczbę ciepłych posiłków – kasza jaglana w różnych wersjach, owsianka czy zupy mleczne oraz różne zupy i kremy, gdyż rozgrzewają organizm i dodają energii.

Oto lista naturalnych środków nieodzownych w walce z infekcjami:

Naturalne antybiotyki, czyli czosnek, który odstrasza patogenne bakterie, a także wirusy i grzyby. Podobne działanie wykazuje jego koleżanka cebula, a także miód (szczególnie gryczany i lipowy). Warto pamiętać o tym, że miód dodany do wrzątku traci swoje cenne właściwości, dlatego serwujemy go do letnich płynów. Kontrolujmy też, w jakich ilościach go spożywamy – jego nadmiar niszczy pożyteczne bakterie zasiedlające nasz przewód pokarmowy. Optymalna ilość dla dziecka rocznego czy dwulatka to jedna łyżeczka, a dla trzy-, cztero-, pięcio- i sześciolatka – dwie łyżeczki. Miód niewskazany jest dla dzieci poniżej pierwszego roku życia.

Probiotyki, czyli pożyteczne bakterie, które wypierają z przewodu pokarmowego chorobotwórcze zarazki i poprawiają odporność. Znajdują się m.in. w mleku kobyecym, kiszonkach, a także jogurtach, kefirach i fermentowanych napojach mlecznych.

Prebiotyki to składniki, które są potrzebne dobrym bakteriom do namnażania się. Znajdują się w mleku kobiecym, jak również w owocach i warzywach, m.in. w bananach, szparagach, porach, cebuli, cykorii, karczochach, czosnku.

Nienasycone kwasy tłuszczowe (omega 3), czyli tzw. dobre tłuszcze. Wspomagają wytwarzanie przeciwciał i wzmacniają błony śluzowe (nosa, gardła, oskrzeli). Są obecne w mleku kobiecym, rybach morskich, np. w śledziach, halibucie, łososiu, dorszu, makrelach, w słodkowodnym pstrągu, tranie, orzechach, oliwkach, oleju słonecznikowym, rzepakowym oraz soi.

Warzywa i owoce to kopalnia witamin i składników mineralnych. Wyróżnić należy witaminę C – to ona pobudza aktywność komórek odpornościowych i przyspiesza powrót do zdrowia. A w czołówce warzywno-owocowej znajdują się: kiszona kapusta, czerwona papryka, sałata, natka pietruszki, czarna porzeczka, malina, truskawka, gruszka, śliwka, jeżyna oraz jagoda.

HARTOWANIE ORGANIZMU

Tylko siarczasty mróz i oberwanie chmury to argumenty za pozostaniem w domu. Należy oswojać organizm z każdą temperaturą. Warto oczywiście zwrócić uwagę na odpowiedni ubiór. Przegrzewanie maluchów może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego.

TEMPERATURA W POMIESZCZENIU

Nie przepadamy za chłodem. Często tęsknotę za słońcem rekompensujemy sobie przegrzewając pomieszczenia. Bakterie chorobotwórcze również to lubią, skutkuje to często opóźnieniem powrotu do zdrowia. Optymalna temperatura to 19-20 °C.

ZAMIENŃ DOTYCHCZASOWE PRODUKTY NA ZDROWSZE ODPOWIEDNIKI

Staraj się tak komponować posiłki, aby każdego dnia dziecko otrzymywało solidną dawkę witamin i energii do walki z wirusami. Poniżej prezentujemy przepisy na zdrowe dania i napoje.

Beata Bukowiecka – inżynier technologii żywności i żywienia człowieka na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu, absolwentka podyplomowego Studium Dietetyki i Poradnictwa Żywnościowego na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Edukator żywieniowy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”. Prowadzi poradnictwo żywieniowe, organizuje zajęcia edukacyjno-kulinarne dla dzieci i dorosłych. Współautorka bloga żywieniowego www.dylematymamytaty.pl.

