

Małe brzuszki, wielkie potrzeby

Odżywianie dzieci z Medycyną Chińską

Elżbieta Kasztelaniec

Spis treści:

Wstęp	2
ROZDZIAŁ 1	
Wprowadzenie do Medycyny Chińskiej w odżywianiu dzieci	6
ROZDZIAŁ 2	
Pięć Elementów a żywienie dziecka	10
ROZDZIAŁ 3	
Yin i Yang – równowaga w Diecie	10
ROZDZIAŁ 4	
Smaki i ich rola w diecie	17
ROZDZIAŁ 5	
Rozwój i wzrost, czyli czego potrzebują małe brzuszki	22
ROZDZIAŁ 6	
Etapy żywienia w pierwszych latach	24
ROZDZIAŁ 7	
Odżywianie dzieci w wieku 1-3 lat	37
ROZDZIAŁ 8	
Żywienie starszych dzieci (3+)	47
ROZDZIAŁ 9	
Odporność i odżywianie	52
ROZDZIAŁ 10	
Ogólne zasady żywieniowe	59

Nazywam się Elżbieta Kasztelaniec.
Jestem terapeutą i dietetykiem
Medycyny Chińskiej.



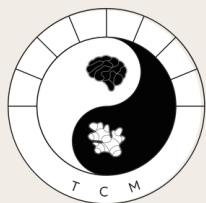
Przez lata zgłębiałam tajniki
Medycyny Chińskiej, naturalnego
odżywiania i metod wspierania
zdrowia dzieci. Ten e-book powstał
właśnie z myślą o takich rodzicach
jak Ty – gotowych zadbać o
zdrowie swoich maluchów w
sposób harmonijny i naturalny.

Odżywianie dzieci to coś więcej niż
tylko wybór posiłków. To fundament
ich zdrowia, odporności i
harmonijnego rozwoju. W tym e-
booku znajdziesz praktyczne
wskazówki, jak świadomie
komponować dietę dziecka,
dostosowaną do jego wieku i
potrzeb. Przygotowałam dla Ciebie
również przykładowe jadłospisy oraz
przepisy, które wspierają zdrowie i
są łatwe do przygotowania.

Mam nadzieję, że ten e-book
pomoże Ci w codziennych
wyborach i pokaże, że świadome
żywienie dzieci nie musi być ani
trudne, ani czasochłonne.

Dziękuję za zaufanie i życzę
powodzenia!





Rozdział 1

Wprowadzenie do Medycyny Chińskiej w odżywianiu dzieci

Medycyna Chińska, z tradycją sięgającą tysiącleci, zakłada, że zdrowie to harmonia między ciałem, umysłem i środowiskiem. Żywnienie odgrywa w niej centralną rolę, ponieważ jedzenie postrzegane jest jako narzędzie równoważące energię życiową (Qi). Każdy produkt ma swoje właściwości energetyczne, które wpływają na funkcjonowanie organizmu.

Odżywianie dzieci wymaga szczególnej uwagi, gdyż ich organizmy, w fazie rozwoju, są bardziej podatne na wahania energii Qi. Dieta zgodna z zasadami Medycyny Chińskiej nie tylko dostarcza składników odżywczych, ale także harmonizuje organizm, wspierając jego odporność i równowagę. Kluczowymi elementami są tu **Pięć Elementów** (Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda), teoria **Yin i Yang** – dwa przeciwstawne, ale współzależne aspekty energii, a także **Smaki i Termika** produktów. Zatem podejście to różni się znacząco od diety klinicznej, gdzie kluczową rolę odgrywają kalorie, węglowodany, białka, tłuszcze, minerały, witaminy czy enzymy. Dietyka kliniczna koncentruje się na szczegółowej analizie tych składników, natomiast w Medycynie Chińskiej podejście jest bardziej holistyczne – zamiast skupiać się na jednej konkretnej dolegliwości czy niedoborze, analizujemy funkcjonowanie całego organizmu jako całości.



Holistyczne podejście do zdrowia dziecka

Medycyna Chińska podkreśla, że zdrowie to równowaga fizyczna, emocjonalna i duchowa. Szczególne znaczenie przypisuje się układowi trawiennemu, kluczowemu dla jakości energii Qi. Delikatne, naturalne pokarmy wspierają jego pracę, podczas gdy „zimne/surowe” i przetworzone produkty mogą ją zaburzać. Równie istotny jest wpływ emocji na zdrowie. W tym kontekście pomocny może być masaż Tui Na, jednak dieta również odgrywa ważną rolę – może wspierać stabilność emocjonalną, łagodzić nadpobudliwość lub przeciwdziałać stanom obniżonej aktywności umysłowej i emocjonalnej.



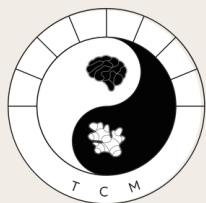
Równowaga w codziennej diecie

Zasada równowagi zakłada dostarczanie dziecku różnorodnych składników odżywczych w formie zgodnej z jego konstytucją.

Produkty mogą mieć naturę „ochładzającą” (Yin) lub „rozgrzewającą” (Yang), co uwzględnia się w zależności od sezonu i konstytucji – zimą zaleca się spożywanie ciepłych, sycących posiłków, szczególnie tych mocno rozgrzewających, idealne dla zmarzluchów. Latem natomiast warto sięgać po lekkie, nawilżające i chłodzące potrawy, które szczególnie dobrze sprawdzą się u dzieci z nadmiarem gorąca w organizmie lub skłonnością do nadpobudliwości. Smaki w diecie pełnią funkcję terapeutyczną, wspierając pracę różnych narządów i równoważąc układ trawienny.

Stosując te zasady, rodzice mogą wspierać zdrowy rozwój dzieci, kształtować ich zmysły smakowe i budować zdrowe nawyki żywieniowe, zapewniając równowagę i dobre samopoczucie.





Rozdział 2

Pięć Elementów a żywienie dziecka

W Medycynie Chińskiej koncepcja Pięciu Elementów – **Drzewa, Ognia, Ziemi, Metalu i Wody** – odzwierciedla naturalne siły, które wpływają na funkcjonowanie organizmu. Każdy z tych elementów jest powiązany z konkretnymi narządami, emocjami, smakami i porami roku. Dla dzieci, których organizmy dopiero rozwijają swoją równowagę, wspieranie Pięciu Elementów poprzez dietę pomaga zachować zdrowie i witalność.

- **Drzewo:** związane z Wątrobą i Woreczkiem Żółciowym; odpowiada za wzrost i elastyczność organizmu. Smak kwaśny i wiosna są przypisane temu elementowi.
- **Ogień:** związany z Sercem i Jelitem Cienkim; odpowiada za krążenie i witalność. Przypisany jest mu smak gorzki i lato.
- **Ziemia:** związana ze Śledzioną i Żołądkiem, czyli narządami trawiennymi. Jest kluczowym elementem, wpływającym na przyswajanie składników odżywczych, z przypisanym smakiem słodkim i porą późnego lata lub w innym kalendarzu tzw. Dojo.
- **Metal:** związany z Płucami i Jelitem Grubym; odpowiada za odporność i wymianę gazową. Smak ostry i jesień są przypisane Metalowi.
- **Woda:** związana z Nerkami i Pęcherzem moczowym, wpływa na rozwój kości, zębów i układ hormonalny. Przypisany jest mu smak słony oraz pora roku – zima.

Jak elementy wpływają na zdrowie i rozwój dziecka?

Zgodnie z Medycyną Chińską równowaga między Pięcioma Elementami wspiera harmonijny rozwój fizyczny, psychiczny i emocjonalny dziecka. Na przykład, element Drzewa pomaga w utrzymaniu zdrowego wzrostu i elastyczności ciała, a Ogień wpływa na energię i pozytywne emocje (radość). Jeśli któryś z elementów jest niezrównoważony, może to skutkować zaburzeniami zdrowotnymi – na przykład, **nadmiar Ognia może powodować rozdrażnienie, a osłabienie Ziemi może prowadzić do problemów trawiennych.**

Wspieranie równowagi Pięciu Elementów odżywianiem pozwala na harmonijny rozwój i pomaga wzmocnić odporność dziecka na czynniki zewnętrzne. Dieta, która uwzględnia te elementy, dostarcza organizmowi dziecięcemu różnorodnych, ale dopasowanych energetycznie pokarmów, wspierających każdy z elementów.

