

Ela Malinowska: Witamy Was na kolejnym dziesiątym webinarze Mlekiem Mamy, webinarze, który jest częścią większego projektu o nazwie Zdrowie z Mlekiem Mamy. Słów kilka na temat naszego projektu. Tak jak już powiedziałam, webinary są częścią tego projektu. Oprócz tego nagraliśmy dziewięć podcastów, wkrótce pojawi się dziesiąty odcinek podcastu. Wysyłamy newslettery, przeprowadziłyśmy dwie kampanie edukacyjne - Marlena oczywiście w tym momencie mnie prostuje jeżeli coś zmyślam - oraz stworzyłyśmy i rozesłałyśmy do warszawskich placówek dwie broszury informacyjne na temat profilaktyki nadwagi i otyłości wśród dzieci. Z takich technicznych informacji to webinar jest nagrywany. Bardzo prosimy o wypełnienie ankiety, gdyż jest to element bardzo potrzebny nam przy rozliczaniu projektu. I cóż, Marlena, Ty słów kilka tradycyjnie?

Marlena Świrk: Ja dodam jeszcze, że osoby, które dołączyły do nas po raz pierwszy, bądź dołączają, poprzednie webinary i podcasty mogą obejrzeć na www, Spotify, na YouTube, w dostępnych aplikacjach. Informacje o kampaniach i broszury również są zamieszczone na stronie Fundacji Mlekiem Mamy w artykule dotyczącym projektu, skąd można sobie pobrać i podejrzeć, gdzie są zamieszczone poszczególne produkty. Ja się nazywam Marlena Świrk, Ela Malinowska, wspólnie prowadzimy Fundację Mlekiem Mamy już od kilku lat, działamy razem od 2015 roku. Jesteśmy doulami, promotorkami karmienia piersią, stąd temat zdrowia jest nam bliski i oczywiście profilaktyki, która jest bardzo ważna. Chciałabym przedstawić dzisiejszego gościa. Jest z nami Małgorzata Jackowska, dietetyczka, edukatorka. My Gosię już znamy, współpracujemy od chyba kilkunastu lat. Nasze dzieci, wczesne nastolatki, rozszerzanie diety przeszły tutaj przy wskazówkach Małgosi, więc zapraszamy i może Małgosiu powiesz coś o sobie.

PREZENTACJA (Małgorzata Jackowska)

Tak, dziękuję. Uruchomię prezentację, żeby już się tutaj ładowała. Ja się nazywam Gosia Jackowska i faktycznie już od pewnego czasu się zajmuję tematem żywienia dzieci i mam. I ten temat rozszerzania diety, ale też żywienia małych dzieci, z czasem również starszych dzieci, tak jak Marlena powiedziała, nasze dzieci rosną, więc są coraz starsze i coraz więcej tych tematów związanych z żywieniem też starszych dzieci jest mi bliskich. O, widzę prezentację, świetnie. To, o czym będę dzisiaj opowiadać, to jest temat tego, jak ogarnąć w ogóle gotowanie dla rodziny i szykowanie posiłków dla siebie i dziecka. I opowiem zarówno o tym, jak to ogarnąć w wersji, kiedy mamy niemowlaka, jak i kiedy mamy trochę starsze dzieci. Mam też zaplanowane trochę takich wskazówek praktycznych, jak sobie radzić z zakupami, jakie produkty warto kupować, jak sobie ułatwić trochę to szykowanie posiłków. Więc o tym wszystkim będę dzisiaj opowiadać. I bardzo dziękuję za zaproszenie do webinaru fundacji. Podziwiam Waszą pracę, bo my też prowadziłyśmy fundację promującą karmienie piersią i rzeczywiście parę lat to trwało, ale gdzieś tam z czasem inne tematy też weszły bardziej i dobrze, że Wy się tym zajmujecie nadal, bo jest to temat, który jest cały czas nieustannie ważny i wymaga wsparcia.

Okej, to tak, ja teraz przejdę do drugiego slajdu i zaczniemy od tematu takiego trochę podstawowego, no bo ja mogę opowiadać o tym, co warto kupować, czego nie warto kupować, co tam układać na talerzu, ale myślę, że takie wskazówki na sam początek to jest to, co warto wiedzieć o żywieniu i trochę jest tak, że aktualnie tej wiedzy jest mnóstwo i jak się szuka wskazówek o odżywianiu dziecka, o rozszerzaniu diety, o komponowaniu posiłków, jadłospisach itd., to internet jest tego pełen i wręcz można się w tym pogubić. Więc jeżeli temat żywienia Waszego i Waszych dzieci jest dla Was ważny, to myślę, że dobrze jest sobie znaleźć jedno, dwa miejsca, które gdzieś tam w internecie albo książki albo jakieś tam artykuły, które są dla Was wspierające i się ich trzymać, bo dzięki temu trochę ograniczamy chaos informacyjny, który jest naprawdę ogromny i ta ilość informacji dzisiaj jest niesamowicie duża.



Talerz żywienia

To, co ja chcę pokazać, to jest taka zupełna podstawa, czyli talerz żywienia, który jest opracowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej i myślę, że on jest taką bazą, na której dobrze jest się oprzeć i on się sprawdza dla dorosłych, ale sprawdza się też dla starszych dzieci. Z niemowlakami będzie troszkę inaczej, ale tam zakładam, że jesteśmy na etapie rozszerzania diety, czyli wprowadzamy w ogóle nowe pokarmy. I pewnie o rozszerzaniu diety też można by dużo opowiadać, ale chyba Was zaproszę do tego, żeby zajrzeć do mnie na moją stronę i na moje kanały na YouTube, na Spotify, bo tam też jest bardzo dużo treści o rozszerzaniu diety, więc można tam więcej. Ja trochę o tym wspomnę, o produktach i tak dalej, ale nie będę mówić tylko o rozszerzeniu diety. To, co jest ważne w tym talerzu zdrowego żywienia, to to, że on pokazuje nam, jak powinien być skomponowany posiłek albo w ogóle cały jadłospis i też są takie podpowiedzi dotyczące tego, czego jeść więcej, czego jeść mniej i to myślę, że dosyć uniwersalnie jest potraktowane, bo jest zrobione na podstawie tego, jak Polacy generalnie rzecz biorąc się odżywiają. No i wiemy, że jemy za mało roślin, za mało warzyw, owoców, mało urozmaicone te warzywa i owoce. Jemy za dużo tłuszczów zwierzęcych, za dużo soli, w ogóle mięsa czerwonego, cukru, takich wysoko przetworzonych produktów. I mamy tutaj takie wskazówki, które mówią o tym, jak poprawiać tę dietę stopniowo. Ja też jestem za tym, żeby nie robić rewolucji w swoim sposobie odżywiania czy w żywieniu naszych dzieci, jak już mają jakieś nawyki żywieniowe, tylko żeby robić to stopniowo, bo to nam po prostu ułatwia faktycznie wprowadzenie skutecznie poprawy tego naszego sposobu odżywiania. I to, co będę Wam opowiadać, trochę do tego będzie prowadzić, to znaczy chciałabym Wam pokazać, jak jeść trochę zdrowiej, jak zdrowiej żywić nasze dzieci. Nawet jeśli już mają złe nawyki, jak macie starsze dzieci, to one mogą już lubić słodkie, mogą lubić fast foody, mogą lubić krem czekoladowy do naleśników itd. I mogą lubić pieczone na dużej ilości tłuszczu albo smażone produkty, no bo to są po prostu produkty i dania, które są „wysokosmakowite” i dzieci zwykle jedzą według swojego smaku, a nie według tego, czy coś jest zdrowe, czy niezdrowe, więc trochę też jest potrzeba naszego dorosłego działania, żeby to poprawiać. Ten talerz żywienia mówi o tym, że powinniśmy mniej więcej połowę tego, co jemy, opierać na warzywach i owocach, w różnych formach, w różnych sposobach przygotowania, ale te warzywa, owoce, rośliny powinny stanowić połowę naszej diety mniej więcej. Jedna czwarta to są produkty zbożowe różnego rodzaju, oczywiście najlepiej pełnoziarniste, a pozostała jedna czwarta to są produkty dostarczające białka, mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych. Im więcej roślin, generalnie rzecz biorąc, tym lepiej.

