

## Mamo, chce mi si? pi?



Takie zdanie cz?sto s?yszy ka?da mama. Czym teraz dzieci gasz? swoje pragnienie? Mo?liwo?ci jest bardzo wiele. Najcz??ciej dzieci wybieraj? kolorowe butelki ozdobione bohaterami kreskówek albo postaciami z reklam. To przyci?ga ich wzrok, cieszy kolorami i zach?ca do wzi?cia. Gorzej z zawarto?ci?. Prawie zawsze s? to s?odzone nektary, oran?ady s?odzone i sztucznie barwione lub wody smakowe równie? z dodatkami i cukrem. Rzadziej dzieci wybieraj? soki i soki przecierowe poniewa? nie s? tak smaczne jak dos?adzane napoje. To naturalne, ?e dziecko wybierze ten napój, który jest s?odszy, poniewa? smak s?odki jest pierwszym, który maluszek poznaje ss?c pokarm matki. Poza tym s?odycz to przyjemne doznania smakowe, których chcia?oby si? coraz wi?cej, st?d dzieci cz?sto si?gaj? po dost?pne s?odkie napoje, które reklamowane s? jako zdrowe i dodaj?ce potrzebnej do rozwoju energii. Tylko zapominamy, ?e tego rodzaju napitek nie ugasi pragnienia, a mo?e przyczyni? si? to do infekcji jamy ustnej i w przysz?o?ci mo?e by? pod?o?em nadwagi.

Je?li kolorowy napój jest „od ?wi?ta”, nie stanowi ?adnego zagro?enia. Natomiast je?li jest podstaw?, to warto pomy?le? o zmianie na bardziej korzystny, zdrowszy dla m?odego organizmu.

Dla dziecka najlepszym napojem jest ?ródlna niegazowana woda, atestowana przez Instytut Matki i Dziecka czy Centrum Zdrowia Dziecka. Dzi?ki wodzie pobudzamy metabolizm, gasimy pragnienie, zapobiegamy odwodnieniu i p?uczemy organizm z toksyn. Warto pami?ta?, ?e „zwyk?a” woda nie niesie ze sob? dodatków i cukru, które niestety ju? s? w wodzie smakowej.

Je?li dziecku nie smakuje „zwyk?a”, woda mo?na samemu w domu j? wzbogaci? dodaj?c kilka

kropli naturalnego soku z pomarańczy, cytryny, czy pokrojoną w plastry truskawkę. Dobrym sposobem jest przyzwyczajanie dziecka dając mu „po życzku” wodę różdłaną, wtedy przyzwyczajenie przyjdzie w sposób naturalny i dziecko nie będzie oponowało. Nawet jeżeli dziecko już jest nawykłe pić słodkie napoje i soki warto pamiętać, że zmiana nawyków żywieniowych zwykle trwa około 3 tygodni. Zatem metodą małych kroków można zachęcić dziecko do zmiany napoju. Natomiast najlepszym rozwiązaniem jest podawanie wody różdlanej od wczesnego dzieciństwa, kiedy kształtują się preferencje smakowe.

Kiedy dobrym zwyczajem w przedszkolach i szkołach było przepajanie dzieci naparem z mięty i rumianku. Obecnie rzadko, które z przedszkoli stosuje tego rodzaju napitki. Najczęściej maluchy dostają do posiłku słodki kompot lub słabą słodką herbatę. Można warto wrócić do dawnych praktyk i zaproponować słabe ziołowe napary maluchom.

Podczas całego dnia dzieci dostają dosładzane napoje, można powiedzieć że cukier jest wszechobecny. Jest to bardzo niepokojące zjawisko, które może w przyszłości doprowadzić do wielu chorób cywilizacyjnych. Rolą rodziców jest wprowadzanie do diety dziecka neutralnych smaków, pokazywanie różnorodności doznań smakowych. Zamiast kolorowych napojów o smaku np. malinowym gdzie malin nie ma w składzie. Zaparzmy dziecku prawdziwą malinową herbatę, która może cieszyć pięknym, rubinowym kolorem, rozgrzać po jesiennym spacerze i roztoczyć wokół przepiękny, pełny owocowy aromat. Smak miętowy to nie tylko smak gumy do żucia, ale tak może smakować zimny napój podany w letni dzień i z pewnością ugasi pragnienie. Wiele firm specjalizujących się w herbatach i naparach proponuje mieszanki do picia, atrakcyjne smakowo i zapachowo np. herbata rumiankowo-waniliowa czy granat z maliną. W sklepach z konfekcją herbacianą można kupić mieszanki o zachęcających nazwach np. jesienny wieczór czy choinkowa słodycz. Nie w nich cukru tylko kompozycje ziół i suszu.

Przypomnijmy sobie o starych, prostych sposobach przepajania dzieci. Możemy je czerpać wprost z natury. Mamy teraz jesień, czas zbiorów jabłek, dyni, marchwi. Warto razem z dzieckiem w domu pobawić się w fabrykę i zrobić sok. Pomieszać kolory, zapachy i smaki. Sama dynia może wydać się dziecku za mdła, ale w połączeniu z aromatycznym jabłkiem może stanowić nowy atrakcyjny smak. Takie eksperymenty w kuchni są świetną zabawą, poznawaniem smaków, otwierają też dzieci na nowe doznania i wzmacniają więź w rodzinie.

Sposobów i możliwości na wybór zdrowego gaszenia pragnienia jest bardzo wiele, trzeba tylko wybrać ten, który będzie odpowiedni i atrakcyjny smakowo dla dziecka.

**mgr Kinga Biernacka**, dietetyk

---

**Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.**