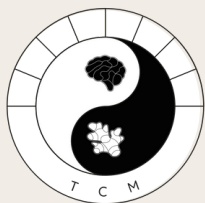


Przykłady potraw wspierających równowagę pięciu elementów

Każdy element może być wspierany odpowiednimi smakami i produktami:

- **Drzewo:** kwaśne potrawy, takie jak kiszonki (np. kiszony ogórek) oraz zielone warzywa, wspierają energię Drzewa i Wątrobę.
- **Ogień:** gorzkie smaki, na przykład zielona sałata czy kakao w niewielkich ilościach, pomagają zrównoważyć Ogień i wzmacniają Serce.
- **Ziemia:** smak słodki w naturalnych formach, jak słodkie ziemniaki, dynia i marchew, wspiera układ trawienny i oraz wzmacnia Śledzionę i Żółtek.
- **Metal:** ostry smak, obecny w warzywach i ziołach takich jak rzodkiewki, tymianek czy cebula, wzmacnia płuca i element Metalu, wspierając odporność.
- **Woda:** smak słony, obecny w naturalnych źródłach soli, np. rybach morskich, wodorostach lub niewielkiej ilości miso, wspiera Nerki i Pęcherz moczowy.

Włączenie tych produktów do diety dziecka w odpowiednich proporcjach pomaga wspierać rozwój i zachować zdrowie młodego organizmu. Oczywiście to są założenia kiedy dziecko jest zdrowe i w miarę równomiernie dostarczamy mu wszystkich smaków. W momencie, gdy występują dysfunkcje, wtedy zwiększamy ilość określonego smaku, by zharmonizować ciało i ducha. O smakach napiszę więcej w kolejnych rozdziałach.



Rozdział 3

Yin i Yang – równowaga w Diecie

W Medycynie Chińskiej koncepcja Yin i Yang odnosi się do dwóch przeciwstawnych, lecz współzależnych energii obecnych we wszystkich aspektach życia, w tym w diecie. **Yin reprezentuje energię chłodzącą, nawilżającą i uspokajającą, podczas gdy Yang to energia rozgrzewająca, pobudzająca i aktywująca.** Dla dzieci, których organizmy dopiero rozwijają swoją równowagę energetyczną, istotne jest spożywanie pokarmów, które nie zaburzają tej delikatnej równowagi.

Dieta, która zapewnia równowagę Yin i Yang, wspiera zarówno fizyczne, jak i emocjonalne zdrowie dziecka. **Nadmiar pokarmów Yin (chłodnych) może prowadzić do osłabienia trawienia i zmniejszonej energii, natomiast zbyt duża ilość pokarmów Yang (gorących) może wywołać nadpobudliwość, stany zapalne i rozdrażnienie.** Właściwie zbilansowane odżywianie pozwala dziecku zachować spokój i energię do naturalnego rozwoju.

WAŻNE!



• **Natura Yang:** Ogrzewające, kierujące energię na zewnątrz w górę



• **Natura Yin:** Ochładzające, kierujące energię w dół i do środka



Co to oznacza? Jeśli dziecko jest **nadpobudliwe, krzykliwe, rozdrażnione, ma duże pragnienie, a w nocy śpi odkryte**, z pozycji Medycyny Chińskiej traktujemy to jako występowanie Gorąca w organizmie. Aby przywrócić równowagę, należy podawać dziecku produkty o neutralnej i chłodnej, a sporadycznie także zimnej termice. Należy działać tzw. przeciwnym biegunem.



Natomiast, jeśli dziecko **non stop łapie przeziębienia, z nosa cieknie mu biały katar, nie gorączkuje podczas infekcji i ciągle mu zimno**, w Medycynie Chińskiej traktujemy go jako Zimny typ konstytucyjny. Należy je rozgrzać, podając posiłki o neutralnej, ciepłej i gorącej termice.



Czym jest termika?

Termika to nie temperatura produktu, tylko wpływ danego posiłku na organizm po spożyciu. Określa, czy dany produkt rozgrzewa, ochładza czy działa neutralnie. Przykładem jest **zielona herbata**. Mimo że spożywamy ją na ciepło, ma ona zimną naturę termiczną, czyli bardzo mocno nas ochładza (nie podajemy zmarzluchom). Z kolei **cynamon czy pieprz**, które dokładamy do posiłków w temperaturze pokojowej, mają gorącą termikę i bardzo mocno rozgrzewają (nie podajemy dzieciom nadpobudliwym).

W Medycynie Chińskiej wyróżnia się pięć rodzajów termiki.

Gorąca



Ciepła



Neutralna



Chłodna



Zimna



Gorące — rozgrzewają organizm, aktywizują, wzmacniają Yang, służą do ogrzewania stanów zimna.



Ciepłe — działają lekko rozgrzewająco, wspomagają aktywność, wspierają Yang w ciele (proces trawienia).



Neutralne — wzmacniają energię, równoważą pracę narządów, mają zdolność do równoczesnego odżywienia korzeni Yin i Yang.



Chłodne — służą do nawilżania ciała — sprzyjają budowie krwi i płynów odżywczych ciała.



Zimne — wychładzają, odżywiają Płyny.



Przykłady pokarmów o naturze Yin i Yang

Aby wspierać równowagę w diecie dziecka, warto wprowadzać zarówno produkty Yin, jak i Yang, pamiętając o ich energetycznych właściwościach.

- **Pokarmy Yin:** produkty o naturze chłodzącej i nawilżającej, które sprzyjają uspokojeniu organizmu. Dla dzieci zalecane są np. ogórki, arbuzy, tofu, gruszki i nabiał w umiarkowanych ilościach. Są to produkty, które pomagają nawilżyć organizm i zapobiegać przesuszeniu.
- **Pokarmy Yang:** produkty o naturze rozgrzewającej i wzmacniającej, które sprzyjają aktywności. Przykłady to imbir, cynamon, mięso (np. kurczak), dynia, słodkie ziemniaki, kasze i cebula. Wprowadzanie ich do diety dziecka może pomóc mu utrzymać ciepło, szczególnie w chłodniejszych porach roku.

Dieta powinna zawierać różnorodne pokarmy Yin i Yang, przy jednoczesnym dostosowaniu ich do wieku i potrzeb dziecka.

Przykłady pokarmów o naturze Yin i Yang

Aby wspierać równowagę w diecie dziecka, warto wprowadzać zarówno produkty Yin, jak i Yang, pamiętając o ich energetycznych właściwościach.

- **Pokarmy Yin:** produkty o naturze chłodzącej i nawilżającej, które sprzyjają uspokojeniu organizmu. Dla dzieci zalecane są np. ogórki, arbuzy, tofu, gruszki i nabiał w umiarkowanych ilościach. Są to produkty, które pomagają nawilżyć organizm i zapobiegać przesuszeniu.



- **Pokarmy Yang:** produkty o naturze rozgrzewającej i wzmacniającej, które sprzyjają aktywności. Przykłady to imbir, cynamon, mięso (np. kurczak), dynia, słodkie ziemniaki, kasze i cebula. Wprowadzanie ich do diety dziecka może pomóc mu utrzymać ciepło, szczególnie w chłodniejszych porach roku.



Dieta powinna zawierać różnorodne pokarmy Yin i Yang, przy jednoczesnym dostosowaniu ich do wieku i potrzeb dziecka.

Znaczenie sezonowych zmian w diecie dziecka

W Medycynie Chińskiej podkreśla się konieczność dostosowania diety do pór roku, co pozwala na harmonizację energii dziecka z warunkami otoczenia. Każda pora roku niesie za sobą różne wyzwania dla organizmu, dlatego zaleca się odpowiednie zmiany w jadłospisie.

Wiosna: to czas na lekkie, zielone warzywa i pokarmy o naturze odświeżającej (np. szpinak, szparagi), które wspierają element Drzewa i pomagają organizmowi w regeneracji po zimie.



Lato: pora ciepła i intensywnej energii Yang, kiedy warto wprowadzać produkty nawilżające i chłodzące, takie jak ogórki, melony, sałaty, truskawki, maliny, aby zapobiegać przegrzaniu i wspierać chłodzenie organizmu.



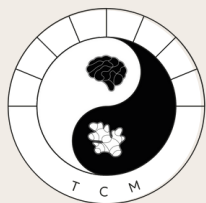
Jesień: czas na ostry smak (biała rzepa, kalarepa i cebula) i produkty lekko rozgrzewające, które wspierają element Metalu, przygotowując organizm na nadchodzącą zimę i wzmacniając płuca oraz układ odpornościowy.



Zima: pora roku, kiedy warto wprowadzać pokarmy rozgrzewające (imbir, dynia, kasze), aby wspierać element Wody i utrzymać ciepło oraz równowagę energetyczną organizmu.



Dostosowanie diety dziecka do sezonu pomaga mu w zachowaniu harmonii, wzmacnia odporność i pozwala na pełniejsze zaspokojenie potrzeb rozwojowych. Odżywiaj dziecko produktami, które rosną w naszym klimacie w określonej porze roku, a nie tym, co jest dostępne w sklepie. Nie bez powodu natura wyposażyła nas w produkty, które są dostępne w danym okresie.