To co mogą jeść dzieci (niemowlaki też)

I teraz, zanim przejdziemy do wskazówek i do tego, jak sobie ten jadłospis planować, to parę słów o tym, co mogą jeść dzieci i niemowlaki, a czego trzeba w tej ich diecie unikać. Dzieci mogą jeść warzywa i owoce - w różnych formach, najlepiej sezonowe, najlepiej różne, różne kolory. Im mniej przetworzone, tym lepiej. Można korzystać z mrożonych warzyw i owoców. O tym też zaraz jeszcze powiem kawałek dalej, i dobrze by było w przypadku szczególnie niemowlaków i małych dzieci, żeby to nie były tylko i wyłącznie musy owocowe albo jakieś przeciera, tylko żeby te warzywa i owoce były jak najczęściej w takiej formie oryginalnej, czyli im mniej rozdrobnione, im mniej takie przetworzone, tym lepiej. Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jajka jako źródła białka i żelaza (duszone, pieczone, gotowane, jak najmniej smażenia, chociaż ono też się może pojawiać). Produkty zbożowe: kasze, ryże, makarony, pieczywo, kluski, pierogi, wszystko to jest dozwolone w diecie dzieci, również niemowląt. Oleje roślinne, masło, margaryna, masło orzechowe. Nasiona i orzechy i tu ważne, żeby uważać na produkty, które są twarde i okrągłe, czyli na przykład właśnie orzechy. W przypadku niemowlaków i małych dzieci, które jeszcze nie mają kompletu zębów, nie potrafią jeszcze dobrze gryźć, powinny one być zmielone, ale jak najbardziej warto je dodawać do posiłków. Produkty mleczne i tu zasada jest taka, że do końca drugiego roku życia powinny to być produkty pełnotłuste, a po drugim roku życia półtłuste. Półtłuste, dlatego że nadmiar tych tłuszczów nasyconych, które są obecne w tych produktach mlecznych, nie jest wskazany u osób



starszych niż 2 lata. Natomiast w pierwszym i drugim roku życia ten udział tłuszczu w diecie dzieci jest po prostu większy, bo one trochę inaczej rosną, znaczy szybciej po prostu przybierają na wadze i potrzebują trochę więcej tego tłuszczu. Można jeść przetwory sojowe, na przykład tofu, czy jakiś inny napój sojowy i tak dalej. To dzieci i niemowlaki też mogą. Przyprawy, zioła i tym podobne dodatki do żywności. Oczywiście zakładając, że wszystkie te rzeczy nie będą mieć produktów, składników, które są przeciwwskazane.

Produkty przeciwwskazane dla dzieci

No i teraz o tych właśnie przeciwwskazanych. Dzieci nie powinny mieć posiłków dosładzanych cukrem, miodem i innymi słodzikami, nawet zdrowymi typu ksylitol albo jakieś syropy z agawy czy tam z czegośkolwiek innego znajdziecie. Najlepiej do końca drugiego roku życia, a jeżeli nie do końca drugiego roku życia, to na pewno w pierwszym roku życia. Jest kilka powodów, dla których to zalecenie jest ważne. Po pierwsze cukier i wszystkie inne formy słodzenia przyzwyczajają do preferencji słodkiego smaku, a małe dzieci i tak lubią słodki smak i w ogóle mają wyższy próg słodkości, to znaczy, że dla nich będą dobre posiłki, które są słodsze niż dla nas będą dobre. One wolą słodsze niż dorośli. I im więcej my tego słodzidła dodajemy, im częściej je dodajemy, tym dziecko bardziej będzie ten słodki smak preferować i tym trudniej będzie mu się oswoić ze smakiem mniej słodkim, czyli na przykład warzywami czy chociażby kaszą. W pierwszym roku życia w ogóle nie słodzimy posiłków niczym, a w drugim roku życia wszystko jedno czym, ale bardzo mało. Później też im mniej, tym lepiej. I wcale nie jest tak, że jak słodzimy miodem, to jest lepiej niż cukrem. Słodziki są trochę lepszym wyjściem, ale nadal nie powinny być nadużywane, bo będą przyzwyczaić do słodkiego smaku.

Cukier, miód, syropy to są takie składniki, które będą zwiększały ryzyko nadmiernej masy ciała. Szczególnie jeśli są spożywane często i w dużych ilościach. Sól, podobnie jak w przypadku cukru, też powinna być w ogóle wykluczona z diety w pierwszym roku życia, a później być stosowana w niedużych ilościach. Kolejną grupą produktów są produkty odzwierzęce, które są nie do końca przetworzone termicznie, czyli niedogotowane, surowe jajka, mięso, ryby, produkty z mleka niepasteryzowanego. One stwarzają ryzyko zatruc pokarmowych, więc nie powinny ich spożywać dzieci. Tak naprawdę to trudno podać dokładny wiek, ale chodzi o to, żeby jak najmniej zminimalizować ryzyko zatruc pokarmowych, które mogą się skończyć po prostu jakimś zagrożeniem dla zdrowia i życia dziecka. Im dziecko jest mniejsze, tym ma mniejszą masę ciała i tym ma mniej rozwinięty układ odpornościowy i pokarmowy, więc jest to dla niego bardziej niebezpieczne. Soki owocowe są przeciwwskazane w pierwszym roku życia z trochę podobnych powodów jak cukier i słodzidła. Dostarczają mało energii, a dużo cukrów prostych i nie niosą ze sobą dużej wartości odżywczej. Mogą też zwiększać ryzyko biegunek, nadmiernej masy ciała, podobnie jest z musami owocowymi zresztą. Więc w pierwszym roku życia lepiej tych soków w ogóle nie podawać później w ograniczonych ilościach. O tym też z resztą znajdziecie na moim blogu artykuł, bo tam są określone wielkości porcji, które można w zależności od wieku dzieciom dawać.

Koper włoski i tu mówimy o naparze i olejkach z kopru włoskiego są niewskazane do końca czwartego roku życia ze względu na składniki aktywne, które w tym koprze, w tych naparach i olejach są obecne i mogą potencjalnie zagrażać zdrowiu dzieci. Napój ryżowy jest przeciwwskazany do końca czwartego roku życia, bo istnieje ryzyko, że zawiera dużą ilość arsenu, który też działa trująco po prostu na małe dzieci. Więc wszystkie inne napoje roślinne są ok, ale ryżowy jest przeciwwskazany. Grzyby leśne, bo można się nimi zatruć i nawet jeśli się znamy na grzybach i zbieraniu grzybów, to wszystkie osoby, które się zatręły grzybami, to są osoby, które po prostu jadły grzyby leśne i raczej nie zrobiły tego celowo. Do wieku nastoletniego, który jest też nie do końca określony, chodzi o to, że możemy poczekać z jedzeniem grzybów leśnych do takiego wieku, w którym dziecko osiąga mniej więcej masę ciała dorosłej osoby, dlatego że wtedy to ryzyko związane z zatruciem jest mniejsze, chociaż nadal się grzybami można zatruć również jak się jest dorosłym. Mleko krowie albo inne zwierzęce mleka nie powinny być stosowane do picia dla dziecka, szczególnie w pierwszym roku życia, bo podstawą żywienia powinno być mleko mamy lub jeśli dziecko nie jest karmione piersią, to mleko modyfikowane.



