



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Jak wspomagać odporność u dzieci?

Odporność organizmu uwarunkowana jest wieloma czynnikami, do których należy m.in. styl życia, a w tym sposób odżywiania. **Dobrze zbilansowana oraz prawidłowo skomponowana dieta** dziecka ma na celu nie tylko dostarczenie odpowiedniej ilości substancji energetycznych i odżywczych, ale także wspomaganie odporności organizmu. Okres jesienno-zimowy jest okresem wzmożonej zachorowalności i obniżonej odporności organizmu, dlatego zwłaszcza teraz warto zwrócić szczególną uwagę na to, jak skomponować jadłospis dzieci i jakie produkty do niego włączyć, aby wzmocnić ich system immunologiczny.

Prawidłowy stan układu odpornościowego zależy od zapewnienia wystarczającego pokrycia ilościowych i jakościowych potrzeb żywieniowych dziecka. Energia dostarczana wraz z pożywieniem ma ogromny wpływ na aktywność odpowiedzi immunologicznej. Nie od dziś wiadomo, że osoby niedożywione łatwiej zapadają na różnego rodzaju infekcje. Jednak nie tylko niedobór, ale także nadmiar energii dostarczanej wraz z pożywieniem jest szkodliwy i powoduje ograniczenie zdolności organizmu do zwalczania zakażeń. Należy zatem pamiętać, aby jadłospis dziecka dostarczał mu odpowiedniej ilości energii.

Co oznacza odpowiednia ilość energii?

Dla dzieci w wieku żłobkowym:

- 1 – 2 lata: **1000 kcal/ dobę**
- 2 – 3 lata: **1200 kcal/ dobę**

Dla dzieci w wieku przedszkolnym:

- 4 – 6 lat: **1400 kcal/ dobę**

Uwaga! Placówka powinna pokrywać 75% całodziennego zapotrzebowania na energię, co oznacza, że dzieci w żłobku powinny otrzymywać w zależności od wieku 750 – 900 kcal, natomiast dzieci w przedszkolu 1050 kcal.

Jakie produkty spożywcze wspomagają odporność dziecka?

Produkty o właściwościach zwiększających odporność organizmu zaliczane są do **żywności funkcjonalnej**, tj. żywności, która, oprócz wartości odżywczych, daje także organizmowi korzyści zdrowotne.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Definicja żywności funkcjonalnej wg FUFOSE (Functional Food Science in Europe):

Żywność może być uznana za funkcjonalną, jeśli udowodniono jej korzystny wpływ na jedną lub więcej funkcji organizmu ponad efekt odżywczy, który to wpływ polega na poprawie stanu zdrowia oraz samopoczucia i (lub) zmniejszeniu ryzyka chorób. Żywność funkcjonalna musi przypominać postacią żywność konwencjonalną i wykazywać korzystne oddziaływanie w ilościach, które mogą być normalnie spożywane z dietą – nie są to tabletki ani kapsułki, ale część składowa prawidłowej diety.

Zdolność niektórych produktów spożywczych do zwiększania odporności organizmu wynika z zawartych w nich substancji bioaktywnych oraz z bardzo dobrych fizjologicznie proporcji składników odżywczych. **O jakich produktach mowa?**

