

Żywienie rodziny jesieni?

Jak to co roku bywa po lecie przychodzi jesień. Jeśli jest słoneczna i ciepła to chorujemy znacznie mniej natomiast mokra i chłodna najczęściej kończy się przeziębieniem. Jak żywić rodzinę jesienią, aby wzmocnić ich układ odpornościowy, żeby domownicy mieli chęć i energię do pracy i zabawy przez cały dzień. A przede wszystkim, żeby było smacznie i zdrowo.



Najważniejsza sprawa-jedzmy śniadania! Jeśli rodzice jedzą śniadania to dzieci też będą miały ten dobry nawyk. Nie wychodźmy z domu z pustym żołądkiem! Śniadanie to świetne rozpoczęcie dnia, dostarczenie energii na wyjście z domu i podróż do przedszkola czy szkoły. Szczególnie teraz kiedy ranki są zimne ważne jest zjedzenie treściwego posiłku. Dobrym rozwiązaniem może to być owsianka (z płatków górskich lub błyskawicznych) z dodatkiem mleka czy drinka mlecznego popularnie zwanego mleczkiem, można też dosypać ziaren, orzechów czy siemienia lnianego, a dodać owoce. Świetne są też kasze- jaglanka czy stara pocziwa kasza manna. Taki posiłek zapewnia energię nawet na 3 godziny.

Jedzmy w ciągu dnia, nie czekajmy na późny obiad w domu. W pracy w szkole może to być kanapka z warzywami, miśsem czy serem, ale także pożywna sałatka. Ważne, aby nie głodzić się przez wiele godzin albo nie zastąpić II śniadania batonikiem z automatu lub słodkim bułką, co nie byłoby zbyt korzystne dla organizmu.

Przynajmniej raz w ciągu dnia zjeść gotowany posiłek. Szczególnie jeśli jest chłodny dzień, to po powrocie do domu warto zjeść talerz ciepłej zupy z warzywami, może to też być tzn garnek wszystko czyli warzywa, mięso, kasza lub ziemniaki w jednym płynnym, ale gęstym posiłku,

który rozgrzewa i daje energii?. Doce?my tak?e inne zupy jesienne jak np. rosó?(doskonale rozgrzewaj?cy wywar mi?сны z du?ym dodatkiem warzyw i aromatycznych przypraw), barszcz, fasolowa.

Jedzmy jak najwi?cej naturalnej nieprzetwarzanej ?ywno?ci, najlepiej z du?? ilo?ci? b?onnika.

Korzystajmy z darów natury, które mo?na kupi? ?wie?e na straganach: warzywa we wszystkich kolorach i odmianach, owoce cz?sto prosto z sadów. Mówi?c o jesiennej ?ywno?ci nie sposób nie wspomnie? dyni, która jest bardzo popularnym i pi?knym warzywem. Jest wykorzystywana do zup, deserów, zapiekanek, ciast, napojów i jako ozdoba domów i ganków. Jest to taki kulinarny symbol jesieni.

Jedzmy jak najwi?cej na surowo lub z niewielk? obróbk? termiczn?- nie przegotowujmy warzyw! Róbm? przetwory na zim?, zamra?ajmy warzywa za zimow? zup?.

Pami?tajmy o piciu szczególnie podczas przezi?bienia. Pijmy naturalne napary, je?li to mo?liwe bez dodatku cukru. Doskonale rozgrzewa i dodaje energii lekki napar z naturalnej herbaty sam lub z dodatkami(cytryny, pigwy, imbiru, go?dzików, kory cynamonowej), napary zio?owe z lipy, tymianku, czarnego bzu. „Oszcz?dzajmy soki”- picie soków, nawet tych niedos?adzanych powy?ej 1 szkl dziennie nie jest wskazane. Natomiast napoje z dodatkiem cukru najlepiej wykluczy? z diety lub spo?ywa? okazjonalnie, pami?tajmy, ?e cukier mo?e by? katalizatorem wielu chorób.

Warto doda? do swojej i dziecka diety naturalne antybiotyki: cebula, dymka, szczypior, rzodkiewka, chrzan, które doskonale wspomog? w walce z bakteriami i wirusami. Po??czenia z nabia?em(twaróg, jogurt) s? smaczne i po?yteczne.

Korzystajmy z uroków jesieni jedzmy kolorowo, smacznie i energetycznie to nie znaczy ci??ko i t?usto. U?ywajmy jak najwi?cej ?wie?ych warzyw, owoców, ziaren zbó?, które daj? energi? i zdrowie. Pami?tajmy te? o przetworach mlecznych, rybach i chudym mi?sie.

Tekst:

Mgr Kinga Biernacka – dietetyk

Zamieszczone teksty stanowi? w?asno?? intelektualn? autorów, tym samym nie mog? by? wykorzystywane w ca?o?ci lub w cz??ci bez zgody autorów.