Jak gotować dla całej rodziny?

No i teraz przejdźmy do tego, jak gotować dla całej rodziny i się nie zajechać, czyli po prostu nie spędzać godzin w tej kuchni, nie być sfrustrowaną, że gotujemy i gotujemy, a nikt tego potem nie zjada albo dzieci marudzą, albo mamy dosyć tego gotowania i mamy ochotę wyjechać na drugi koniec świata. Ja tylko dodam, że ja pracuję jako dietetyczka dla mam i dzieci od 10 lat, mam dwóch nastoletnich synów i ten temat gotowania dla całej rodziny, ja uwielbiam gotować, umiem gotować, znam się na tym bardzo dobrze, od 13 roku życia po prostu chyba gotuję i bardzo to lubię. Ale mimo to na co dzień jest to dla mnie jeden z takich obowiązków, który, no szczerze mówiąc, nie jest moim ulubionym zajęciem. Szczególnie jak wiem, że jeden mój syn woli jeść coś innego, drugi woli jeść w kółko pięć takich samych dań, je wybiórczo, a ja w ogóle lubię jeszcze inne rzeczy niż moje dzieci jeść często. Więc to gotowanie staje się takim wyzwaniem, które się po prostu kilka razy dziennie objawia i trzeba sobie z tym jakoś poradzić. Więc to, co Wam chcę opowiedzieć, to są rzeczy, które oczywiście opierają się na zasadach zdrowego żywienia, ale też na takim praktycznym doświadczeniu i ułatwianiu sobie życia z pamięcią o tym, że to odżywianie jest jednak ważne. Super jest zacząć dbać o to od czasu, kiedy jesteśmy w ciąży albo wcześniej. Super jest o to zacząć dbać, kiedy mamy niemowlaka i rozszerzamy mu dietę, bo łatwiej jest dziecku nauczyć dobrych nawyków, preferencji smaku mniej słodkiego czy mniej słonego, kiedy ono jest niemowlakiem. Ale na każdym etapie tak naprawdę tego dzieciństwa można poprawiać nawyki żywieniowe i można się nauczyć trochę mniej zajeżdżać, gotując posiłki dla rodziny. I ja tutaj to zebrałam w trochę takich praktycznych punktów, o których chcę wam trochę więcej teraz opowiedzieć. Po pierwsze takie naprawdę podstawowe, prozaiczne rzeczy typu sprzęty, których potrzebujemy w kuchni, bo myślę, że warto wziąć pod uwagę to, jak duże porcje my gotujemy i jakich metod kulinarnych używamy, ile mamy czasu na gotowanie i kiedy w ciągu dnia w ogóle to robimy, czy lubimy i umiemy gotować. Bo te wszystkie rzeczy będą wpływały na to, czy ja potrzebuję duży gar, bo będę gotować raz na tydzień i zamrażać, czy potrzebuję mały rondel, bo będę codziennie robić jedną małą porcję dla niemowlaka, a drugą małą porcję dla siebie, więc potrzebuję przynajmniej dwa rondelki, a najlepiej cztery, żeby nie musieć ich codziennie myć. Czy będę smażyć naleśniki regularnie? No to jeśli tak, to potrzebuję patelni do smażenia naleśników. I to są takie pierdoły, ale one naprawdę robią różnicę. Jeżeli smażyłycie naleśniki na patelni, która jest do smażenia naleśników versus do smażenia czegośkolwiek innego, to pewnie wiecie, że różnica jest dosyć znacząca, bo po prostu na jednej się robi łatwiej, na drugiej się robi trochę trudniej. Jeżeli robicie gofry bardzo często, no to dobra gofrownica z dużą mocą lepiej się sprawdzi niż taka, co tam ma 7 różnych rodzajów wkładów i słabo robi te gofry, no bo ta nasza robota, to nasze szykowanie, robienie zakupów, wymyślanie, szukanie przepisów, składników i tak dalej, później jest utrudniona tym jakich sprzętów my używamy. Jeżeli potrzebujecie ułatwiczy termomiksa czy innego miksa, to ten sprzęt Wam pomoże. Ja na przykład tego w ogóle nie czuję i nie używam i nie mam takiego sprzętu, ale mam cztery małe rondelki, bo podgrzewam sobie mleko do kawy rano w rondelku. Jakbym miała jeden, to bym go musiała w kółko myć i byłabym bardzo zdenerwowana. A tak mogę sobie je myć w zmywarce na koniec dnia i tak mam jeszcze dwa następne. Więc dobrze by było sobie na to popatrzeć i odpowiedzieć na pytanie właśnie, jak duże porcje ja szykuję, jakich metod kulinarnych używam, bo jeżeli często piekę, to może powinnam mieć więcej naczyń do pieczenia albo taką folię do pieczenia, znaczy taką wielorazową podkładkę do pieczenia, a nie używać kolejnych porcji papieru. Jeżeli masz mało czasu na gotowanie, to szukamy przepisów, które zajmują mało czasu i gotowców, o których też powiem. Jeżeli gotuję codziennie po kilka razy, to dobrze by było mieć na to sprzęty, które można łatwo umyć albo więcej mieć tych sprzętów itd. Jeżeli nie lubicie i nie umiecie gotować, to tym bardziej warto rozważyć to, żeby mieć więcej takich ułatwiczy i jak najprostsze przepisy. Kolejnym punktem jest plan posiłków i taka stała baza posiłków, które będziemy szykować z myślą o tym, co lubi jeść moje dziecko albo dzieci i co może jeść, bo też wchodzi tu temat alergii pokarmowej, wybiórczości pokarmowej, problemów trawiennych albo chorób przewlekłych. No i co ja mogę jeść, co ja lubię jeść.

Ja w ogóle uważam, że dobrze jest sobie zrobić taką listę, ale zaraz o tym też powiem. No tu jeszcze też



wchodzi tam reszta członków rodziny, mąż, partner, starsze dzieci, nie wiem, babcia, teściowa, ktoś, kto jeszcze z nami mieszka i gotujemy dla wszystkich, więc dobrze jest znaleźć takie wspólne punkty albo przynajmniej wspólne składniki posiłków, bo jeżeli na przykładzie mojego syna, który jest na diecie wegetariańskiej, bo tak zdecydował, jeszcze do tego je wybiórczo, a ja chcę zjeść sobie na przykład mięsko, to wczoraj przykładowo ugotowałam ziemniaki, fasolkę szparagową, bo on ją bardzo lubi. Zrobiłam wege pulpeciki z gotowca, który później powiedział, że ich nie chce spróbować, ale to jest mój element wprowadzania nowych produktów, więc on je dostaje, żeby uzupełniać mu to żelazo i białko, które jest mu potrzebne do wzrastania. A dla siebie przygotowałam dodatkowo tam duszone udko z kurczaka i w ten sposób mieliśmy część tego posiłku wspólną, jeszcze była kukurydza z puszki, więc mieliśmy część posiłku wspólną, dzięki temu ja nie musiałam szykować zupełnie osobnego posiłku dla niego i zupełnie osobnego posiłku dla siebie, użyłam trochę gotowców, żeby sobie ułatwić to gotowanie, miałam ochotę na ziemniaki, więc je obrałam, mimo że to zajmuje dużo czasu i miałam też coś, co ja lubię zjeść, czyli te pałki z kurczaka i coś, co jest na niego, czyli te pulpeciki, których nie chciał zjeść, ale je dostał i będzie dostawał, póki nie zacznie chociaż trochę próbować. Więc myślę, że dobrze jest właśnie znajdować takie wspólne elementy tych posiłków dla siebie, dziecka, dzieci, żeby sobie ograniczyć ilość tego szykowania. Gotowce i ułatwiacze gotowania, czyli produkty czy dania, które można wykorzystać szczególnie w tych dniach, kiedy mamy mniej siły, mniej pomysłów itd. Ja o tym też zaraz powiem. Proste posiłki, gotowanie na zapas na kilka dni do zamrożenia. Bardzo dużo rzeczy można zamrozić. No i jeszcze jest jeden punkt, czyli czego brakuje w naszym jadłospisie. I tutaj znowu na przykładzie tego posiłku, który jadłam wczoraj z moim synem. W jego jadłospisie brakuje białka i żelaza, bo nie je mięsa, a niewiele innych produktów alternatywnych chce próbować. W związku z tym ja próbuję mu podawać różne rzeczy, które będą mu tego dostarczać. Ja potrzebuję więcej żelaza, bo mam jego niedobór, więc sobie muszę zapewnić te produkty bogate w żelazo i na tym będę się skupiać w najbliższym czasie. Może u Was brakuje warzyw i owoców, więc można je wtedy zacząć dodawać do wszystkich posiłków i szukać takich, które będą smakowały Wam i Waszym dzieciom.