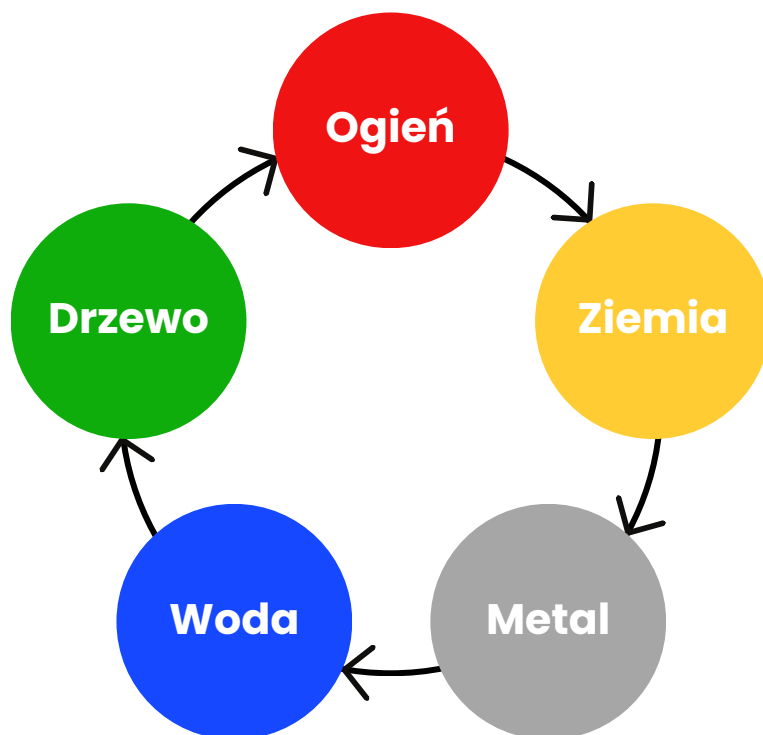


Rozdział 4

Smaki i ich rola w diecie

Drzewo pali się dając Ogień, z którego powstałe popioły przekształcają się w Ziemię, gdzie rodzą się i wydobywane są Metale, które wzbogacają Wodę, odżywiającą Drzewa.

CYKL KARMIAJĄCY – MATKA – DZIECKO



Klasyfikacja wg Pięciu Smaków to najstarszy system klasyfikacji pożywienia w Medycynie Chińskiej. Smak decyduje, do jakiej przemiany należy dany produkt.

- W tym systemie danemu pożywieniu przypisuje się smak, który nie zawsze odpowiada smakowi odczuwanemu w ustach.
- System smaków został ułożony w celu odzwierciedlenia właściwości pożywienia.
- Czasami mogą różnić się od ogólnie przyjętych wrażeń smakowych.
- Wiele produktów posiada dwa lub więcej smaków (ocet – gorzki, kwaśny), zioła (gorzki, ostry).

Klasyfikacja smaków

Wyróżniamy 5 smaków:

Gorzki — osusza, powoduje ruch energii w dół. Związany z elementem Ognia, działa na Serce i Jelito Cienkie. Ma właściwości osuszające i pomaga w oczyszczaniu ciała, co może wspierać trawienie i uspokajać organizm.

Ostry — otwiera, rozprzestrzenia energię na zewnątrz, przełamuje zablokowanie. Związany z elementem Metalu, wpływa na Płuca i Jelito Grube. Smak ostry pobudza krążenie i energetyzuje, co może wspierać odporność, szczególnie w sezonie jesiennym.

Słodki — wzmacnia, odżywia, nawilża, harmonizuje, rozluźnia. Przypisany elementowi Ziemi, działa korzystnie na Śledzionę i Żółtek. Jest smakiem równoważącym i odżywczym, często preferowanym przez dzieci, ale w nadmiarze może osłabiać układ trawienny.

Kwaśny — ściąga do środka, powoduje obkurczanie. Przypisany elementowi Drzewa, wpływa na Wątrobę i Woreczek żółciowy. Pomaga we wzmacnianiu ścięgien i regeneracji ciała, ale w nadmiarze może zakłócać równowagę energetyczną Wątroby.

Słony — nasila ruch zstępujący, kieruje energię w dół, ma właściwości osuszające, ale także nawilżające i rozmiękczające twarde masy. Przypisany elementowi Wody, wspiera Nerki i Pęcherz Moczowy. Ma działanie oczyszczające i wspomaga równowagę płynów w organizmie, choć nadmiar soli może obciążać nerki.

Klasyfikacja smaków



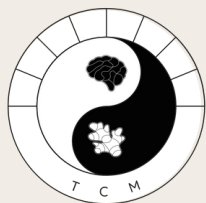
Wpływ smaków na zdrowie i zachowanie dzieci

Zrównoważona dieta uwzględniająca wszystkie smaki pomaga utrzymać zdrowie dziecka na poziomie fizycznym i emocjonalnym. Każdy smak dostarcza innych korzyści, które wspierają różne aspekty zdrowia i rozwoju. Na przykład:

- **Kwaśne smaki** wspomagają koncentrację i stabilność emocjonalną, co jest korzystne dla aktywnych i pełnych energii dzieci.
- **Gorzki smak** działa uspokajająco i może pomóc w zmniejszeniu nadmiernej energii, wspierając dzieci w wyciszeniu i odpoczynku.
- **Słodki smak** działa kojąco i często daje dzieciom poczucie komfortu. Jednak jego nadmiar może prowadzić do letargu lub problemów z trawieniem, dlatego ważne jest, aby podawać go z umiarem i w formie dobrej jakości produktów. Zamiast słodczy warto wybierać naturalne źródła słodkiego smaku, takie jak marchewka, pietruszka, jajka, masło czy kasza jaglana.
- **Ostre smaki** pomagają w utrzymaniu dobrego krążenia i wzmacniają odporność, co jest szczególnie przydatne w okresach przeziębień.
- **Słony smak** wpływa na równowagę płynów i funkcjonowanie nerek, ale jego nadmiar może powodować nadmierne obciążenie organizmu i zwiększać pragnienie.

Zróżnicowanie smaków w diecie dziecka wspiera nie tylko jego zdrowie fizyczne, ale również pomaga w rozwoju zdrowych nawyków żywieniowych, ucząc różnorodności smaków od najmłodszych lat.





Rozdział 5

Rozwój i wzrost, czyli czego potrzebują małe brzuszki

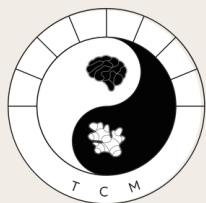
W Medycynie Chińskiej rozwój dzieci postrzegany jest jako proces, w którym ich organizmy stopniowo wzmacniają swoje funkcje i zyskują stabilność energetyczną. Każdy etap życia wymaga szczególnego podejścia do odżywiania, aby wspierać rozwijające się narządy i zaspokajać ich unikalne potrzeby. Dziecko jest związane z elementem Drzewa, symbolizującym wzrost i ekspansję. To pierwsza faza rozwoju człowieka, trwająca do **7-go roku życia u dziewczynek i do 8-go. roku życia u chłopców.**

Ten pierwszy etap został podzielony na dwa kluczowe okresy:

- **Wczesne dzieciństwo (0-3 lat):** Jest to czas intensywnego rozwoju, kiedy organizm jest wrażliwy i wymaga łatwostrawnych pokarmów, aby wspierać rozwój układu trawiennego. U małych dzieci Śledziona jest jeszcze słabo rozwinięta, co sprawia, że lekkie posiłki są szczególnie ważne dla ich zdrowia i prawidłowego trawienia.

- **Dzieciństwo (4-7 lat):** W tym okresie organizm zaczyna funkcjonować bardziej stabilnie, choć układ trawienny nadal jest wrażliwy. Pojawia się potrzeba bardziej urozmaiconych posiłków, aby wspierać wzrost mięśni, kości oraz funkcje odpornościowe.





Rozdział 6

Etapy żywienia w pierwszych latach

Zdrowie dziecka kształtuje się jeszcze przed jego narodzinami. Zgodnie z założeniami Medycyny Chińskiej kluczowe znaczenie ma tzw. esencja przedurodzeniowa, czyli energia przekazana dziecku przez rodziców w momencie poczęcia. Jakość tej energii zależy od kondycji fizycznej, psychicznej oraz odżywiania rodziców przed i w trakcie ciąży.

Odżywianie i przeżycia matki w ciąży są kluczowe dla rozwoju dziecka. **Stres, zła dieta czy brak odpoczynku mogą wpłynąć na osłabienie esencji dziecka.** Po narodzinach ważne jest wsparcie układu pokarmowego, który u noworodków jest niedojrzały i rozwija się przez kilka lat. Na początku życia dzieci korzystają głównie z energii przekazanej przez rodziców (esencja przedurodzeniowa), dlatego karmienie piersią oraz właściwe wprowadzanie pokarmów są tak istotne.

Pierwsze miesiące życia i karmienie piersią

Najlepszym pokarmem w pierwszym roku życia jest mleko matki, które wspiera rozwój układu trawiennego dziecka. Karmienie piersią to naturalny i instynktowny sposób odżywiania niemowląt. W Medycynie Chińskiej uważa się, że mleko matki nie tylko dostarcza wartości odżywczych, ale także harmonizuje energię dziecka i wspiera jego odporność.



