



A harmadik Zsebszótár beszélgetést tartották a Zsebcaféban kedden, ezúttal a gyerekek helyes táplálásáról szólt a párbeszéd: munkatársunk, **Balogh Réka Adrienne** a marosvásárhelyi **Nagy Bea** táplálkozási szakértővel beszélgetett.

A bájos szakértő elmondta, hogy **az anyatej olyan csodaszer, amit semmi nem tud pótolni**, hiszen a szénhidrátok, a fehérjék, a zsír pontosan akkora mennyiségben vannak jelen benne, amekkorát a kisgyerek szervezete fel tud használni. Megtudtuk, hogy az anyatejjel, ha lehetőség van rá, egy évig tanácsos táplálni a gyereket, a hozzátáplálást pedig 4-6 hónapos kortól javasolt elkezdni.

Mivel a 4 hónapos csecsemőknek még nincsenek fogaik, mindenképpen püré formájában kell elkészítenünk az ételt. A gyümölcsök közül a körte, az alma és a banán azok, amelyeket már az első szakaszban adhatunk a kisgyerekeknek. A banánt tanácsos utoljára, hiszen annak a legnagyobb a cukortartalma, és nem jó, ha a legédesebbel kezdjük, mert az édes ízvilágot szokja meg. Az avokádó is nagyon hasznos a gyerek egészséges székletének képződésében.

Mi az a quinoa?

A zöldségek közül az édesburgonya és a sárgarépa, amelyek már hat hónapos kortól adhatóak

a picinek, emellett a rizs és a zab is, de mindkettő kizárólag kása formájában, hogy még véletlenül se akadjon a torkán, vagy szippantsa fel az orrába az apró szemeket. Ekkor már a laza struktúrájú hússal is lehet próbálkozni, mint a csirkemell vagy a halhúsok. Nyolc hónapos kortól nyugodt szívvel megkóstoltathatjuk vele az édes tököt, a szilvát, a nektarint, a mangót, a brokkolit, a karfiolt.



Ha valamelyik íz nem tetszik a babának, hagyjunk neki egy-két hét szünetet „a trauma feldolgozására”, majd újra csempésszük be az étrendjébe. Olyan tejterméket is bevezethetünk a gyerek étkezésébe, mint a tehéntúró, a joghurt, de ebben a korban akár már a főtt tojással is megpróbálkozhatunk. 10 hónapos kortól már cseresznyét, kivit, szőlőt, áfonyát, zöldségek közül egy natúr, olaj és majonézmentes padlizsánkrémet, sertés- és marhahúst kizárólag püré formájában, párolva vagy nagyon jól átfőzve adhatunk a gyerekeknek. Nagy Bea szerint quinoát is adhatunk neki. Valljuk meg, nagyon jól hangzik, de utána kellett gugliznunk és a jelenlévők suttogásából következtetve, nem mi voltunk az egyetlenek.

A quinoa egy dél-amerikai gabonaféle, az inkák a Magok Anyjának tartották. Peruban és Bolíviában termesztik elsősorban, főleg a sziklásabb, szikesebb vidékeken. 180 centisre is megnő, levelei spenótra emlékeztetnek, a magokat a szár csúcsán hozza ez a számunkra -

még - ismeretlen növény. Magja kicsi, elefántcsont-színű, és a köleshez hasonló méretű gyöngyszemecske. Magas tápértékű, dús fehérjeforrás (14%), rostban gazdag, valamint található benne B- és E-vitamin, magnézium, foszfor, kalcium és vas. Nem tartalmaz glutént, ezért könnyen emészthető. Gyorsan megfőzhető, kellemesen semleges ízének és állagának köszönhetően készíthetjük köretnek, kásának, főételnek vagy desszertnek is. Elkészíthetünk belőle mindent, amit rizsből vagy kölesből készítenénk. Csak a változatosság és az újítás kedvéért.

Ezek után már a bab, a kukorica, a paradicsom és olyan ételek is adhatóak a gyerekeknek, amelyek eddig esetleg puffadást okoztak neki. **A teljes kiőrlésű gabonákkal az egy éves kor betöltése előtt ne próbálkozzunk**, hiszen az ekkora gyerek táprendszere még nem tudja lebontani azokat a héjakat, amelyeket ezek tartalmaznak. Kerülni kell az olajos, fűszeres, majonézes ételeket is ebben a pici korban.

Az uzi nem ciki, ha a doboz szupi

Nem jó, ha akár a gyerek előtt, akár dugiban csokit zabálunk, hiszen mi is olyanok vagyunk, ha mellettünk valaki eszik egy ínycsiklandozó hasábburgonyát, a párolt zöldség annyira nem fog tetszeni" – hozta fel példának Nagy Bea annak kapcsán, hogy mennyire könnyű a gyerek ízlésvilágát alakítanunk és elmondta, ha egyszer ezt elrontottuk, nehéz kiigazítani. De nem lehetetlen, és meg is kell próbálni. Szerinte sokkal fontosabb a szigornál a jó példa.

