

Kada su djeca i prehrana u pitanju mislim da je najvažnije od najranije dobi učiti ih koje su namirnice zdrave, a koje nisu. Prehrambene navike se stvaraju u djetinjstvu, a djeca koja se u ranoj dobi nauče jesti voće i povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, orašaste plodove imaju manji rizik obolijevanja od srčanih bolesti, dijabetesa, srčanih bolesti, karcinoma i drugih bolesti povezanih s pretilošću.

Važan čimbenik u dječjoj prehrani predstavlja i prehrana roditelja, jer čak i onda kada ne žele jesti zdrave namirnice koje mi jedemo, ipak ih vlastitim primjerom učimo o zdravom načinu prehrane. Mi smo ti koji imamo najvažniju ulogu u tome što će djeca jesti, a što ne. Ako se mi nezdravo hranimo, ne možemo očekivati da će se naša djeca zdravo hraniti. Ako nas djeca vide kako jedemo čips, a ne jabuku, sasvim za očekivati je da će i oni radije uzeti čips umjesto jabuke ili nekog drugog voća. Ako mi nikada ne pijemo vodu, neće je piti ni naša djeca. Ako mi svoje slobodno vrijeme provodimo ispred televizora ili kompjutera, ne možemo očekivati drugačije ponašanje naše djece. Djeca rade ono što i mi radimo.

Mala djeca vrlo često odbijaju jesti hranu samo zato što im se ne sviđa kako ona izgleda, a da je ni ne probaju. Roditelji se tada snalaze na različite načine, a najčešće se događa da djeci daju jesti što god ona žele (obično je to nezdrava hrana) jer ne žele da budu gladna. Mislim da je to pogrešno. Jedna od taktika koju sam ja koristila sa svojom djecom, a i dalje je koristim, je da im kažem da nemam ništa drugo osim ponuđenog ili im ponudim dvije vrste namirnica i zamolim ih da izaberu jednu koju će jesti.

Zdravu prehranu čine voće; povrće; cjelovite žitarice i proizvodi od cjelovitih žitarica; mahunarke; riba; soja i proizvodi od soje; orašasti proizvodi, maslinovo ulje.

Voće i povrće predstavlja izvrstan izvor vlakana koja su neophodno važna za pravilan rad probavnog sistema. Zdrav probavni sistem znači zdravo tijelo. Oni su važan izvor vitamina i minerala, antioksidanata, fitonutrijenata.

Žitarice (cjelovite) i proizvodi od (cjelovitih) žitarica sadrže vitamine, minerale i vlakna, te proteine. Rafinirane žitarice nemaju jednaku količinu nutrijenata kao cjelovite, a složeni ugljikohidrati (iz cjelovitih žitarica) stabiliziraju razinu šećera u krvi.

Mahunarke su bogate proteinima (25%-38%), ne sadržavaju kolesterol ni zasićene masnoće, a sadržavaju mnoge vitamine i minerale, omega-3 masne kiseline, složene ugljikohidrate i vlakna.

Soja i proizvodi od soje. Protein soje je najzdraviji biljni protein i omogućava dobro kardiovaskularno zdravlje. Zdrava zamjena za životinjski protein.

Riba sadrži omega-3 masne kiseline važne za pravilan rad živčanog sistema, za lakše podnošenje stresa, a omogućavaju bolju koncentraciju (pogotovo djece).

Orašasti plodovi sadrže (dobre) masti, proteine, vitamine B kompleksa, vitamin E, željezo, magnezij i druge minerale. Neki (bademi) sadrže omega-3 masne kiseline i kalcij. Predstavljaju kvalitetan međuobrok, a daju i osjećaj sitosti.

Maslinovo ulje sadrži nezasićene masne kiseline, vitamin E.