- CZOSNEK, CEBULA** – Za stymulację odporności odpowiadają zawarte w nich substancje siarkowe, witaminy (C, A, E, z grupy B), składniki mineralne (potas, siarka, selen, wapń, magnez, żelazo) oraz olejki eteryczne. Czosnek, ze względu na zawartość allicyny, nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Warto go spożywać razem z natką pietruszki, która neutralizuje jego zapach. Ponadto jest ona bogatym źródłem witaminy C, przez co wzmacnia prozdrowotne działanie czosnku. Z kolei cebula zawiera lotne związki – fitonocydy, niszczące i hamujące wzrost wielu bakterii. Zarówno czosnek, jak i cebula doskonale komponują się jako dodatek do dań mięsnych, składnik marynat, zup czy sosów. Czosnek może służyć do przygotowania masła czosnkowego, które spożywamy z grzankami lub używamy do przyrządzenia puree z ziemniaków. Cebula zaś może wchodzić w skład surówek, sałatek lub służyć do produkcji domowego syropu, uważanego za lekarstwo na przeziębienie.
- KAPUSTA KISZONA, OGÓREK KISZONY** – Produkty kiszzone zawierają probiotyczne szczepy bakterii, tj. żywe mikroorganizmy, które zmieniają mikroflorę w jelicie gospodarza, wywierając korzystny wpływ na jego zdrowie, a tym samym na odporność. Wspomniane bakterie wytwarzają podczas fermentacji kwas askorbinowy, przez co produkt ukwaszony jest bogatszy w witaminę C niż produkt surowy. Witamina ta jest jedną z ważniejszych witamin pomocnych w utrzymaniu prawidłowej odporności organizmu. W trakcie fermentacji powstaje również kwas mlekowy, stwarzający idealne warunki do rozwoju korzystnych bakterii jelitowych i zapobiegający rozwojowi bakterii gnilnych. Dzięki temu kiszonki odgrywają znaczącą rolę w dietoterapii zatruc pokarmowych i biegunek, a także są pomocne w odbudowie flory bakteryjnej po stosowaniu antybiotykoterapii. Warto jednak pamiętać, że produkty kiszzone zawierają duży dodatek soli, w wyniku czego, powinny być stosowane z umiarem w żywieniu małych dzieci.
- MLECZNE PRODUKTY FERMENTOWANE** - Do grupy tej należą kefiry, jogurty, maślanki, zsiadłe mleko oraz mleko acidofilne. Podobnie jak kiszona kapusta zawierają one żywe



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

kultury bakterii fermentacji mlekowej, określane mianem probiotyków. Badania dowodzą, że regularne spożywanie mlecznych produktów fermentowanych zwiększa produkcję naturalnej substancji przeciwbakteryjnej i przeciwwirusowej, co podnosi odporność organizmu. Dzieci, przebywając w przedszkolu czy żłobku, powinny otrzymywać minimum 2 porcje produktów mlecznych każdego dnia. Warto więc, aby znalazły się wśród nich mleczne napoje fermentowane.

- MIÓD** – Produkt ten charakteryzuje się właściwościami antybakteryjnymi i regenerującymi. Wyróżnia się różne rodzaje miodu w zależności od surowca, z którego powstał. Od tego też zależą jego właściwości, np. miód lipowy zalecany jest przy chorobach górnych dróg oddechowych i kaszlu, miód rzepakowy w przypadku kataru i zapalenia gardła, zaś miód spadziowy przy nieżytach gardła czy astmie. Pamiętaj jednak, by nie nadużywać miodu i nie dodawać go do gorących napojów i potraw, gdyż jego cenne właściwości giną już w temperaturze 40 st. C. Miód z powodzeniem można wykorzystać jako dodatek do wody czy herbat, deserów, owsianek, naleśników, batonów zbożowych, ciastek owsianych, dressingów, a nawet marynat mięsnych. O czym należy pamiętać kupując miód? Po pierwsze, należy czytać etykiety i wybierać miód naturalny, a nie sztuczny. Po drugie, w miarę możliwości, staraj się kupować miód ze sprawdzonych źródeł. A po trzecie, sprawdzaj swój miód po zakupie. Jest na to prosty sposób: nabierz miód na łyżkę i ponownie wlej do słoika, jeśli powstanie wzniesienie świadczy to o tym, że miód jest naturalny, a gdy dołek, że mamy do czynienia z miodem sztucznym.
- RYBY MORSKIE, TRAN** – Produkty te wpływają na podniesienie biologicznej odporności organizmu dzięki zawartości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych – NNKT, do których należą kwasy EPA i DHA. Kwasy te aktywizują system immunologiczny, zwłaszcza w okresie osłabienia organizmu. Ich niedobór w diecie przejawia się częstszym zapadaniem na infekcje dróg oddechowych, a także może upośledzać rozwój narządu wzroku i ośrodkowego układu nerwowego u dzieci. Największe ilości kwasów tłuszczowych EPA i DHA zawierają tłuste ryby morskie. Wybierając je, należy jednak mieć na uwadze, że niektóre gatunki ryb mogą zawierać szkodliwe metale ciężkie, np: miecznik, makrela królewska, tuńczyk. Do zalecanych gatunków ryb należą łosoś, szprot czy śledź. Pamiętaj także o odpowiedniej obróbce termicznej ryb. W celu zachowania jak największych ilości NNKT wybieraj krótkie pieczenie (w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym) lub gotowanie na parze. Unikaj długotrwałego smażenia, zwłaszcza w głębokim tłuszczu.
- MLEKO I MIĘSO PRZEŻUWACZY** – Zalicza się do nich m.in. mleko krowie, kozie, owcze oraz wołowinę, cielęcinę i baraninę. Produkty te zawierają CLA - sprzężony kwas linolowy, który wpływa na układ immunologiczny poprzez zwiększenie odporności na wirusy. Kwas ten posiada także właściwości przeciwnowotworowe i łagodzi reakcje alergiczne. Podobnie jak w przypadku ryb, ważne znaczenie odgrywa obróbka kulinarna mięs