Zalety karmienia piersią obejmują:

- Idealne dopasowanie do potrzeb dziecka – mleko kobiece jest łatwostrawne i zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze.
- Wspieranie odporności – mleko dostarcza przeciwciał, które chronią dziecko przed infekcjami.
- Budowanie więzi – karmienie piersią wzmacnia emocjonalną i energetyczną więź między matką a dzieckiem.
- Profilaktyka zdrowotna – zmniejsza ryzyko alergii, problemów skórnych i zakażeń żołądkowo-jelitowych.

Laktacja – zalecane produkty

- Owoc kopru włoskiego, anyż biedrzyń, kminek czy czarnuszka.
- Melisa, werbena, bazylia, majeranek, tymianek, pokrzywa.
- Jęczmień, owies, kasza jaglana, ryż słodki, szarłat
- Strączkowe – soczewica, bób, fasole białe i kolorowe gotowane z algami (dla osób z gorączką) lub z kminkiem (dla zmarzluchów)
- Warzywa: ciemnozielone – chlorofil – odżywienie krwi, żółte i pomarańczowe – wzmocnienie przewodu pokarmowego
- Karp i inne świeże ryby
- Orzechy, migdały, pestki, nasiona oleiste
- Świeże kiełki



Produkty, których należy unikać:

- **Mleko krowie** – działanie śluzotwórcze, wytwarza białawy śluz
- **Pszenica** – gluten działa śluzotwórczo, wytwarza zielonkawy śluz
- **Orzechy ziemne** – śluzotwórcze
- **Kawa i herbata** – działanie silnie stymulujące, powoduje niepokój, nerwowość, rozdrażnienie, bezsenność u dziecka
- **Pomarańcze** – podrażniają układ nerwowy, wywołują hiperaktywność
- **Kapustne i strączkowe** – powodują kolki i wzdęcia

Zamienniki mleka matki

- Jeśli karmienie piersią nie jest możliwe, należy dobrać odpowiednie zamienniki:
- Mleko kozie: bardziej „cieple” energetycznie niż krowie, dobrze tolerowane przez niemowlęta.
- Mleka zbożowe: ryżowe i jaglane są łagodne i łatwostrawne, odpowiednie już od pierwszych dni życia.
- Mleka z nasion: migdałowe, sezamowe, orzechowe – od 4. miesiąca życia.



Wprowadzanie pokarmów stałych

Wprowadzanie dodatkowych pokarmów należy rozpoczynać stopniowo, zaczynając od małych ilości lekkostrawnych posiłków. Ważne, aby wprowadzać tylko jeden nowy produkt na tydzień, obserwując reakcje dziecka – niektóre dzieci mogą potrzebować nawet miesiąca, by dostosować się do nowego pokarmu.

Pierwsze pokarmy powinny być lekkostrawne i neutralne w smaku, takie jak:

- **Kleik ryżowy:** delikatny, łatwo przyswajalny pokarm.
- **Zawiesina z kaszy jaglanej:** naturalnie słodka i odżywcza.
- **Buliony warzywne:** przygotowane na bazie warzyw ciepłych termicznie, takich jak dynia, marchew, pietruszka.

Zasady wprowadzania nowych produktów:



- Wprowadzaj jeden nowy produkt na tydzień.
- Obserwuj reakcje dziecka na nowe pokarmy (np. wzdęcia, wysypki).
- Unikaj pokarmów zbyt zimnych lub mrożonych – mogą obciążać Śledzionę i osłabiać trawienie.



Warto trzymać się zasady, że dzieciom **do pierwszego roku życia** nie podajemy produktów surowych, chociażby uwielbianych w Europie soczków czy przecierów owocowych. Ważne, by dziecko otrzymywało ciepłe pokarmy, bo trawienie człowieka opiera się na cieple i można powiedzieć, że jest to wewnętrzny proces gotowania. Posiłek, przy pomocy soków trawiennych, zamieniany jest w swego rodzaju zupę – papkę. Dopiero wtedy jego składniki mogą być poddane obróbce. W takiej formie szybko rozpoczyna proces trawienia i Żołądek potrzebuje niewiele energii, by tego rodzaju produkty poddać obróbce.

Jeśli dostarczamy zimny lub surowy produkt, to Żołądek najpierw musi go ogrzać, a dopiero później zaczyna trawić. Musi zużyć bardzo dużo energii, by przekształcić ten produkt w pulpę – zupę. Energia Yang dziecka jest rozwinięta w niewielkim stopniu, więc proces trawienia jest zbyt obciążony zimnym pożywieniem.



Częstotliwość posiłków w 1 roku życia:

I i II miesiąc: mleko matki na żądanie – dążymy do regularności

III miesiąc: min. 5 – 6 posiłków, 4x karmienie piersią, w razie konieczności – 2x mleko zbożowe

IV – VI miesiąc: min. 5–6 posiłków – min 2x karmienie piersią, 2x mleko ryżowe, 2x zawiesina z jaglanki

VII – IX miesiąc: 5 posiłków dodatkowych – 2x mleko zbożowe, 1x przecierana zupa warzywna, 1x posiłek o stałej konsystencji np. ryba. Pierwsze produkty mają kolor żółto-pomarańczowy.

X – XII miesiąc: powoli wchodzimy w rytm posiłków dla całej rodziny, kilka małych posiłków z zachowaniem odstępu około 2 – 3 godzin.

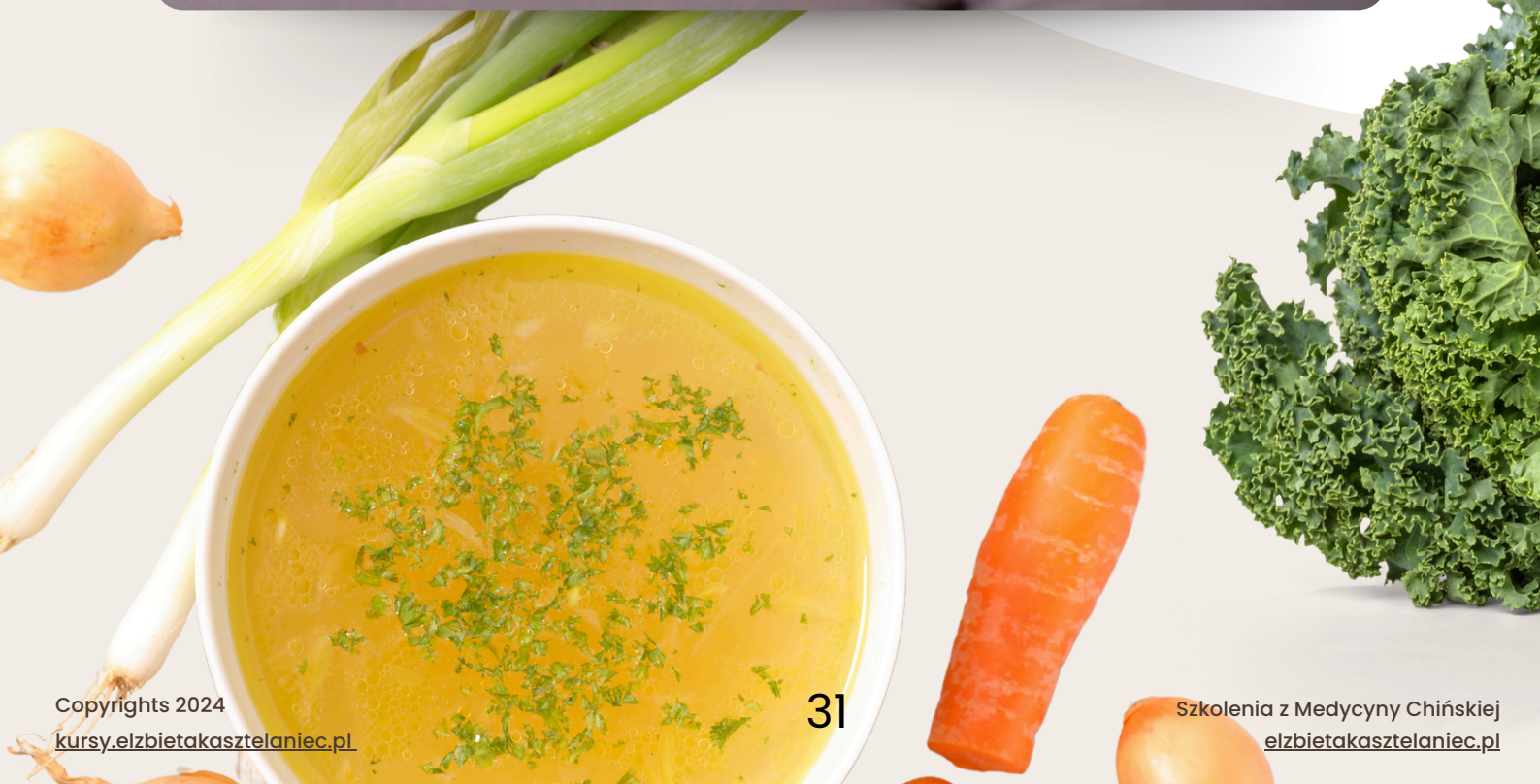
Jeśli mama ma wystarczającą ilość pokarmu, powinna karmić dziecko wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia. W przypadku niedoboru pokarmu można stopniowo wprowadzać inne mleko, na przykład mleko zbożowe, jako uzupełnienie. Podana częstotliwość karmienia jest jedynie przykładową propozycją dla sytuacji, gdy mama boryka się z problemami laktacyjnymi. Należy jednak pamiętać, że nie jest to obowiązek ani uniwersalna zasada wprowadzania mleka zbożowego do diety dziecka.