Planowanie zakupów i posiłków

Jak planować zakupy i posiłki? Myślę, że warto zacząć od listy ulubionych dań i naprawdę polecam to zapisać na kartce, bo dzięki temu będziecie widziały, jakie dania sprawdzają się w waszym domu i to będzie taka baza bezpieczna, na której można budować później kolejne ewentualne poprawki czy zmiany, czy tam rozbudowywać. I jak mamy tą listę ulubionych dań, ulubionych dań całej rodziny albo moich, albo dzieci, to możemy mieć w domu zapas składników, które są do tego potrzebne i dzięki temu mieć możliwość przygotowania tych posiłków też w dni, kiedy mamy mniej weny czy pomysłów na to, żeby szykować coś nowego. Lista posiłków, które umiesz przygotować i szybko Ci to pójdzie. Tu mam na myśli to, że te ulubione dania mogą nie być jedyną bazą, którą my jesteśmy w stanie w miarę szybko i sprawnie przygotować, więc ta lista posiłków, które umiemy i szybko nam się udaje je przygotować, też jest takim uzupełnieniem. Stała lista zakupów to mam na myśli taką listę produktów, które zawsze mamy w domu, z której właśnie możemy przygotować proste posiłki, nie chodząc co chwila do sklepu, dokupując tam śmietanę, bo się skończyła, albo ryż, bo się skończył. U mnie w domu jest tak, że mamy stałą listę zakupów, czyli ja wiem, że mam bazę produktów, które regularnie kupuję, plus zapisuję wszystko, co się kończy na bieżąco. W jednym miejscu mamy naklejoną taką czarną tablicę kredową, taki papier jak tablica kredowa i sobie tam wpisujemy to, co się kończy. I później jak idę na zakupy, czy planuję pójść na zakupy, to sobie przepisuję te rzeczy na kartkę, na listę, bo jak bym zrobiła tak, że raz w tygodniu na przykład jak idę na zakupy, bym usiadła i zaczęła pisać na kartce rzeczy, które mam kupić, to istnieje duża szansa, żebym zapomniała o pewnych rzeczach i musiałabym jechać drugi raz. A nie mam sklepu pod domem, bo mieszkam na wsi. Więc może to być pomocne.

Komentarz: My korzystamy z aplikacji zakupowej. Tak, to też jest fajny pomysł. Ja mam tablicę, ale oczywiście zależy to pewnie od rodziny. Można mieć wspólną notatkę w telefonie, jakąś współdzieloną albo dokument.



Można mieć kartkę powieszoną na lodówce albo wysłać sobie mailowo nawzajem. Nie wiem, różne są metody. Ważne, żeby to się sprawdziło w waszej rodzinie.

Plan posiłków. To jest coś, co może się bardzo dobrze sprawdzić i trochę zależy od tego, czy wy tak lubicie mieć plan posiłków, czy nie. Ja się przyznaję, że ja nie mam takiego stałego planu, nie robię planu raz w tygodniu, ale mam też dużą taką umiejętność trochę spontanicznego szykowania posiłków, więc nie jest mi to potrzebne, ale myślę, że gdybym miała mniej wprawy w gotowaniu i mniej pomysłów na to gotowanie, to pewnie plan posiłków by mi się sprawdził. I ten plan posiłków dobrze jest szykować tak, żeby zapisywać sobie pomysły na przykład raz na tydzień czy raz na dwa tygodnie na kolejne posiłki i mieć po prostu bazę, taką listę dań, które jemy, albo chcemy zjeść na śniadanie, kolację i na obiad i sobie ją ułożyć tak, żeby mieć posiłki z mięsem, posiłki z rybą, posiłki wege, posiłki z jajkiem, tak żeby one były różnorodne i żeby w nich uwzględniać różne składniki na tyle, na ile możecie to urozmaicić w Waszych warunkach aktualnych.

Zakupy według listy, nie na głodniaka, jak się uda to bez dziecka pod pachą, to są takie wskazówki praktyczne, które powodują, że po prostu te zakupy spożywcze są po pierwsze mniej stresujące, bo zwykle jak się idzie z dziećmi na zakupy, to jest po prostu dużo więcej bodźców, trudniej się skupić i ja nawet jak chodzę z moimi dużymi dziećmi na zakupy, to się denerwuję, zanim wejdziemy jeszcze do tego sklepu. Chociaż tak czasem robię, bo dzięki temu trochę jest to element takiej edukacji i dzieci dzięki temu uczą, jak robić w ogóle zakupy i co tam się kupuje, ile kosztuje jedzenie. Czasami mój syn młodszy na przykład jak widzi, ile wydaliśmy na zakupy, to mówi: Jezu, mamo, tyle pieniędzy się wydaje na jedzenie. To też jest ważna edukacja. Nie na głodniaka, dlatego że jak jesteśmy głodne, to zwykle kupujemy więcej, jesteśmy bardziej podatne na promocje, różne chwyt marketingowe i kupowanie rzeczy, które chcemy w diecie ograniczyć, szczególnie słodkie i słone przekąski. No i zakupy według listy. Może są ludzie, którym to nie jest potrzebne, żeby mieć listę, ale myślę, że większość z nas z tej listy może korzystać i to będzie dla nich korzystny pomysł. Teraz, jeśli chodzi o same zakupy spożywcze, to no właśnie, ta lista zakupów jest też podpowiedzią, co kupować, w jakiej kolejności. Ja chodzę według alejek, to jest taki sposób, którego mnie nauczył mój mąż, czyli po kolei po prostu przechodzę przez kolejne fragmenty sklepu i kupuję z tej listy rzeczy, które są mi potrzebne. Listę też można posegregować według kategorii warzywa, owoce, zboża, nabiał, mięso, ryby i tak dalej, bo dzięki temu po prostu będzie Wam łatwiej się nie zgubić w tej liście i nie chodzić po całym sklepie w tą i z powrotem.