Složeni ugljikohidrati koje nalazimo u cjelovitim žitaricama, mahunarkama i povrću osiguravaju dovoljno goriva potrebnog djetetu. Već od najranije dobi dijete treba navikavati na zdrave namirnice, navikavati ih da šećer dobiju iz voća umjesto iz slatkiša, da piju vodu umjesto zaslađenih voćnih i negaziranih sokova, da se grickalice poput smokija, čipsa i sličnih jedu samo povremeno. Ako to radite, puno ste učinili za zdravlje svojeg djeteta kao i prevenciju mogućeg viška kilograma zbog kojeg će vaše dijete patiti i koje će mu ugroziti zdravlje.

Vegetarijanska prehrana, prehrana s malim količinama životinjskog proteina ili bilo koja vrsta zdrave prehrane osim što predstavlja zdrav

izbor
za
djecu
treba
se
i
dobro
planirati

. Dobrim planiranjem osigurati ćete raznoliku i uravnoteženu prehranu koja će zadovoljiti sve prehrambene potrebe vašeg djeteta. Međutim, kako bi spriječili da dođe do nedostatka određenih nutrijenata (poput kalcija i vitamina B12), slijedi popis namirnica u kojima ih ima:

Kalcij – tamnozeleno lisnato povrće, brokula i proizvodi obogaćeni kalcijem (mlijeko od soje i riže, pahuljice za doručak, voćni sokovi); mliječni proizvodi.

Vitamin B12 – jaja, proizvodi s dodatkom vitamina (mlijeko od soje i riže, pahuljice za doručak, kruh, prehrambena germa); mliječni proizvodi.

Vitamin D – izlaganje suncu, proizvodi s dodatkom vitamina D.

Proteini – tofu i drugi proizvodi od soje, suhi grah, orašasti plodovi, jaja; mliječni proizvodi.

Željezo – jaja, suho voće, cjelovite žitarice, zeleno lisnato povrće, pahuljice za doručak obogaćene željezom.

Cink – pšenične klice, orasi, suhe grahorice, sjemenke bundeve.

Ukoliko se bojite da vaše dijete neće dobiti potrebne količine vitamina i minerala možete posegnuti za suplementima, ali uzmite one napravljene isključivo na biljnoj bazi.



Kada su mlijeko i mliječni proizvodi u pitanju smatram da je najbolje koristiti ih u što je moguće manjim količinama, te ih u potpunosti zamijeniti mlijekom od soje ili riže. Brojna neovisna istraživanja su do danas ukazala na štetnost mlijeka i mliječnih proizvoda, te ih se spominje kao jednog od uzročnika nastanka bolesti koje bi trebali spriječiti (osteoporoza, multipla skleroza, dijabetes, karcinomi, poremećaji u radu štitnjače itd). Osim toga, sadrže masnoće, te laktozu koja je teško probavljivi alergen.

Što se tiče mesa i mesnih proizvoda, najzdravije bi bilo potpuno ih izbaciti iz prehrane. Ukoliko to niste u stanju, tada crveno meso (sadrži kolesterol, trans-masti) zamijenite bijelim, odnosno jedite piletinu i puretinu, ali u manjim količinama. Postepeno ih pokušajte zamijeniti sojom i proizvodima od soje, te ribom. Mnogi tinejdžeri se odlučuju meso potpuno izbaciti iz prehrane, pa su onda soja i proizvodi od soje za njih najkvalitetniji i najzdraviji izvor proteina.

Fizička aktivnost treba predstavljati važan dio vašeg i djetetovog života. Osim što je važna za

stvaranje mišićne mase i održavanje zdravih kostiju, ukoliko fizičku aktivnost obavljate zajedno kao obitelj negdje vani, na svježem zraku, osim što činite puno za fizičko zdravlje, još više činite za mentalno i spiritualno zdravlje svojeg djeteta i cijele svoje obitelji.

Dubravka Gec Alapić

Savjetnica za kliničku nutriciju

Nutricionistički klub i savjetovalište «Svijet zdravlja»

www.svijet-zdravlja.hr

e-mail: nutricionist@online.hr