Przykładowy harmonogram:



Od 6. miesiąca życia

6-ty miesiąc – można podać łagodny bulion warzywny lub przecierane zupy z marchwi, dyni, pietruszki. Pokarmy te wspierają delikatny układ trawienny i dostarczają łagodnej energii, bez nadmiernego obciążania organizmu. Najlepiej zacząć od marchewki – jest lekkostrawna, wzmacnia Qi i układ pokarmowy. Po miesiącu można dodać pietruszkę, a gdy dziecko dobrze reaguje, dokładamy kolejny produkt.



Od 8. miesiąca życia

- 8-my miesiąc – do diety można włączyć żółtko, dodając je do zup, co wzbogaca posiłki w lekkie białko. Jeśli dziecko dobrze reaguje, można także ugotować zupę na króliku.



Od 10. miesiąca życia

- można wprowadzić gotowaną rybę, która jest lekkostrawnym źródłem białka, korzystnym dla rozwijającego się organizmu.



Od 12. miesiąca życia

- wprowadzanie zbóż zawierających gluten (pszenica, orkisz, żyto, owies, jęczmień) najlepiej opóźnić do 24. miesiąca życia. Warto unikać mrożonych warzyw, które mogą wprowadzać nadmiar energii zimna i **wybierać ciepłe termicznie, lekkostrawne warzywa**, szczególnie w kolorach żółto-pomarańczowych.



Wczesne dzieciństwo

dieta może być bardziej zróżnicowana, włączając pełnoziarniste produkty zbożowe, gotowane warzywa i lekkie białka, takie jak jaja i ryby. Nadal ważne jest unikanie surowych pokarmów, cukru oraz przetworzonej żywności, które mogą obciążać układ trawienny dziecka.



Szybkie przepisy

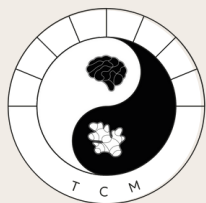
Kleik ryżowy

- 1 szklankę ryżu białego opłukać, namoczyć na kilka godzin, odcedzić
- Gotować w 1 – 1,5 l wody na małym ogniu przez 2 – 4 godziny
- Przecedzić przez gazę
- Można przechowywać w lodówce

Mleko sezamowe/orzechowe – od IV miesiąca życia

- ½ szklanki sezamu nietuskanego lub przelanych wrzątkiem orzechów/migdałów bez skórki
- 3 szklanki przegotowanej wody
- Składniki przepłukać, namoczyć na kilka godzin
- Zmiksować w blenderze, podawać ciepłe, ale nie gotować





Rozdział 7

Odżywianie dzieci w wieku 1-3 lat

Podobnie, jak w przypadku niemowląt, u małych dzieci także chodzi o to, by wzmocnić Środkowy Ogrzewacz (układ pokarmowy), ponieważ jest on wciąż w fazie rozwoju i stanowi najsłabsze ogniwo. Odżywianie, przyswajanie substancji spożywczych i podnoszenie poziomu Qi nadal odgrywają wiodącą rolę w zdrowym rozwoju dziecka. Nawet drobne błędy w odżywianiu mogą prowadzić do poważnych dolegliwości. Jeśli dziecko zjadło lub wypilo za dużo produktów zimnych, łatwo może dojść do przeziębienia, kataru, kaszlu lub biegunki. Tak jak zostało wyjaśnione wyżej, zimne pokarmy osłabiają Śledzionę, a zarazem odporność.

Podstawowe potrzeby żywieniowe

Pełnowartościowe białko

Preferować białko roślinne pochodzące ze strączków, zbóż, orzechów, migdałów, tofu. Drób i ryby spożywać 2–3 razy w tygodniu.

Stopniowe wprowadzanie nowych pokarmów

Nowe produkty wprowadzać co kilka dni, obserwując reakcję organizmu i ewentualne objawy nietolerancji pokarmowej.

Zapotrzebowanie na składniki mineralne

Bardzo wysokie – dieta powinna obfitować w orzechy, pestki, warzywa, owoce i wodorosty.

Owoce

Preferować owoce lokalne, takie jak gruszki i jabłka, podawane w formie ciepłej.

Świeże owoce powinny być sezonowe, najlepiej gotowane i pochodzące z naszej strefy klimatycznej.

Witaminy

Kluczowe źródła to zboża, warzywa i owoce.

Podstawa pożywienia

Zboża i warzywa – w przypadku zbóż należy zachować ostrożność z produktami zawierającymi gluten.

Unikanie soków owocowych

Zwłaszcza cytrusowych, które mogą spowalniać wzrost i sprzyjać nadwadze. Statystyki wskazują, że 40% dzieci pijących dużo soków znajduje się w grupie 20% najniższych dzieci.

Jaja

Wybierać organiczne, pochodzące z hodowli ekologicznych (nie klatkowych).

Tłuszcze

Unikać rafinowanych olejów, margaryny oraz tłuszczów zwierzęcych (z wyjątkiem masła i olejów rybnych).



Przykładowe jadłospisy i rytm posiłków

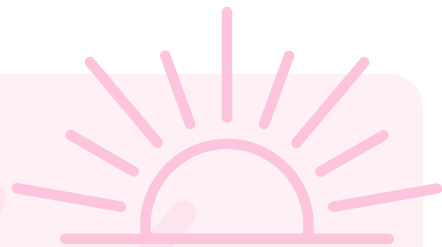
- Codziennie spożywać produkty zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe w odpowiednich proporcjach (N-3 i N-6 w stosunku 1:1 – 1:4).
- N-3: Olej lniany, olej rydzowy lub tran – mają działanie przeciwzapalne.
- N-6: Działa prozapalnie – należy dbać o odpowiednią równowagę w diecie.
- Codzienna porcja N-3 zapobiega alergiom, katarowi siennemu, stanom zapalnym oraz ich nawrotom.

Dodatkowo:

- błonnik podajemy w warzywach
- owoce gotowane
- wykluczyć cukier
- wykluczyć czekoladę (teobromina i kwas szczawiowy hamują przyswajanie wapnia)
- wykluczyć żywność wysokoprzetworzoną



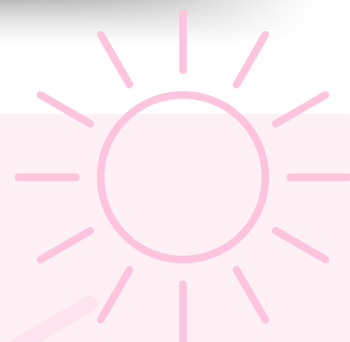
Śniadanie (7:00 – 9:00)



Śniadanie powinno mieć charakter terapeutyczny i dostarczać energii na cały poranek. Przykłady:

- Owsianka z prażonymi orzechami laskowymi i sezamem.
- Kasza jaglana z duszonymi jabłkami i cynamonem.
- Grysik orkiszowy na mleku migdałowym z musem z gruszek.

Drugie śniadanie (10:00 – 11:00)



Drugie śniadanie powinno być lekkie, ale bogate w witaminy i minerały.

- Koktajl owocowo-warzywny: jabłko, marchew, burak + odrobina ciepłej wody i soku z imbiru.
- Kisiel owocowy na bazie mąki ziemniaczanej i domowego kompotu z jabłek.
- Duszona gruszka z dodatkiem orzechów włoskich i szczypty kardamonu.



Obiad (13:00 – 15:00)

Obiad powinien być bogaty w białko i warzywa. Przykłady:

- Ryż z pomarańczową soczewicą i duszonymi warzywami.
- Zupa z kurczaka z korzeniem traganka i marchewką.
- Makaron orkiszowy z duszonymi brokułami i lekkim sosem warzywnym.

Podwieczorek (16:00 – 17:00)

Podwieczorek to czas na lekkie przekąski wspierające regenerację energii przed kolacją.

Propozycje:

- Pieczone jabłko z nadzieniem z migdałów i miodu.
- Pasztet słonecznikowo-jaglany z kromką chleba na zakwasie.
- Kompot z suszonych owoców (jabłka, gruszki, śliwki) z cynamonem.