Nie rób zakupów, kiedy jesteś głodna, o tym powiedziałam. Jeśli chodzi o promocje, bo tych promocji też jest bardzo dużo, jedzenie też jest dosyć drogie, więc myślę, że warto z tych promocji korzystać, tylko pamiętajcie o tym, żeby korzystać z promocji pod warunkiem, że wiecie, że wykorzystacie te produkty albo, że macie jak je przechować dłużej, bo jeżeli jest promocja na przykład na mięso mielone, to można kupić 2 kg tego mięsa mielonego, podzielić je na porcje, które będziecie zjadać jednorazowo i zamrozić. Ale jeżeli kupicie 2 kg mięsa mielonego i wsadzicie je do lodówki, a potem zjecie $\frac{1}{4}$, no to reszta tego mięsa w ciągu dwóch dni będzie do wyrzucenia. Jeżeli jest promocja na kaszę, to znowu można kupić tej kaszy więcej, czy makaron trzeci gratis i go przechowywać w zamkniętym, szczelnym pojemniku i wtedy można z tego korzystać zdecydowanie dłużej i korzystać z tego, że jest taniej. Promocje są też fajną okazją do tego, żeby spróbować nowych smaków, szczególnie jak są jakieś tam tygodnie regionalne w sklepach, to można wtedy kupić nieco taniej albo w ogóle kupić takie produkty, których na co dzień nie kupujemy. No, ale zawsze z myślą o tym, czy ja mam to jak przechować, żeby też po prostu nie wyrzucać jedzenia, bo to po pierwsze ma negatywny wpływ na środowisko naturalne, a po drugie na nasz portfel. Uwaga na pułapki producentów i czytanie etykiet. Tu szczególnie uważajcie na produkty, których wcześniej nie kupowałyście albo które zmieniło się opakowanie. Czasami tak jest, że producenci zmieniają wygląd opakowania i mogą też zmieniać skład produktów. Ja nie namawiam na to, żeby siedzieć w sklepie 3 godziny i czytać skład wszystkich produktów, które kupujecie, ale jeżeli kupujecie coś, co ma bardziej złożony skład albo szukacie lepszej wersji ciasta na pizzę albo pierogów, to myślę, że raz na jakiś czas

warto te składy przeczytać i dzięki temu będziecie wiedziały, które produkty lepiej kupować, części, o które rzadziej. Pułapki producentów mam na myśli tutaj wszystko to, co jest wystawione właśnie po pierwsze na promocji, po drugie też sposób prezentacji produktów w sklepie wpływa na to, po co my sięgamy. I tu mam na myśli bardziej takie sklepy typu supermarkety niż dyskonty, w których są marki własne. Dlatego, że w sklepach, supermarketach typu Carrefour na przykład, na półkach będą wystawione produkty na takiej zasadzie, że w linii wzroku macie produkt, który najbardziej producent wypromował w danym miejscu sprzedaży, czyli ten, który się sklepowi najbardziej opłaca. Co nie znaczy, że dla nas on jest najbardziej opłacalny, bo może być tak, że na wysokości wzroku jest produkt marki X, a poniżej tego, bliżej podłogi jest produkt marki Y, który jest tańszy, a ma ten sam skład. Zwykle produkty premium są powyżej tej linii wzroku, czyli wyżej na półkach trudniej po nie sięgnąć. Dlatego, że sklep, producent zakłada, że najchętniej i najczęściej będziemy sięgać po to, co jest na wysokości naszego wzroku. Do tego też na przykład na półkach sklepowych wiszą takie dodatkowe, na przykład jakiś taki pasek z żelkami albo z jakimiś chipsami, albo jak jest sprzedawane napoje, to obok wiszą tam słone paluszki albo jak są sprzedawane słodczyce, to obok wisi wystawiony jakiś tam, nie wiem, pasek z żelkami, żebyśmy po nie bardziej sięgali, bo jest po prostu wygodniej i łatwo po to sięgnąć. Więc zwracajcie uwagę na to, czy rzeczy, po które sięgacie, to są rzeczy, które są wam potrzebne, czy może po prostu są dobrze eksponowane. Porównujcie też ceny. Jeżeli chcecie oszczędzać na zakupach spożywczych, to warto jest porównywać cenę, ale nie całego produktu, tylko cenę za 100 gramów. Ona musi być podana przy produkcie. Może się okazać, że mniejsze opakowanie, które wydaje się być tańsze, tak naprawdę przy liczeniu na 100 gramów jest droższe, na przykład kawy. Albo to tak samo będzie działać przy proszku do prania, czy płynie do prania, czy jakichś tam kostkach do zmywarki. To też warto sprawdzić.

Segreguj produkty w koszyku i w torbach. Tu mam na myśli bezpieczeństwo żywności. Oznacza to, że jak kupujecie surowe produkty zwierzęce, czyli mięso, ryby i jajka, takie rzeczy, które mogą zawierać bakterie na powierzchni, to dobrze jest je trzymać osobno w koszyku zakupowym, od np. pieczywa, owoców i warzyw, jakichś tam soków, rzeczy, które będziecie jeść bez obróbki termicznej, dlatego że może dojść do tego, że te bakterie z tego mięsa przejdą na jabłka, które będziemy jeść później wprawdzie wyplukane, ale jednak bakterie mogą na nich pozostać, więc dobrze jest je rozdzielać w koszyku i później pakować w osobne torby też.

Jeśli chodzi o takie bezpieczeństwo żywności i też przechowywanie żywności tak, żeby się nie marnowała, to ważne jest również, żeby jak najszybciej dostarczyć jedzenie do domu, szczególnie jak jest ciepło. Teraz będzie trochę łatwiej, bo będzie zimno na dworze, więc nawet jak te zakupy posiedzą dwie godziny w samochodzie, to się im nic nie stanie i pewnie może oprócz mrożonek i można je zawieźć do domu, ale jeżeli wiecie, że będziecie jeździć kilka godzin, bo jedziecie do galerii z dziećmi, do kina, to lepiej te zakupy spożywcze zrobić na koniec i jak najszybciej dostarczyć do domu. Mrożonki, produkty, które wymagają warunków chłodniczych, jak najszybciej schować do lodówki, do zamrażarki, a jeśli kupujecie większą ilość, to tak jak np. z tym mięsem na wagę 2 kg, to o ile nie macie dziesięcioosobowej rodziny, to po prostu trzeba je podzielić na porcje takie, które będą Wam jednorazowo potrzebne i zamrozić. Dobrze przechowuj. tu mam na myśli szczególnie chleb, który często jest sprzedawany w takich papierowych torbach, które bardzo źle zachowują chleb generalnie, może dlatego, żeby nie były plastikowe, ale chleb zdecydowanie lepiej się przechowuje w plastikowej torbie, bo po prostu wolniej wysycha. Chleb można też mrozić, nawet jeśli jest zmrożonego wcześniej ciasta, upieczony, to potem można go zamrozić, rozmrozić i zjeść. I jeśli chodzi o dobre przechowywanie na przykład kasz, mąki, to dobrze jest je przesypywać do szczelnych pojemników szklanych albo plastikowych takich na żywność, bo dzięki temu nie wejdą tam mole spożywcze, które niestety jak już się pojawiają, to później trudno jest się z nich pozbyć. No i generalnie żywność dobrze jest przechowywać w warunkach raczej chłodnych, nie wszystko w lodówce, na przykład owoce i warzywa, wiele z nich nie lubi być przechowywane w lodówce. To, co było w sklepie w lodówce, trzymamy w lodówce w domu, to, co było zamrożone, trzymamy zamrożone, a to, co było poza lodówką, można trzymać poza lodówką. Oczywiście w zależności od Waszych warunków w domu, czy macie tam szafki,

spieźarnię, zamrażarkę, jak dużo macie miejsca. Natomiast raczej powinny być te produkty przechowywane w takiej temperaturze pokojowej albo w chłodnym pomieszczeniu, jeśli jest taka możliwość, nie nad kuchnią.

