



Porcjowanie zdrowia

O tym, jak ważna w przygotowaniu zbilansowanej i zdrowej diety dla dziecka jest wielkość porcji, opowiada nam **Agnieszka Piskała** – dietetyk i specjalista ds. żywienia, Nestlé Polska S.A.



Agnieszka Piskała
DIETETYK I SPECJALISTA DS. ŻYWIENIA,
NESTLÉ POLSKA S.A.

Czy wielkość porcji ma znaczenie?

■ Oczywiście – jakość żywności ma znaczenie, ale tak naprawdę każdy produkt spożywczy, który jest dozwolony do sprzedaży, nie może zagrażać zdrowiu konsumentów. Więc gdzie tkwi problem? W częstotliwości spożywania pewnych produktów, ich roli w zdrowej, zbilansowanej diecie, ale przede wszystkim w wielkości porcji jakie sami spożywamy lub serwujemy naszym dzieciom.

Czy jest coś takiego jak „porcja na raz”?

■ Niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę, ale kiedy dziecko się rodzi, ma żołądek wielkości swojej pięści, je mało, ale za to często, a mimo to rośnie szybko, zdrowo i proporcjonalnie. Wraz z wiekiem nasz żołądek się powiększa, tak, jak cały organizm, ale nadal powinien mieć on wielkość naszej pięści. Niezależnie od tego, czy jesteśmy dzieckiem, nastolatkiem czy dorosłym, miernik wielkości naszego żołądka mamy zawsze pod ręką, a zjedzenie posiłku dwóch naszych pięści powinno dawać nam uczucie sytości. Kiedy jednak pomyślimy o możliwości zjedzenia całej pizzy, dwudaniowym obiedzie z deserem u babci, to ta objętość „pięści” wydaje nam się być wręcz... homeopatyczna. Niestety, mamy bardzo rozciągnięte żołądki, a przez to jemy zdecydowanie za dużo, co potem przekłada się na nadprogramowe kilogramy zbędnego tłuszczu.

Ale nie zawsze wszystko da się przeliczyć na pięści?

■ To prawda, dlatego komponując codziennie posiłki powinniśmy posługiwać się prostymi metodami „odmierzania porcji” i komponowania menu. Oczywiście nikt z nas nie nosi przy sobie domowej wagi, dlatego nieprzydatne są informacje, że codziennie musimy zjeść 150 g mięsa, 500 g warzyw i owoców czy 150 g produktów nabiałowych. Jeśli zapamiętamy proste zasady, że np. dla dziecka porcja owoców i warzyw to tyle, ile mieści mu się w garści, mięso do obiadu nie większe niż jego dłoń, a dodatek skrobiowy – ryż, makaron, kasza, ziemniaki – wielkości piłki tenisowej, jesteśmy w stanie serwować mu optymalne dla niego ilości jedzenia.

A którą metodę Pani uważa za najlepszą?

■ „Metoda garstkowa” jest dla mnie optymalna pod względem uniwersalności, a jednocześnie... indywidualności. Każdy z nas ma inną dłoń, dlatego każdemu z nas „przypada” inna porcja. Mama, serwując obiad domownikom, jest w stanie każdemu nałożyć odpowiednią porcję, wiedząc, że dziecko ma relatywnie mniejszą dłoń, pięść, garść, palec czy kciuk niż tata.

Czy producenci żywności mogą jakoś pomóc rodzicom serwować dzieciom zdrowe porcje?

■ Oczywiście, warto przede wszystkim dobrze przeczytać etykietę. Możemy tam znaleźć infor-

macje o rekomendowanej porcji np. 3 czekoladki, 5 żelków, 2 ciasteczka lub np. jednoporcjowa słodka przekąska (która również może znaleźć się w diecie dziecka!), która dostarcza nie więcej niż 170 kcal. Pamiętajmy również, że niektóre produkty spożywcze mogą stanowić zdrowy, prawidłowo zbilansowany posiłek dla dziecka wraz z produktami komplementarnymi np. kakao przygotowane na mleku staje się doskonałym i pysznym źródłem białka, witamin i składników mineralnych, a połączenie porcji pysznego kisielu ze startym jabłkiem to nie tylko smaczny sposób na „przemycenie” tych ważnych produktów w diecie dziecka, ale również propozycja smacznego podwieczorku.

Skoro wiemy, że nasze dziecko je jednak za dużo, to jak „bezboleśnie” zmniejszyć mu porcję?

■ Przede wszystkim nauczymy dziecko jedzenia 5-ciu, regularnych posiłków, pewną powtarzalność sprawi, że będzie jadło mniej, a to już ogromny krok do zmiany nawyków żywieniowych na dobre. Pamiętajmy również, że „je się oczami”, jeśli nałożymy dziecku obiad na mniejszy talerz, to zadziała efekt złudzenia optycznego, czyli będzie poczucie, że porcja jest naprawdę duża. Dodatkowo warto dać dziecku do jedzenia mniejsze sztucce – łyżkę, widelec. Dziecko, nakładając na nie mniejsze porcje, rozłoży posiłek w czasie, a w związku z tym zje znacznie mniej. Dla zdesperowanych rodziców polecam również metodę „niebieskiej zastawy”. Kolor niebieski hamuje wydzielanie hormonu głodu

– greliny. Związane jest to z tym, że w naturze nie występuje niebieska żywność (taki kolor przyjmuje coś nieświeżego, zepsutego, spleśniałego, dlatego organizm naturalnie broni się przed taką żywnością). Niebieskie talerze lub wyposażenie kuchni skutecznie ogranicza łaknienie i łakomstwo.

A może lepiej żeby dzieciaki się ruszały i spalały nadmiar spożytych kalorii?

■ Ruch to podstawa piramidy zdrowego odżywiania, bez niego nie ma zdrowego stylu życia. Ważne jest, aby ruch bilansował spożytą w ciągu dnia energię, a jednocześnie sprzyjał prawidłowemu rozwojowi fizycznemu dziecka. Jedną z metod, która również pozwala rodzicom i dzieciom dawkować, np. odpowiednią porcję słodczych dziennie, jest przeliczenie ich kaloryczności właśnie na aktywność fizyczną. Myślę, że niewiele dzieci i rodziców wie, że zjadając pięć żelków powinniśmy jeździć na deskorolce co najmniej 20 minut! Dla niektórych ta metoda działa mobilizująco, dopingująco do aktywności fizycznej, dla niektórych odstrasza- jąco do przejadania się słodzciami, ale zawsze... edukacyjnie i z korzyścią dla zdrowia.