Kolacja (18:00 – 19:00)

Lekka, ciepła kolacja sprzyja regeneracji i odpoczynkowi. Przykłady:

- Zupa krem z dyni i imbiru.
- Komosa ryżowa z gotowanymi gruszkami i odrobiną miodu.
- Kremowa zupa marchewkowo-pietruszkowa z odrobiną masła.

Dodatkowe napoje w ciągu dnia:

- Kompoty owocowe z dodatkiem żeńszenia lub dzwonkowca
- Soki – jabłko, marchewka, buraki + ciepła woda + sok ze świeżego imbiru lub napar z kopru włoskiego

Pięć posiłków dziennie zapewnia równowagę energetyczną, harmonizuje pracę układu pokarmowego i wspiera zdrowy rozwój dziecka w wieku 1-3 lat.



Smak słodki w diecie dziecka

Smak słodki odżywia, wzmacnia organizm, nawilża tkanki, wspiera regenerację oraz umożliwia wzrost i rozwój dziecka. W medycynie chińskiej nazywany jest smakiem budulcowym.

Jest nie tylko wartościowy, ale wręcz konieczny w diecie dzieci, jednak musi pochodzić z odpowiednich źródeł.

Zalecane źródła smaku słodkiego:

- Kasze.
- Płatki.
- Jajko na miękko.
- Zupy: dyniowa, marchwiowa.
- Warzywa: marchewka, dynia, buraki, pietruszka
- Rosół z ekologicznej wołowiny.
- Ryż.
- Grysik orkiszowy.
- Masło

Zapobieganie łaknieniu na słodczyce:

Gdy dziecko nie otrzymuje odpowiednich, zdrowych źródeł smaku słodkiego, pojawiają się deficyty. W odpowiedzi organizm sygnalizuje potrzebę, co często skutkuje sięganiem po niezdrowe przekąski, takie jak cukierki, batoniki czy czekolada.

Tylko właściwa korekta diety pozwala ograniczyć łaknienie na słodczyce.

WAŻNE

smak słodki w nadmiarze może być szkodliwy – należy zachować równowagę.

Przykładowe przepisy

Zupa selerowa

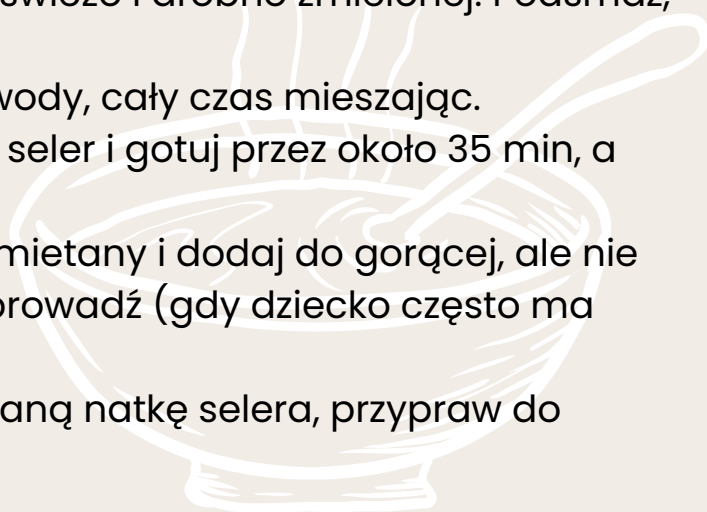
W rozgrzanym garnku roztop 1 łyżkę masła. Dodaj szczyptę soli i ½ filiżanki mąki razowej, możliwie świeżo i drobno zmielonej. Podsmaż, lekko mieszając.

Dolej porcjami 1½ litra gorącej wody, cały czas mieszając.

Dodaj 1 duży drobno posiekany seler i gotuj przez około 35 min, a następnie przetrzuj.

1 żółtko wymieszaj z 1 filiżanką śmietany i dodaj do gorącej, ale nie wrzącej zupy i dokładnie je rozprowadź (gdy dziecko często ma katar pomijamy śmietanę)

Na koniec wrzuć drobno posiekaną natkę selera, przypraw do smaku pieprzem i solą.



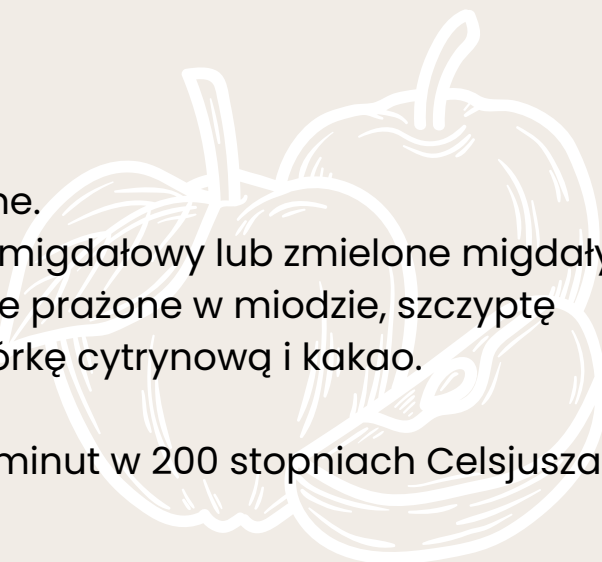
Jabłka nadziewane

Z jabłek wydrąż gniazda nasienne.

Wymieszaj: syrop klonowy, mus migdałowy lub zmielone migdały, grubo posiekane orzechy włoskie prażone w miodzie, szczyptę imbiru mielonego, sól, utartą skórkę cytrynową i kakao.

Wypełnij jabłka nadzieniem.

Ułóż na blaszce i piecz przez 45 minut w 200 stopniach Celsjusza.

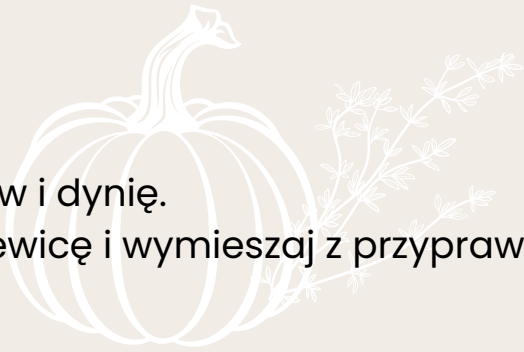


Ryż z soczewicą i warzywami

Ugotuj ryż na miękko.

Podsmaż na oleju cebulę, marchew i dynię.

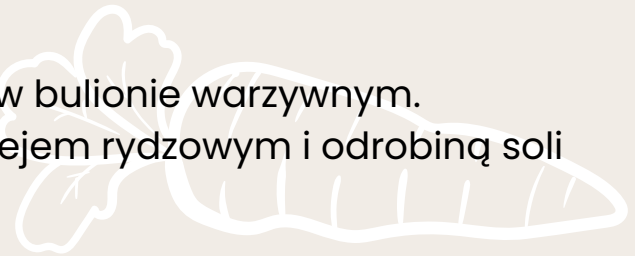
Dodaj ugotowaną czerwoną soczewicę i wymieszaj z przyprawami (np. majerankiem, tymiankiem).



Zupa krem z marchewki, batatów i imbiru

Ugotuj marchewkę, bataty i imbir w bulionie warzywnym.

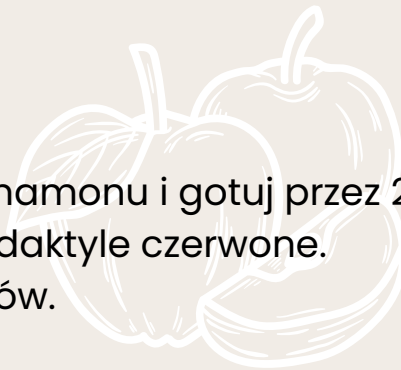
Zmiksuj na gładki krem, dopraw olejem rydzowym i odrobiną soli morskiej.

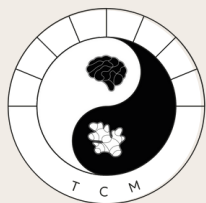


Kompot z jabłek i cynamonu

Pokrój jabłka w plastry, dodaj laskę cynamonu i gotuj przez 20 minut. Zamiast cukru możesz dołożyć daktyle czerwone.

Podawaj na ciepło jako zamiennik soków.





Rozdział 8

Żywnienie starszych dzieci (3+)

Dzieci powyżej 3. roku życia wkraczają w etap intensywnego rozwoju umysłowego i emocjonalnego. Ich dieta powinna wspierać nie tylko wzrost, ale także koncentrację, zdolność uczenia się i odporność. W Medycynie Chińskiej uważa się, że ciepłe i dobrze zbilansowane posiłki wzmacniają Qi Śledziony, odpowiedzialnej za trawienie i przyswajanie składników odżywczych.