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

przeżuwaczy. Staraj się przeprowadzać ją najkrócej jak to możliwe i wybieraj pieczenie, gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania lub ze wstępnym obsmażaniem oraz grillowanie.

- **WARZYWA I OWOCE** – Dostarczają one witamin oraz składników mineralnych, których odpowiednia ilość w diecie pozwala na utrzymanie sprawności układu odpornościowego. Szczególnie cenne są warzywa i owoce bogate w:

- **Witamine C:** kalafior, kalarepa, brokuły, brukselka, papryka czerwona, natka pietruszki, szpinak, kiwi, czarne porzeczki, cytryna, pomarańcza, truskawki
- **β – karoten:** marchew, dynia, pomidor, czerwona papryka, szpinak, brokuły, cykoria, koper ogrodowy, natka pietruszki, szczypiorek, sałata, wiśnie, arbuz, brzoskwinia, melon, morele, śliwki, mango
- **Flawonoidy:** cytrusy, cebula, jabłka, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica, ciecierzycy), truskawki, jeżyny, wiśnie, winogrona
- **Siarczki organiczne:** cebula, czosnek, por, szczypiorek

Najwięcej cennych składników zachowanych jest w świeżych, surowych owocach i warzywach. Im dłużej trwa obróbka tym rozpad ww. składników jest większy. Jeśli poddajesz warzywa lub owoce obróbce termicznej, staraj się ich nie rozgotowywać, gotować na parze lub w małej ilości wody i, w miarę możliwości, wykorzystuj wywary z warzyw np. do zup czy sosów.

- **PRZYPRAWY** (imbir, kurkuma, pieprz, oregano, tymianek, rozmaryn, anyż, goździki, cynamon, gorczyca i inne) – Wiele przypraw ze względu na zawartość licznych substancji bioaktywnych ma silne właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu wspomagają pracę układu odpornościowego. Przygotowując potrawy dla dzieci, korzystaj z bogactwa przypraw i stosuj je zamiast soli czy mieszanek przyprawowych.

Uwaga!

Produkty wspierające odporność organizmu powinny stanowić uzupełnienie zrównoważonej i urozmaiconej diety jako jeden z elementów tzw. zdrowego stylu życia. Tylko w takiej sytuacji ww. produkty są w stanie spełniać swoje funkcje! Nie należy ich traktować jako panaceum na różnego rodzaju infekcje, bowiem ich zadaniem jest jedynie wspomaganie systemu immunologicznego organizmu. Pamiętajmy o tym, by całoroczna dieta dzieci obfitowała w omawiane produkty i spełniała zasady zdrowego żywienia. Warto pamiętać także o regularnej aktywności fizycznej, która również wspiera odporność organizmu.