

Naturalne odżywianie, czyli życie bez chorób

02.11.2015

6 października w dąbrowskim Przedszkolu **Równe Przedszkolaki**, a 27 października w krakowskiej **Akademii Małych Pociech**, w ramach **Tygodnia Zdrowia ArcelorMittal Poland** we współpracy z **Fundacją Nasze Dzieci**, odbyły się wykłady na temat zdrowego żywienia.

Spotkania poprowadzili Arkadiusz Kaczorek i Bartłomiej Pluciński. Na wykładzie zostały poruszone sprawy właściwego odżywiania w/g wskazówek makrobiotyki i medycyny chińskiej. Rodzice mieli okazję wysłuchać informacji na temat sezonowego odżywiania, spożywania lokalnych produktów, zbilansowanej diety, zdrowych zamienników cukru, konsekwencji spożywania przetworzonej żywności.

W ramach poczęstunku został przygotowany krem zbożowy z ryżu brązowego i kaszy jaglanej z dodatkiem słodzącego jęczmiennego oraz posypki wykonanej z sezamu niełuszczonego, lnu i orzechów - jako przykład energetycznego posiłku, który można serwować np. na śniadanie.

W obecnych czasach, gdzie istnieje wiele teorii na temat odżywiania, sprawdzony przez wieki sposób żywienia proponowany przez medycynę chińską i makrobiotykę przychodzi z pomocą. Nie jest on bynajmniej dla nas obcy. Podstawą żywienia są pełne ziarna zbóż i produkty z nich wykonywane (chleb razowy, makaron razowy itd.), warzywa, rośliny strączkowe, owoce, orzechy itp. w niewielkiej jednak ilości produkty pochodzenia zwierzęcego, które dla organizmu nie są niezbędne a można wręcz powiedzieć, że są szkodliwe, biorąc pod uwagę zawarte w nich antybiotyki i hormony którymi zwierzęta są faszcerowane.



[1] Naczelną zasadą naturalnego i zdrowego odżywiania jest **niezakwaszanie** naszego organizmu, a przez to stworzenia takiego środowiska w naszym ciele, które będzie nieprzyjazne dla wirusów i bakterii. Dzięki niemu w sposób naturalny budujemy silną odporność. W związku z tym, na wykładzie został poruszony też temat dokładnego przeżuwania

pokarmów, spożywania pokarmów, które nie zakwaszą i nie zaśluzują organizmu, pór dnia, o których należy posiłki spożywać itp.

Wiek przedszkolny to czas intensywnego rozwoju umysłowo-fizycznego, gdy dzieciom potrzebne jest odpowiednio zbilansowane, urozmaicone pożywienie. Posiłki powinny być zaplanowane na podstawie produktów naturalnych. Różne produkty zawierają składniki odżywcze w różnych ilościach i proporcjach.

Największą wartość odżywczą mają produkty wysokiej jakości oraz jak najmniej przetworzone. W diecie dziecka nie powinno się stosować produktów wysoko przetworzonych, np. wysoko oczyszczonych, rafinowanych, z dodatkiem substancji chemicznych jak barwniki, wzmacniacze smaku, konserwanty.

Najważniejsza w budowaniu odporności jest zdrowa, naturalna, zrównoważona dieta. Karmiąc dzieci wysoko przetworzoną żywnością, tracimy szansę na zaszczepienie im zasad zdrowego odżywiania.

Dzieci uczą się od rodziców, dlatego ich dieta powinna świecić przykładem. Odżywianie jest sztuką, której można się nauczyć.

Pamiętając, jak ważne jest odpowiednie żywienie od najmłodszych lat życia, **zachęcamy Państwa do zgłębiania wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia, jak i jej praktykowania.**

Smacznego Życia!

Marta Gierat-Ossak
Arkadiusz Kaczorek

Adres URL

źródła: <https://www.rowneprzedszkolaki.pl/aktualnosci/naturalne-odzywianie-czyli-zycie-bez-chorob.html>

Odnośniki

[1] http://www.fundacja-naszedzieci.pl/sites/default/files/prelekcja_plakat2krk_0.jpg