Kluczowe elementy diety dziecka w wieku przedszkolnym:

- Białko roślinne: wciąż powinno dominować, a białko zwierzęce (jaja, ryby, drób) pozostawać dodatkiem w diecie.
- Produkty bogate w składniki odżywcze: nasiona, pestki, orzechy, warzywa korzeniowe i zboża zapewniają niezbędne witaminy i minerały.
- Dbłość o termikę posiłków: unikaj zimnych lub surowych produktów, które mogą osłabiać trawienie i energię dziecka.

Dostosowanie diety do zmieniających się potrzeb

Energia na cały dzień

Dzieci w wieku przedszkolnym są bardzo aktywne. Aby zapewnić im stabilny poziom energii, dieta powinna być bogata w węglowodany złożone (np. kasze, ryż, warzywa). Regularne posiłki w rytmie dnia pomagają utrzymać równowagę energetyczną.

Wsparcie układu odpornościowego

- Produkty fermentowane, takie jak kiszona kapusta czy buraki, wzmacniają florę bakteryjną jelit.
- Tłuszcze nienasycone (olej lniany, rydzowy czy tran) zapobiegają stanom zapalnym i wspierają funkcjonowanie układu nerwowego.

Unikanie nadmiaru białka zwierzęcego

Nadmiar mięsa czy nabiału może prowadzić do gromadzenia śluzu i osłabienia Qi. Zamiast tego lepiej sięgać po strączki, tofu i zboża.

Wprowadzanie bardziej złożonych produktów

Starsze dzieci mogą powoli zacząć spożywać produkty trudniejsze do strawienia, takie jak grzyby, produkty pełnoziarniste czy przyprawy o mocniejszym smaku (np. imbir, czosnek, tymianek, majeranek).



Przykładowe przepisy

Jęczmień z fasolką adzuki

- Ugotuj kaszę jęczmienną i fasolkę adzuki osobno.
- Podsmaż cebulę, marchewkę i pietruszkę, a następnie wymieszaj z kaszą i fasolką.
- Dopraw majerankiem i odrobiną soli morskiej.

Pasztet słonecznikowo-gryczano-jaglany

- Ugotuj kaszę jaglaną i gryczaną na miękko.
- Zblenduj je z nasionami słonecznika, cebulą i ulubionymi ziołami (np. bazylią, tymiankiem).
- Piecz w temperaturze 180°C przez 40 minut.

Zupa z buraków i soczewicy

- Ugotuj czerwone buraki, marchew i ziemniaki.
- Dodaj czerwoną soczewicę i przyprawy (np. kminek, imbir).
- Zmiksuj na krem.

Wskazówki dla rodziców

Jak unikać pokus żywności przetworzonej?

Przygotowuj zdrowe przekąski (np. pieczone bataty, musy owocowe), aby dziecko miało alternatywę dla niezdrowych produktów. Wprowadzaj stopniowo nowe produkty, by dziecko oswoiło się z różnorodnymi smakami.

Rola wspólnego jedzenia:

Zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków – to buduje zdrowy stosunek do jedzenia. Twórz przyjazną atmosferę podczas posiłków, bez presji czy zmuszania do jedzenia.

Przykładowe jadłospisy i rytm posiłków

Śniadanie (7:00 – 9:00)

- Owsianka na mleku migdałowym – z dodatkiem suszonych moreli i pestek dyni.
- Kasza jaglana z gruszką i cynamonem – naturalnie słodka i lekka.

Drugie śniadanie (10:00 – 11:00)

- Koktajl warzywno-owocowy: jabłko, marchew, burak, odrobina imbiru.
- Kisiel owocowy na bazie suszonych owoców z dodatkiem mąki kasztanowej.

Obiad (13:00 – 15:00)

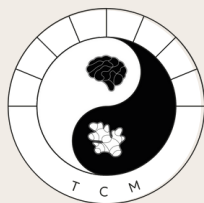
- Zupa z ciecierzycy i warzyw korzeniowych, gotowana z dodatkiem majeranku.
- Ryż basmati z warzywami na parze: fasolka szparagowa, dynia, brokuły.

Podwieczorek (16:00 – 17:00)

- Kompot z jabłek i rodzynek doprawiony cynamonem.
- Pasztet słonecznikowo-gryczano-jaglany, na ciepło z plasterkami ogórka kiszzonego.

Kolacja (18:00 – 19:00)

- Zupa dyniowa z imbirem i mlekiem kokosowym: ciepła, kremowa i lekka.
- Zapiekanka warzywna – marchew, pietruszka, seler, cukinia, dynia z ziołami typu tymianek, majeranek, słodka papryka



Rozdział 9

Odporność i odżywianie

Układ odpornościowy dzieci nie jest w pełni rozwinięty i stale się wzmacnia, dlatego właściwe odżywianie odgrywa kluczową rolę w budowaniu ich naturalnej obrony przed chorobami. Medycyna Chińska podkreśla, że zdrowie Jelit i układu trawiennego jest fundamentem odporności. Śledziona i Żołądek, odpowiedzialne za trawienie, przyswajanie i dystrybucję energii Qi z pożywienia, odgrywają szczególną rolę w budowaniu odporności organizmu.

Unikanie i zastępowanie produktów śluzotwórczych

Produkty śluzotwórcze to pokarmy, które według Medycyny Chińskiej sprzyjają tworzeniu nadmiaru Wilgoci i Śluzu w organizmie. U dzieci, które mają naturalną tendencję do osłabienia Qi Śledziona, takie produkty mogą prowadzić do wzdęć, bólu brzucha i niestrawności, zmniejszonej odporności i częstych infekcji, szczególnie dróg oddechowych, nadpobudliwości lub trudności z koncentracją.

Najczęściej śluzotwórcze są produkty takie jak:

- Mleko krowie: sprzyja gromadzeniu śluzu w drogach oddechowych.
- Pszenica i produkty glutenowe: wywołują nadmiar Wilgoci i obciążają trawienie.
- Cukier i słodyczne: zakwaszają organizm i osłabiają Qi Śledziona.
- Mrożonki i zimne pokarmy: blokują energię Śledziona i Żołądka.



Zdrowe zamienniki śluzotwórczych produktów

Aby uniknąć problemów związanych z gromadzeniem śluzu, warto zastąpić niekorzystne produkty zdrowymi, które wspierają trawienie i odporność dziecka.

Mleko krowie -> zamień na **mleka roślinne** (migdałowe, sezamowe, ryżowe, jaglane).

Pszenica i gluten -> wybieraj **kasze** (jaglana, gryczana, jęczmienna), komosę ryżową, amarantus; unikaj chleba i makaronów pszenicznych na rzecz tych na bazie orkisz lub ryżu.

Cukier i słodczyce -> zamień na **suszone owoce** (daktyle, morele), miód, musy owocowe czy cukier Muscovado.

Mrożonki i zimne pokarmy -> zamiast tego podawaj **gotowane, duszone warzywa i ciepłe napoje** (np. kompoty, napar z kopru włoskiego).

Superżywność w Medycynie Chińskiej dla dzieci

W Medycynie Chińskiej wyróżnia się pewne produkty, które są szczególnie korzystne dla zdrowia i odporności dzieci. Te naturalne produkty, zwane „superżywnością”, pomagają wzmacniać organizm i są łatwo przyswajalne przez delikatny układ trawienny dzieci.

Imbir świeży: ma właściwości rozgrzewające i wspomaga trawienie, co jest szczególnie ważne w chłodniejsze miesiące. Imbir pomaga również w łagodzeniu pierwszych objawów przeziębienia.

Goji (jagody goji): są bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze, które wspierają odporność i zdrowie oczu. Można je dodać do kaszy, herbatki czy owsianki.

Korzeń lukrecji: uważany za naturalny środek wspierający układ oddechowy, łagodzący kaszel i infekcje. Ma słodki smak, co sprawia, że jest łatwo akceptowany przez dzieci, choć zaleca się stosowanie go w niewielkich ilościach.

Dynia i słodkie ziemniaki: są naturalnie słodkie, wspierają energię Ziemi, odżywiają Śledzionę i Żołądek oraz dostarczają witamin i minerałów niezbędnych dla wzrostu i odporności.

Miód: ma właściwości antybakteryjne i wzmacnia układ odpornościowy. Może być stosowany jako naturalny słodzik, jednak w umiarkowanych ilościach. Ważne, by nie podawać miodu dzieciom poniżej 1-go roku życia.

Miso: fermentowana pasta z soi, która wspiera zdrową florę bakteryjną jelit i pomaga budować odporność. Miso można dodawać do zup, aby wzbogacić smak i wartości odżywcze.

Produkty wspierające trawienie i odporność

Nie tylko unikanie śluzotwórczych produktów jest istotne – równie ważne jest włączenie do diety pokarmów, które wspierają Qi Śledziony i odporność.

Ciepłe zupy i buliony: zupa dyniowa, marchewkowa lub krem z pietruszki wspierają trawienie i rozgrzewają organizm.