Pomysły na proste posiłki

To teraz pomysły, jak to zrobić, żeby nie stać przy kuchni bardzo długo. Trochę mam pomysłów na gotowce i o tym chcę Wam opowiedzieć. Co można, co warto wykorzystywać, żeby sobie ułatwić gotowanie na co dzień.

Wszelkie mrożonki warzywne, dania mrożone, owoce mrożone, mieszanki na patelnię warzywne różnego rodzaju, ale też ryby. To są wszystko produkty, które moim zdaniem dobrze jest mieć na co dzień w domu. I to zarówno takie mrożonki jednoskładnikowe typu właśnie fasolka szparagowa, albo brokuły, albo kalafior, albo jakieś mieszanki na zupę, albo dania takie na patelnię warzywne do przygotowania, nawet gotowe, kurczak, gyros z warzywami, to można wykorzystać albo jako po prostu składnik dania, albo jako pełnowartościowe danie.

Ja uwielbiam mieszanki warzywne na patelnię różnego rodzaju, bo one jeszcze do tego mają przyprawy na przykład, więc już w ogóle nie trzeba się bardzo wykazywać jakąś kreatywnością. I można do nich dodać różne składniki, co Wam też zaraz jeszcze pokażę. Ryby bardzo łatwo się wykorzystuje później do posiłków, bo one się bardzo szybko rozmrażają, szybko się je przygotowuje, więc ryby bardzo polecam, ale też jak macie zamrożone mięso, to można nawet to zamrożone mięso wrzucić do garnka razem z warzywami, razem z sosem pomidorowym i dusić tak długo, aż się rozmrozi i zetnie w całości. Dzięki temu mamy danie, które nie wymaga stania przy kuchni, szykowania, krojenia itd. Puszki, tu strączki, ryby, mleko kokosowe, kukurydza w puszcze, różnego rodzaju takie produkty, może niekoniecznie mielonka jakaś, chociaż nawet mielonka w puszcze ma już dobry skład, ale wszystko to, co nam ułatwia i skraca gotowanie, szczególnie myślę, że nasiona roślin strączkowych typu fasola, ciecierzycy, to są rzeczy, które można naprawdę świetnie wykorzystywać i do zup, i do sałatek, i jako dodatek do dań, i jakiś past do kanapek, więc myślę, że to są bardzo fajne produkty, nie ma się co ich obawiać. Można je przechowywać bardzo długo i w zasadzie można z nich korzystać niemal na co dzień.

Pasty kanapkowe, takie wegetariańskie szczególnie, one też fajnie zmieniają smak posiłków. Jak robimy tosty, to można posmarować pastą suszonych pomidorów i pomidorów ze słonecznikiem, a niekoniecznie tylko masłem.

Spody do pizzy, pinsa, tortille, ciasto francuskie, ciasto do pizzy. Jak patrzę sobie na składniki produktów spożywczych, to one są naprawdę coraz lepsze i mnóstwo tego typu gotowców można z powodzeniem wykorzystywać i w ogóle się nie ma co martwić tym, że mają zły skład. Zupy, lunchboxy, dania, takie sałatki właśnie na bazie humusu chociażby. Tego jest też bardzo dużo i można z tego korzystać jako, myślę, że nawet w takich sytuacjach na przykład jak zaczynacie rozszerzanie diety i dziecko je dopiero pojedyncze produkty, no to dla nas to jest bardzo duże ułatwienie, bo wtedy nie musimy wymyślać tylko dla dziecka tam zupka, przecier czy inne jakieś proste danie, a same zjadać resztę, jak tylko zjeść pełnowartościowy posiłek. Kanapka w kawiarni też jest ok. Bardzo fajne są gnocchi, ravioli, pierogi mrożone czy tam takie z lodówki. To też są produkty, które możecie wykorzystywać i do nich sobie dodać sos, dodać mięso, rybę, ser i warzywa. Pesto, dżemy, barszczyk w kartonie, zakwasy to wszystko to są rzeczy, które można z nich korzystać i które nam ułatwiają gotowanie.

Szybko szykuje się bardzo indyk, kurczak, ryby, mięso mielone, schab wieprzowy, polędwica zarówno wołowa jak i wieprzowa, strączki z puszek, tofu, które można przyprawić na 100 różnych sposobów, omlety z jajek na słodko i na słono, tosty i zapiekanki, nie wiem kto powiedział, że tosty i zapiekanki się nie nadają na obiad, ale myślę, że można spokojnie też jeść na obiad, nie muszą być tylko śniadaniem. Makaron, kuskus kasze, ryż, szczególnie makaron ze strączków, jest bardzo szybko, szybko się przygotowuje, taki orientalny. A nie gofry i naleśniki, to trochę tak z przymrużeniem oka napisałam, bo mi się kojarzy, że jak się mówi o żywieniu niemowląt i małych dzieci, no to jest milion przepisów na różnego rodzaju gofry i naleśniki i placuszki i tak dalej. A to są dania, które oczywiście można dzieciom podawać i niemowlętom, tylko że one wymagają bardzo dużo pracy, bo trzeba przygotować to ciasto, zmiksować, a potem stać przy tej kuchni, patelni czy gofrownicy i smażyć to. To jest naprawdę w porównaniu do przygotowania sosu pomidorowego z mięsem mielonym i warzywami i



makaronu, no to roboty jest dużo więcej, bo do jednego przygotowania musimy stać przy tej kuchni pół godziny, a do drugiego wrzucamy 10 minut, pół godziny się dusi i gotuje i mamy gotowe danie i nie musimy przy tym stać.

Pomysły na proste dania

Tutaj mam trochę takich, kilka tak naprawdę, ale można je rozbudowywać. Na przykład makaron plus sos pomidorowy i do tego dodajemy różne przyprawy i do tego możemy dodać mięso drobiowe, mielone, wołowinę do duszenia, albo rybę, albo strączki, na przykład soczewicę, albo ciecierzycę, albo fasolę, albo dodać możemy tofu pokruszone, albo pokrojone w kawałki, możemy dodać ser feta, ser mozzarella, i mamy gotowe danie. Ryż plus sos warzywny, który zrobimy sobie z mrożonki warzywnej i podobnie jak wyżej dodajemy produkt zawierający białko. Warzywa z patelni, czyli taka mieszanka warzyw z patelni, której możemy dodać znowu te produkty białkowe. Zupa krem, którą możemy przygotować też z mrożonki mieszane warzywa albo możemy przygotować z dyni, marchewki i ziemniaka i podać je z chlebem, nasionami i tym dodatkiem białkowym. I znowu wszystko to można też podać niemowlakowi, jeśli tego nie posolimy i nie posłodzimy. No i zobaczcie, że jeżeli zamienimy w tym makaron plus sos pomidorowy, zamienimy makaron na kluski typu gnocchi albo kaszę, albo ryż, albo chleb, to nadal mamy danie, które będzie podobne, ale inne, więc nie będzie nudy, będzie można też skorzystać z różnych produktów zbożowych. Możemy wybierać różne rodzaje mięsa, różne rodzaje ryby, strączków, sera, kasz, pieczywa itd. i dodawać różne przyprawy. I tak naprawdę z czterech takich baz możemy zrobić 400 posiłków, jak się postaramy, ale 20 to na pewno. Więc wcale nie musi być tak, że my musimy gotować jakieś super wymagające dania, w których najpierw coś podsmażamy, potem odkładamy, potem na tej samej patelni dodajemy coś innego, potem doduszamy, potem jeszcze odstawiamy na pół godziny, potem szykujemy jeszcze coś innego, potem miksujemy, a potem jeszcze dodajemy mięso i wszystko to razem mieszamy i zostawiamy na kolejną godzinę do chłodzenia itd. To naprawdę nie musi być skomplikowane.

