

Gyermekek kiegyensúlyozott étrendje

webinárium

Az első 7 év – stabilizáció időszaka

- mikrobiom
- immunrendszer
 - születés folyamata, anyatej, környezet, hozzátáplálás

1-7 éves kor között

- rendszeresség, fix időpontok: stabilitás
- háromszori meleg főétkezés + 2 kisebb étkezés
 - egyszerű, nem túl sok összetevőből álló, könnyen emészthető, nem túl fűszeres ételek
- reggeli
 - gabonákból főzött kásák – édesítőszer nélkül: zöldségekkel vagy gyümölcsökkel
- ebéd
 - nagyrészt zöldségekből és gabonákból álljon, amit hússal, hallal vagy tejtermékkel egészítsünk ki
- a vacsorája pedig legyen minél egyszerűbb: leves, főzelék vagy gabonakása a legjobb megoldás.
- uzsonna és a tízórai az évszakok függvényében lehet hideg/hűtő/frissítő étel vagy valami energiát adó és melegítő alapanyag.

Könnyen emészthető étel

- hőhatás + arányok + minőség + szezonálitás
 - meleg, lédús: főzelék, leves, kása, kompót, szószos ételek
 - ha hús vagy hüvelyes, akkor gyermekek számára apróra vágva darálva vagy pürésítve
 - egyszerű, nem áll sok összetevőből
- tejtermékek főtt ételekhez keverve
- kevés nyers étel: saláta és nyers zöldségek köretként max. 10-15%-ban, gyümölcsök uzsonnára vagy tízóraira
- kenyér kiegészítésképpen és nem főétkezésként

Emésztés: fizikai + energetikai + érzelmi + szellemi folyamatok

- fizikai szinten – sok szerv együttműködése: tápanyagok felszívódása
- energetikai folyamat: csí (Qi)
 - fontos, hogy a végén pozitív legyen a mérleg
- kevés csí
 - lerakódások - nyálka
 - alkattól függően gyulladások, túlsúly, allergia, fülgyulladás, arcüreggyulladás stb.
 - kevés védő csí – gyenge immunrendszer
- az emésztés érzelmi és szellemi aspektusai és megjelenése az egészségben

Miben különbözik a felnőttek és a gyerekek étrendje?

- kiemelten fontos
 - rendszer, rendszeresség
 - meleg főétkezések
 - egyszerűség, kevés összetevő, kevés fűszer
- arányok
 - több teljes értékű szénhidrát,
 - kevesebb fehérje
 - kevesebb zsír
- kiemelten érdemes figyelni a hűtő alapanyagokra: joghurt, déli gyümölcs, fagyi, télen a nyers alapanyagok aránya és nyári alapanyagok stb.
- érzelmi és szellemi aspektusok – stabilitás kérdése

Alkat szerepe

- jangosabb alkat – melege van, aktív
- jinesebb alkat – fázósabb, sápadtabb, nyugisabb
 - más lesz, amit alapból választ
 - más problémák merülnek fel

Válogatósság

- alkat szerepe
- minta – családi minták, nagyszülők, barátok, óvoda, iskola, média és filmek
- határok és saját maga érzékelése a világban – én és mások
 - 2-3 éves kor
 - 4-5 éves kor
 - 6 éves kor felett
 - tinédzserkor

Lehet-e jó, ha válogat a gyerek, és saját akarat van?

- hogyan viszonyuljunk ehhez?

Problémák, betegségek, gyökérokok

- sápadt, fázós, fejfájós, nyugös, allergia
 - Lép Qi Hiány, Vese Csi / Jang Hiány
 - gyenge immunrendszer
 - hidegtől óvni – nyáron is (fagyi, vizes fürdőruha), hideg ételek, italok
 - mozgás
 - szabad levegő

Problémák, betegségek, gyökérokok

- nem tud jól koncentrálni, édesszájú, nem szeret inni, felsőlégúti betegségek, figyelmeztávar, ingerlékenység, nyugtalanág, rosszul alszik
 - hideget kíván, csak nyerset szeret enni
 - Vér és Jin hiány, Lép Qi Hiánnyal
 - pihenés, esti lefekvés – képernyőidő csökkentése
 - csít és Vért tápláló ételek
 - párolt, gőzölt, balsírozott, főtt
 - gabonák sok vért tápláló és testnedveket tápláló zöldséggel
 - tojás, boggyós gyümölcsök, zöld leveles zöldségek, húsleves, gyökérzöldségek

Problémák, betegségek, gyökérokok

- Jin Hiány – rossz táplálkozás, stressz, túl sok inger
- Jang hiány – alkat, kimerültség (alvás stb.), rossz étrend
- Csí Hiány – sokszor alkati, hosszú távú rossz étrend

ADHD

- Jin hiány + csí hiány

Gyógynövények

- sokkal alacsonyabb dózisban használjuk gyerekeknél
- bizonyos gyógynövényeket nem használunk 12 éves kor alatt