Zioła i przyprawy: majeranek, tymianek, bazylia, świeży imbir – poprawiają trawienie i wspierają odporność.

Produkty fermentowane: kiszone buraki, kapusta, miso – wzmacniają florę bakteryjną jelit.

Zdrowe tłuszcze: olej lniany, rydzowy, tran – wspierają rozwój mózgu i zapobiegają stanom zapalnym.



Przepisy na wzmacniające dania dla dzieci

Oto kilka prostych przepisów na posiłki, które wspierają odporność dzieci:

Zupa dyniowo-imbirowa

Składniki: dynia, marchew, cebula, kawałek imbiru, bulion warzywny, odrobina oliwy

Przygotowanie: Pokrój dynię i marchew, podsmaż cebulę i imbir na oliwie. Dodaj warzywa i zalej bulionem, gotuj do miękkości. Zblenduj na gładką konsystencję. Zupa jest łagodna, rozgrzewająca i wspiera układ trawienny oraz odporność.

Kasza jaglana z jagodami goji i miodem

Składniki: kasza jaglana, jagody goji, łyżeczka miodu (dla dzieci powyżej 1 roku)

Przygotowanie: Ugotuj kaszę jaglaną na wodzie lub mleku roślinnym (w proporcji 1:2), dodaj jagody goji i odrobinę miodu dla smaku (na talerzu). To pożywne śniadanie, które wzmacnia odporność i dostarcza energii.

Ryż z warzywami i miso

Składniki: ugotowany ryż, marchew, brokuły, mała ilość pasty miso

Przygotowanie: Ugotuj ryż i warzywa na parze. Rozpuść łyżeczkę miso w odrobinie ciepłej wody i polej nim warzywa. To lekkie i odżywcze danie wspiera zdrową florę bakteryjną jelit.

Pieczone bataty z oliwą i ziołami

Składniki: bataty, oliwa, zioła (np. tymianek lub rozmaryn)

Przygotowanie: Pokrój bataty na kawałki, skrop oliwą i posyp ziołami. Piecz w piekarniku do miękkości. Bataty wspierają układ trawienny i są bogate w witaminy A i C, wzmacniające odporność.

Przepisy na wzmacniające dania dla dzieci

Herbatka imbirowa z cytryną i miodem

Składniki: kawałek świeżego imbiru, sok z cytryny, miód.

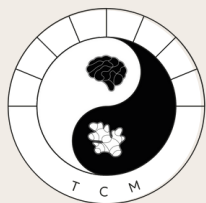
Przygotowanie: Zalej imbir gorącą wodą, dodaj sok z cytryny i odrobinę miodu (dla dzieci powyżej 1 roku). Ten napój jest rozgrzewający i wspiera odporność, szczególnie w okresie przeziębień.

Smoothie z jagodami goji i bananem

UWAGA! Podawać jedynie w okresie letnim, gdy jest upał, a dziecko non stop łapie przeziębienia

Składniki: mleko lub jogurt, banan, jagody goji.

Przygotowanie: Zmiksuj wszystkie składniki, aby uzyskać gładkie smoothie. To doskonały napój bogaty w antyoksydanty.



Rozdział 10

Ogólne zasady żywieniowe



10 zasad żywieniowych

- 01 Nie przekupuj dziecka ani nie zmuszaj go do jedzenia
- 02 Ucz dziecko prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez przykład
- 03 Stwórz przyjemną atmosferę podczas posiłku
- 04 Przyzwyczajaj dziecko do pomocy w planowaniu, przygotowaniu posiłków oraz w sprzątaniu kuchni
- 05 Nie podejmuj próby siły podczas posiłku
- 06 Nie martw się, jeśli dziecko codziennie chce jeść to samo; to zjawisko przejściowe
- 07 Zaakceptuj to, iż dziecko nie lubi niektórych produktów
- 08 Wytrwale podsuwaj dziecku nowe potrawy do próbowania
- 09 Rodzic odpowiada za to, co je dziecko, dziecko odpowiada za to, ile je
- 10 Jeśli dziecko jest niejadkiem, podawaj mu naturalne suplementy diety, by dostarczyć witaminy i składniki mineralne.

Spacery

- Regularne spacery na świeżym powietrzu wzmacniają odporność i harmonizują energię dziecka.
- W lecie zakładaj dziecku lnianą czapeczkę, która chroni przed słońcem, jednocześnie pozwalając skórze oddychać.



Sen

- Regeneracja organizmu odbywa się głównie podczas snu, dlatego jego jakość i długość są kluczowe.
- Najważniejszy sen: przed godziną 24:00 – to czas intensywnej odbudowy energii. Noc jest czasem Yin i właśnie wtedy odbudowujemy Yin.

Zalecenia dotyczące godzin snu:

- Małe dzieci: kładź je spać około godziny 19:00.
- Starsze dzieci (7-10 lat): optymalna godzina snu to 21:00.



Odpowiednia ilość snu i czas spędzony na świeżym powietrzu to fundamenty zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka.

Odżywianie dzieci to nie tylko zaspokajanie ich głodu, ale również wspieranie harmonijnego rozwoju fizycznego, emocjonalnego i umysłowego. Medycyna Chińska uczy nas, że **każdy pokarm ma swoją energetykę, smak i właściwości**, które wpływają na zdrowie i samopoczucie młodego organizmu. Wsparcie równowagi energetycznej, zrozumienie roli Pięciu Elementów, Yin i Yang oraz smaków w codziennej diecie, a także wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych, to kroki ku pełniejszemu zdrowiu dzieci.

Rola diety w zdrowym rozwoju dzieci jest niezaprzeczalna. Zdrowe, zrównoważone posiłki nie tylko dostarczają składników odżywczych, ale również pomagają kształtować odporność, poprawiają trawienie i wspierają równowagę emocjonalną. **Świadome podejście do żywienia od najmłodszych lat może zapobiegać wielu dolegliwościom i chorobom w przyszłości**, wspierając stabilny rozwój i dobry nastrój dziecka.

Jednak dieta to tylko jeden z filarów zdrowia. Masaż Tui Na, oparty na zasadach Medycyny Chińskiej, to idealne uzupełnienie świadomego podejścia do zdrowia dziecka. Dzięki niemu możesz w prosty sposób wspierać organizm dziecka w walce z chorobami oraz harmonizować jego energię, co przekłada się na lepsze samopoczucie i szybszy powrót do zdrowia.



Chcesz dowiedzieć się więcej?

Zapraszam Cię na mój kurs: „**Jak prawidłowo wykonać Masaż Tui Na**”



W kursie znajdziesz między innymi:

- Kompletny protokół zbijania gorączki i inne techniki masażu wspomagające leczenie dziecięcych dolegliwości.
- Umiejętność diagnozowania typów konstytucyjnych dzieci, co pozwoli lepiej dopasować zarówno dietę, jak i metody leczenia.
- Fachową, prostą w zrozumieniu wiedzę, która pomoże Ci wspierać zdrowie Twojego dziecka od pierwszych symptomów choroby.
- Praktyczne wskazówki, jak nawiązać lepszy kontakt z dzieckiem poprzez holistyczne podejście do zdrowia.

Co zyskasz?

- Zrozumiesz potrzeby swojego dziecka, zarówno na poziomie ciała, jak i emocji.
- Nauczysz się wspierać jego zdrowie naturalnymi metodami, bez konieczności sięgania od razu po farmakoterapię.
- Będziesz w stanie szybko reagować na pierwsze objawy choroby, minimalizując jej rozwój.

Kliknij, aby przejść do kursu



A jeśli Twoje dziecko non stop choruje, a Ty nie radzisz sobie z nawracającymi przeziębieniami skorzystaj ze szkolenia **“Jak radzić sobie z przeziębieniami u dzieci”**

Co zyskasz?

- Poznasz przyczyny przeziębień, czyli tzw. wzorce patologii, nauczysz się je rozpoznawać, by zastosować prawidłową strategię, którą wdrożysz, gdy u Twojego dziecka zainicjują się pierwsze objawy infekcji.
- Opanujesz i zastosujesz zioła, które są skuteczne podczas przeziębienia czy gorączki, by skutecznie wspomóc dziecko w momencie wystąpienia pierwszych objawów chorobowych.
- Nauczysz się punktów akupunkturowych, które pomogą Twojemu dziecku pozbyć się kataru, kaszlu, a także będziesz w stanie obniżyć gorączkę prostymi ruchami, wykonując masaż Tui Na.
- Zaznajomisz się z takimi technikami jak: bańki, masaż Gua Sha czy moksa, by błyskawicznie i skutecznie łagodzić objawy i docierać do przyczyny.
- Opanujesz punkty z masażu Tui Na stosowane przy gorączce, by w naturalny sposób wspomóc swoje dziecko.
- Zaoszczędzisz czas i pieniądze, które obecnie wydajesz na lekarzy, leki czy terapeutów.

Kliknij, aby przejść do kursu