Dodatkowe tipy

Korzystajcie z tego, że w sklepach jest dostępne coraz więcej takich pomocy dla klientów i np. w sklepie mięsnym poproście o zmielenie mięsa. Jeśli kupujecie schab na kotlety, to poproście, żeby go rozbili na zrobienie kotletów schabowych czy tam zawijasów z tego schabu. To naprawdę jest dostępne i nie ma się co wstydzić, trzeba z tego korzystać. Oczywiście szykowanie większej porcji i zamrażanie jest bardzo dobrym pomysłem czy zostawienie na następny dzień owoców i warzyw, pesto, gotowych dań, mięsa, ryby, zapiekankę, zup, sosów, rosółów, szczególnie na wywar. Jak gotuję rosół, to zawsze zamrażam przynajmniej dwa pojemniki, żeby były na później. Zioła, plastry, cytrusów, pieczywo, o którym już wspominałam, to można zamrażać. Dodawaj warzywa i owoce do posiłków. I tutaj mam na myśli szczególnie sytuacje, w których jemy gotowce. Czyli na przykład kupujemy pierogi mrożone i zjadamy te pierogi mrożone jako obiad. No to jeżeli pół talerza załadujecie warzywami, sałatą, krojonym pomidorem, pokrojonym ogórkiem, skropicie to oliwą, i octem balsamicznym, a druga połowa talerza to są pierogi z mrożonki, to ten posiłek naprawdę jest pełnowartościowym i sycącym posiłkiem. Lepszym niż same pierogi z zasmażką. Jeśli chodzi o robienie zakupów, to ja nie jestem w stanie powiedzieć, czy lepiej jest robić zakupy raz, ale na dłuższy czas i duże, czy lepiej robić zakupy codziennie, małe i tylko kupować to, co jest dla mnie tego dnia potrzebne, bo to zależy od waszych indywidualnych potrzeb i możliwości. Jeżeli jesteście same w domu z dziećmi i wyjście do sklepu to jest wyprawa, no to może lepiej raz na tydzień zostawić dzieci z tatą albo z babcią i pojechać na dwie godziny zrobić wielkie zakupy, pod warunkiem, że macie jak je zabrać do domu. Albo zamówić zakupy online też jest to jakaś opcja. Wyjście do sklepu, jak się ma małe dzieci, jest też taką okazją do tego, żeby pobyć samej, więc myślę, że warto też sobie o tym pomyśleć.

Zasady, wskazówki

Takie zasady, wskazówki na koniec, które chciałabym jeszcze dorzucić do tego naszego spotkania. Napisałam



Webinar Mlekiem Mamy #10 - Jak gotować dla siebie dziecka, i odżywiać zdrowo całą rodzinę?

Ekspertka: Małgorzata Jackowska - dietetyczka

zasady / wskazówki, dlatego że to są bardziej moje pomysły niż coś, czego wy musicie przestrzegać, bo inaczej się nie uda, bo ja jestem przekonana, że każdy z nas ma trochę inne potrzeby i inną sytuację i jeszcze na dodatek to się może zmieniać z czasem, bo jak mamy małe dzieci, to może się sprawdzać jedno, a jak mamy starsze, to może się sprawdzać coś innego, więc to, co moim zdaniem jest ważne w pierwszej kolejności i równie ważne, jaka jest jakość tej naszej diety, skład tych posiłków, to to, żeby posiłki były miłe, żeby one nie były stresujące, wkurzające, żebyśmy nie walczyły z tymi naszymi dziećmi, żeby coś zjadły, tylko żeby postarać się nie stresować za bardzo albo... Ja wiem, że się nie da powiedzieć nie stresuj się i nagle się przestaje stresować, ale może właśnie tego typu treści jak na tym webinarze, czy jakieś treści, które znajdziecie na Instagramie, w innych social mediach czy w książkach, które wam pomogą się mniej no tak spinać tym tematem karmienia, to warto je słuchać, czytać, oglądać i rozmawiać z koleżankami czy bliskimi kobietami, które mają podejście takie bardziej wyluzowane, bo naprawdę równie ważne jak to, co jemy, jest to, żeby ta atmosfera posiłków była przyjemna, nie stresująca. Wspólne posiłki mają mnóstwo korzyści i to zarówno dla jakości diety, jak i dla zdrowia psychicznego. Też są badania, które pokazują, że dzieci, które jedzą posiłki z rodzicami, mają generalnie lepsze poczucie własnej wartości, sprawczości, mniej problemów z nauką, co jest bardzo ciekawe, wynika pewnie z tego, że mają relacje po prostu lepsze, nieco mają okazję do tego, żeby mieć relacje z rodzicami. I unikanie rozpraszaczy, tu mam na myśli ekrany, telewizor, tablety i różne tego typu rzeczy, ale też zabawki, jakieś tam odwracanie uwagi dziecka, byle zjadło. To też jest coś, co utrudnia taką dobrą relację z jedzeniem i bardzo polecam tego unikać. A jeśli macie bardzo małe dzieci, które niechętnie jedzą, to polecam w ogóle nie zaczynać stosować rozpraszaczy, tylko się skonsultować z dietetykiem. Wyluzuj, to trochę się odnosi do tego pierwszego punktu, ale nie przesadzając, to znaczy chodzi o to, żeby nie oddać zupełnie kontroli nad jakością i porami posiłków w ręce dziecka, bo to jest nasza odpowiedzialność dorosła, czyli my powinniśmy pilnować tego, co dzieci jedzą i w jakich porach dnia i też odpowiadać za to, żeby miały co jeść, żeby ta dieta była w miarę dobrze zbilansowana. Ale wyluzować w kontekście tego, czy one zjedzą, ile zjedzą i jak będą jadły, czy się ubrudzą, czy się nie ubrudzą, bo to jest ten prawidłowy podział odpowiedzialności, który daje najlepsze efekty. Daj dziecku szansę i daj dziecku spokój w czasie posiłków, to znaczy daj mu szansę się pobrudzić, spróbować jedzenia, nie zjeść, daj mu szansę nałożyć sobie na talerz, zjeść samodzielnie, wypić z kubka. Po prostu dajcie im trochę więcej samodzielności, bo się szybko okaże, że sobie świetnie radzą i wcale nie wymagają tego, żeby je karmić, albo żeby ich pilnować, albo żeby za nimi biegać z jedzeniem. Mniej cukru i słodzików, soli, ultraprzetworzonej żywności, to są te wskazówki, od których zaczęłam, więcej warzyw, owoców i błonnika. To są tak naprawdę dwie najważniejsze zasady i więcej wody do picia. To są takie najważniejsze wskazówki, jeśli chodzi o jakość diety. A jeśli nie dajecie sobie z czymś rady, psychicznie, organizacyjnie, czy w jakikolwiek inny sposób, czy bardzo was złości to szykowanie posiłków, czy złości was to, że dziecko nie chce jeść, martwicie się tym, to myślę, że nie ma się co wstydzić albo myśleć sobie, że coś robię nie tak, tylko się dbać o pomoc, bo po to są specjaliści, dietetycy, fizjoterapeuci, neurologopedzie itd., żeby pomóc. I zostawiam slajd z kontaktem na koniec. Bardzo dziękuję za uwagę i mamy teraz jeszcze chwilę czasu, więc oddaję głos dziewczynom.

MŚ: Dziękujemy, Gosiu.