{youtube}DWO7x05bcqQ{/youtube}

A szülő egy almát egyen délután a csoki helyett és reggelizzen, ne igya éhgyomorra a kávé: „ha látja, hogy apa és anya reggelizik, őt is jobban rá lehet majd venni, hogy megegye azt, amit helyesnek tartunk” – mondta a táplálkozási szakértő. Elmesélt egy elég kellemetlen példát, amikor egy túlsúlyos kislány páciensét az édesanyja kísérte el hozzá, és a kislány beárulta a mamit, hogy csokit majszol a kamrában. A táplálkozási szakértő szerint az is nagyon hatásos lehet, ha kidíszítjük a gyerek tányérját, esetleg egy mosolygós arcot csempészünk az ételre.

Ezután Balogh Réka Adrienne a tízóraitra terelte a szót, megtudtuk, hogy **sokkal egészségesebb egy jó minőségű szendvicset egy almával felpakolni** a gyerekeknek, mint olyan gyors megoldást választani, mint a csokis kifli. A tízórai nem ciki. Pedig valljuk be, mi is azt hittük, amikor a többi kislurkó körülöttünk vásárolta a kifliket. Hogy a gyerek is hajlandó legyen elfogadni, hogy nem ciki, vásároljuk meg neki a legtutibb tízórais dobozt és

abba pakoljuk az egészséges uzsonnát, ami így nem fog a kukában fog landolni.

Ha már az oviba vagy iskolába való csomagolásnál járunk, a folyadék kérdése is felmerült, például, hogy mennyire ciki, ha vizet visz a gyerek az üdítő helyett. **„A víz az egyetlen folyadék, amire szükségünk van**

” – mondta Nagy Bea, majd tanácsolta a szülőknek, hogy ezt is alakítsák a gyerek ízlésvilágához, szerinte egy kis citromot, vagy narancsot belefacsarhatunk a vizébe.

Tévé előtt nincs csoki

A gyerek későbbi táplálkozásánál tartva a nassolás megbeszélésére is sort kerítettek a felek. Ebben is az aranyközéputat kell megkeresnünk. A gyerek **nassolhat néha, viszont ez a mennyiség a fizikai aktivitásától kell, hogy függjön**

. A tévé előtt például ne faljon fel egy tábla csokit, de a táncóra után már megengedhet magának egy kis édességet. Léteznek olyan egészséges nassolnivalók, mint az aszalt gyümölcsök, a müzli-szeletek vagy az olajas magvak.



A táplálkozási szakértő elmondta, az allergiáknak is köze van a gyerek étkezési szokásaihoz,

de ezeket az allergiákat általában nagyobb korokra kinövik, leszámítva a glutén- vagy laktóz-érzékenységet: „ha valaki étrendjének 70 százaléka szénhidrátokból áll, akkor könnyebben kialakulhat nála gluténérzékenység, mert annyit kap abból a táplálékból a szervezet, hogy már raktározni sem tudja”.

Tanácsolta, kiütések esetén mindenképpen orvoshoz kell fordulni, továbbá azt is javasolta, hogy a beteges kisgyerekeknél vezessünk étkezési naplót, hogy tudjuk kiszűrni, mitől fáj a hasa, van hányingere vagy alvási zavarai.

A beszélgetés után egy kérdező arra volt kíváncsi, hogy kell-e, illetve, hogyan lehet diétáztatni a túlsúlyos gyereket. „Jobb megelőzni, de ha egy bizonyos testtömeg indexet túlhaladott, akkor szükséges a diéta. Itt van egy nagyon érzékeny határ abban, hogy a gyerek, hogy fogja fel. Volt rengeteg példa arra is, hogy a gyerek átesett a ló túloldalára. **Kialakulhat benne trauma is, mert anyja azt mondta, hogy kövér, és megvon magától ételeket**

. Tapintatosabb, játékosabb módszert kell választani és azt kell neki mondani, hogy állj föl a szép színes mérlegre, látod, de vagány? Nézzük meg, a táblázatban, ez a szám mit jelent. Látod, itt vagy te és itt kellene legyél!”- válaszolta Nagy Bea.

A vegán, illetve vegetáriánus szülők gyermekeinek étkezésére is kitértek a beszélgetésben. Nekik a táplálkozási szakértő szerint különösen nagy gondot kell fordítaniuk a fehérjebevitelre, a vegánoknak ellenőriztetniük kell folyamatosan, hogy egészségügyi szempontból minden értékük rendben van-e. Ez ugyancsak érvényes a kismamákra is, akiknek legalább a vegetáriánus étkezésre át kellene térniük a várandósság alatt, hogy a baba fehérjeadagja, ami többek közt az izmokat is alkotja, biztosan meglegyen.

Rajzoljunk mosolyt a lencsefőzelékbe! (videó)

2016. január 28. csütörtök, 16:10