SYROP Z CEBULI

Apteczne syropy zastąp domowym syropem z cebuli

SKŁADNIKI:

- 3 cebule
- sok z połowy cytryny
- 2-3 łyżki miodu

Przygotowanie: Cebule pokrój drobno, dodaj sok z cytryny i miód. Wymieszaj składniki i odstaw na kilka godzin. Podawaj dziecku wytracony syrop.

ZAPIEKANA KASZA JAGLANA Z WARZYWAMI I SEREM

SKŁADNIKI:

- 100 g kaszy jaglanej
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- garść pieczarek
- średnia cukinia
- papryka
- 2 pomidory
- 100 ml przecieru pomidorowego
- 250 ml rosółu ewentualnie bulionu
- 100 g startego żółtego sera
- pęczek pietruszki

Przyprawy:

- łyżka ziół prowansalskich
- łyżeczka słodkiej papryki
- szczypta ostrej papryki (w wersji dla dorosłych 1/2 łyżeczki)
- 1/2 łyżeczki curry
- sól i pieprz

Przygotowanie: Pomidory zalej wrzątkiem, po 2 minutach zdejmij skórkę. Kasze kilkakrotnie przepłucz naprzemiennie zimną i wrzącą wodą. Podsmaż drobno pokrojona cebula i czosnek. Dodaj pieczarki, cukinię, paprykę i przyprawy. Smaż kilka minut. Dodaj wypłukana kasze jaglaną, wlej przecier pomidorowy, rosół (lub bulion) oraz pokrojone w kostkę pomidory. Posyp natką pietruszki i zagotuj. Przelej potrawę do naczynia żaroodpornego z pokrywką (lub przykryj folią

aluminiową). Wstaw do nagrzanego do 200 °C piekarnika i piecz 30 minut. Wyciągnij danie, posyp startym serem i piecz jeszcze około 2 minuty.

SAŁATKA Z BROKUŁEM I JAJKIEM

SKŁADNIKI:

- brokuł
- 5 jajek
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu
- pęczek szczypiorku
- sól, pieprz

Przygotowanie: Jajka ugotuj na twardo i pokrój w kostkę. Brokuł ugotuj i pooddzielaj różyczki. Majonez wymieszaj z jogurtem i dopraw solą i pieprzem. Składniki wymieszaj i posyp szczypiorkiem.

HERBATA Z PRZYPRAWAMI I OWOCAMI

Herbatę owocową zastąp rozgrzewającą zimową herbatą

SKŁADNIKI:

- herbata liściasta
- 2-3 ziarenka goździka
- plasterki cytryny
- około centymetra świeżego korzenia imbiru
- 3 plastry pomarańczy
- kawałek kory cynamonu

Przygotowanie: Do zaparzonej herbaty dodaj przyprawy, a po przestygnięciu pokrojone w plastry owoce.

WARZYWNO-OWOCOWY SOK Z IMBIREM I MIODEM

Kolorowe soki zastąp domowym sokiem warzywno-owocowym

SKŁADNIKI:

- szklanka świeżo wyciśniętego soku z marchwi
- szklanka soku z pomarańczy
- 1/4 szklanki soku z cytryny
- łyżeczka drobno startego imbiru

Przygotowanie: Wszystkie składniki połącz i dopraw miodem do smaku.

NAPÓJ Z SIEMIENIEM LNIANYM

Sztuczne preparaty odśluzujące zastąp naturalnymi produktami, takimi jak siemię lniane i kasza jaglana

SKŁADNIKI:

- łyżka mielonego siemienia lnianego
- ¾ szklanki ciepłej wody

Przygotowanie: Czubatą łyżkę zmielonego siemienia dodaj do ¾ szklanki ciepłej wody. Energicznie zamieszaj i odstaw na 30 minut pod przykryciem. Wypij miksturę (można też odcedzić siemię).

HERBATA MALINOWA

Herbatę owocową zastąp rozgrzewającą zimową herbatą

SKŁADNIKI:

- 2-3 łyżki soku z malin / kilka suszonych malin
- plaster cytryny
- łyżeczka miodu

Przygotowanie: Do zaparzonej herbaty dodaj pozostałe składniki. Gdy przestygnie, dopraw miodem.

Więcej inspiracji na stronie: www.dylematymamyitaty.pl