EM: Dokładnie to samo chciałam powiedzieć. Dziękujemy bardzo za tę wiedzę, którą nam tu dzisiaj przekazałaś. Muszę powiedzieć, że sama skorzystałam bardzo. Jak będę jeszcze obrabiać twoją prezentację, to nagranie, to w sobie będę robiła screeny albo notatki, bo wiele treści bardzo takich... kierowanych bezpośrednio do mnie.

G: I gdzieś myślałam o tobie po prostu. 😊 Nie, ja myślę, że to są tematy, które są uniwersalne. Uniwersalne, no. Tak, niewiele o tym może rozmawiamy, a każda z nas na co dzień sobie myśli, Boże, co dzisiaj na obiad mam zrobić.



MŚ: Tak, u nas stała odpowiedź jest to nie wiem albo obojętnie co.

MJ: Tak, a potem się okazuje, że jak zrobię obojętnie co, to oni tego nie chcą.

MŚ: U mnie akurat mąż gotuje, więc on się najbardziej denerwuje, ale tak jak tutaj wspomniałaś, że niektóre rzeczy zajmują nam dużo czasu i tak jak począwszy od maluchów, tak jak mówiłaś, te pierwsze przepisy to właśnie placuszki, naleśniki, tego typu potrawy. U mnie niestety córka je uwielbia i ja rano smażę jej do szkoły. Co prawda tłumaczę sobie, że zje kostkę sera białego czy jajka, czego by normalnie nie zjadła przy dużej wybiórczości pokarmowej, ale dzisiaj właśnie sobie liczyłam, ile to zajmuje czasu, bo ja się rano denerwuję, że jakoś tak się późno robi, że ja nigdy nie zdążam, że to w biegu. I otworzyłaś mi tu oczy, że faktycznie jakiś omlet, no tylko omlet trudno podać do szkoły, brakuje tych takich pomysłów, bo tak jak wiemy i też rozmawialiśmy na poprzednich webinarach o tym, czy jest to małe dziecko, czy trochę starsze, idziemy na spacer, często sięgamy po jakąś bułkę, spotykamy po drodze piekarnię, kupujemy bułkę i teraz też takie właśnie pytanie do Ciebie, co zamiast tej buły na przykład można dziecku spakować młodszemu czy starszemu dziecku do pudełka, żeby nie trzeba było kupować tych szybkich takich przekąsek, które właśnie mają niekoniecznie dobry skład, a my tutaj też z racji naszego projektu zwracamy uwagę na tę profilaktykę otyłości. Mówimy o wodzie, żeby mieć zawsze przy sobie wodę, plus te zdrowe przekąski. I jakie to mogą być, jakbyś mogła tutaj podpowiedzieć mamom, te zdrowe, takie szybkie przekąski dla dziecka?

MJ: Dobrze, ja myślę sobie a propos tych naleśników i placków najpierw, o których powiedziałaś, że smażyysz je rano i że to jest jedyna opcja na to, żeby córka to zjadła, to też jest tak, że jeżeli to jest jedyna opcja, żeby ona to jadła, a ty masz ochotę je smażyć, no to super, żeby to robić, nie? Można spróbować zrobić to wieczorem, jeśli ona zje wczoraj, bo wiem, że może być tak, że dziecko nie zje wczoraj, jak mój syn.

MŚ: Już nie zje, to już są stare.

MJ: Tak, no właśnie, albo można sobie przyspieszyć robociznę ciasta, czyli zmiksować maszyną, albo kupić drugą patelnię do naleśników i smażyć od razu wszystkie sześć na dwóch patelniach i po prostu jest wtedy połowa czasu smażenia. To jest jedno, a drugie, a propos tych przekąsek na spacerze czy do śniadaniówki, to ja myślę, że sama bułka nie jest problemem, bo ta bułka może być składnikiem tej przekąski. Problemem jest, jak ta bułka jest jedynym, co dziecko je z grupy pieczywo albo jak to jest jedyny składnik całego posiłku. Bo myślę, że jeżeli my idziemy na spacer na plac zabaw z małym dzieckiem, no to ta bułka może być elementem jakiegoś takiego rytuału, że chodzimy gdzieś tam po drodze, mamy piekarnię, kupujemy bułkę. Możemy spróbować kupić inną bułkę albo tą bułkę, która była do tej pory plus grahamkę i na przykład próbować, żeby tam, zobacz czym się różni. Ja sobie kupię taką, bo chcę spróbować jak ona smakuje albo kupić chleb taki razowy, świeżutki, pokrojony w kromki i dać dziecku kawałek takiej kromki razowego chleba, który też jest pyszny, chrupiący i nie musi być koniecznie bułą. No i możemy też oprócz tej buły wziąć ze sobą owoce, warzywa pokrojone, albo możemy zabrać nawet mus owocowy plus tą bułkę i już będzie coś bardziej, albo suszone owoce, coś co będzie bardziej złożonym posiłkiem niż sama bułka.

EM: A też myślę, powiedziałaś Marlena, że ciężko omlet dziecku dać do szkoły, moje pewnie miałyby problem, bo to byłoby zimne, więc też by nie zjadły, ale są takie przepisy i są takie możliwości, żeby ten omlet po prostu zapakować, tam właśnie dorzucić jakieś warzywa, owoce i jest to fajna opcja, tylko właśnie no... musi być zjadliwa dla naszych dzieci, czyli spełniać jeszcze kilka innych tam jakichś wymogów.

MJ: Dlatego myślę też, że to zależy od dziecka, bo pewnie są dzieci, które zjedzą pojemnik zimnego makaronu w

Webinar Mlekiem Mamy #10 - Jak gotować dla siebie dziecka, i odżywiać zdrowo całą rodzinę?

Ekspertka: Małgorzata Jackowska - dietetyczka

szkole i to jest ok, a są dzieci, które właśnie muszą mieć świeżo usmażone placuszki i to wcale nie dlatego, że my je rozpieszczamy i jesteśmy nadopiekuńcze, tylko dlatego, że mają jakieś problemy sensoryczne czy inne wybiórczości, które z jednej strony nad nimi pracujemy, bo dajemy im te rzeczy, których one nie chcą jeść, żeby próbowały, a z drugiej strony czymś trzeba je karmić.

EM: My dziękujemy za ten wykład. I no cóż, no oby szło trochę łatwiej wszystkim mamom i mamom dzieci w różnym wieku, ponieważ tak jak fajnie, że wspomniałaś, może nie jest to bardzo pocieszające, no ale starsze dzieci też mają swoje jakieś upodobania. Problemy dwulatka się kończą, ale może nie problemy, tylko wyzwania związane z karmieniem dwulatka może się kończą, ale są wyzwania związane z karmieniem dziesięcio, dwunasto, piętnastolatka. Także życzę wszystkim dużo siły i wytrwałości i rzeczywiście fajnie, że tym zakończyłaś i jeżeli to wyzwanie jest za duże i tej frustracji w naszym życiu i nerwów jest za dużo, po prostu sięgajmy, jak zawsze, sięgajmy po pomoc fachową specjalistów.

MJ: Specjaliści też to robią, też sięgają po pomoc innych specjalistów, jak potrzebują pomocy.

EM: Pamiętajmy o tym. No dobrze, to co? To dziękujemy bardzo.

MJ: Dzięki wielkie.

MŚ: I do zobaczenia.

🍏 Prosimy Cię, byś wypełniła ankietę <https://forms.gle/3EnosAZ8D94VrNCL6>. Jest to dla nas ważne ! 🍏



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



www.fundacja.mlekiemmamy.org
KRS: 0000714216, NIP: 9522173483, REGON: 369327005
mBank: 13 1140 2004 0000 3002 7743 1381