

ISHRANA s antropozofskog gledišta

Ovim tekstom želim da pokrenem jednu temu, koja je veoma oskudna tekstovima kod nas, pa bih želeo da svi koji imaju neke tekstove **O ISHRANI s antropozofskog gledišta, neke recepte** i sve ono što je interesantno da pošalju, da bi to mogli i dalje svima distribuirati.

U ovom materijalu dostavljam vam u prilogu jedan tekst koji sam dobio sa IPMT seminara antropozofske medicine koji je održan u Vršcu 2013, a to je hrana i ishrana male dece i adolescenata.

S druge strane, želim nešto reći o jednoj aktuelnoj temi, i tom smislu, prilažem jedan tekst, koji se danas nalazi često na internetu i kojim se hvali SIROVA ISHRANA a često i povezuje sa vegetarijanstvom.

U GA 68, Prirodna osnova ishrane, Rudolf Štajner, predavanja koje je izabrao i izdao Kurt T. Vilman, u predavanju od 31.07.1924 kaže se:

“Dakle vidite vi, time da se jelo kuva, a naročito da se kuvaju ona jela koja su zasnovana na ugljenim hidratima, ima se mogućnost pojačavanja ishrane. Vi znate da su u novije vreme došle svakakve budalaštine posebno u odnosu na ishranu. **Istinski su danas budalaštine u modi.** Daje se “sirova ishrana”, kojom se želi da se više uopšte ne kuva, već da se sve apsolutno samo sirovo jede. – Sada, naravno, odakle dolazi tako nešto? Ljudi koji su u materijalističkoj nauci, više ne znaju kako stvari stoje, a duhovna ih nauka ne želi upoznati s tim. Otuda oni misle da čitava “sirova hrana” nije ništa drugo do jedno fantaziranje. Međutim, jedno vreme se tako može hraniti, ali tada telo mora primenjivati jake snage, može se reći, tada se u telo udara, **tada, kada se upotrebljava samo sirova hrana; ali tada utoliko više telo propada.**”

U knjizi Dinamičko-biološka prehrana, Duhovna znanost u prehrani, MR.sc. Ivanka Tanja Franjević Petrović, Zagreb, 2008, u poglavlju Sirova hrana i vegetarijanstvo kaže se:

Pri iskušenju da čovek postane pravi mistik, može da kaže sebi: “Po cijele dane samo crnčim pa ne mogu postati pravi mistik. Pravi mistik mogu postati samo ako sam posve smiren, ako ne pronalazim stalno izgovore bilo u sebi, bilo u mojoj okolini, nego kada bi bio takav da bih okolini mogao reći, da nemam snage iz dana u dan za crnčenje. Stoga ću i svoju prehranu osmisлити tako da postanem pravi mistik. Čovjek obično počinje jesti sirovu hranu, više ne kuha, postaje pravi pobornik sirove hrane. No, stvari su maskirane, ne pokazuju se na pravi način. Naime, **jede li netko samo sirovi hranu postaje pri iskušenjima jako sklon mistici**, i ako je po prirodi fizički slab, on će ipak napredovati, postići će veliki napredak, ali postaje sve tromiji, usporeniji, odnosno sve više mističniji.

Kod čoveka može postojati i druga mogućnost. Čovek može biti jake fizičke prirode i da tek kasnije u životu iznenada zaželi postati mistik. Ima li čovek veliku fizičku snagu može u organizmu aktivirati procese kojima se oslobađaju snage potrebne za probavu sirove hrane i ona mu neće mnogo naštetiti. Pri tome se snage koje inače ostaju u donjem dijelu tela, koje uzrokuju reumatizam i kostobolju, oslobađaju te nastavljaju daljnju razgradnju sirove hrane, a čovek postaje još jači.

Sve stvari imaju lice i naličje, kao što vaga ima dva kraka. Zato ih treba razumjeti i znati individualizirati. Ne mogu se postaviti opća načela”

Srdačan pozdrav Djordje Savic

e-mail : jordisavic@gmail.com
Mob : +381 63 8059526

e-mail : jordisavic@yahoo.co.uk
skype name : jordi.savic

Hrana i ishrana:

Šta hrani našu decu? Petra Kine (Kühne)

Šta je kvalitetna ishrana?

Ankete ukazuju na to da su pice, pomfrit sa kečapom, špagete i puding omiljena dečja hrana. Na dnu liste su povrće, voće i žitarice. Kakvu vrstu ukusa za hranu naša deca razvijaju? Šta im je potrebno i kako da to bude ukusno? Izbalansirana ishrana omogućava rast fizičkog tela, njegovo formiranje i vitalnost. To je osnova dečjeg duševno-duhovnog razvoja, u tome leži njihova sposobnost da se koncentrišu, aktiviraju volju i održe energiju. Takođe je otkriveno da utiče na društveno ponašanje. Pravilna ishrana utiče na dečji razvoj mnogo više nego što je opšte priznato.

Četiri kvalitativna nivoa u ishrani

1. Ishrana označava snabdevanje *hranljivim materijama*, ali to je samo ishrana na svom osnovnom nivou. Naravno, hrana mora da sadrži dovoljno belančevina, masti, ugljenih hidrata, vitamina itd.
2. Niko ne jede hranljive materije. Svi jedu *hranu*. Ono što je važno jeste oblik u kome se konzumira. Na primer, belančevina koja se nalazi u žitarici je potpuno drugačija od one koja se nalazi u mesu i ima drugačiji efekat na dete.
3. Sledeći kvalitativni nivo je u vezi sa tim kako se hrana uzgaja, obrađuje i priprema. Ovaj nivo je u zavisnosti od ljudske delatnosti, gotovo *duševno-duhovni* proces. Poljoprivrednici odlučuju koji će metod poljoprivredne proizvodnje da primene: organski, biodinamički ili metod koji koristi mineralna đubriva i pesticide. Na potrošačima je da odluče o kvalitativnom nivou hrane koju kupuju za svoju decu i kao krajnji ishod o tome kako se tretira priroda i zemlja tokom uzgajanja hrane koju kupuju. Isto važi i za obradu i pripremu. Naš izbor hrane pokazuje raznovrsnosti kvaliteta od bezalkoholnih pića zasnovanih na šećeru ili voćnom soku, čokoladama ili keksu, ribljim štapićima ili svežoj ribi. *Kvalitet proizvodnje* struktura i menja hranu kao i njene hranljive sastojke. Stoga ima opšti formativni uticaj na kvalitet hrane.
4. Najzad, ishrana se *individualizuje* hranom i pićem koje se iznose na porodični sto i koje deca pojeduju.

Ishrana – kvalitativni nivoi

| | |
|---|--|
| Hranljivi sastojci kvalitet supstance | Hrana kvalitet vitalnosti |
| Proizvodnja + obrada duševno-duhovni kvalitet | Porodični obroci individualni kvalitet |

Karakter hrane

Da bismo hranili decu prema njihovim razvojnim potrebama, potrebno nam je znanje i iskustvo na polju ishrane. Odgovarajuća dečja ishrana se sastoji od razumne mešavine kvalitetne hrane. To znači da unutrašnja vitalnost, stvarna hranljiva snaga u hrani treba da se uzme u obzir *zajedno* sa njenim hranljivim sadržajem. Hrana ne treba samo da napuni

stomak, treba da stimuliše ljudski organizam i da ga podstakne da bude okretan. To zavisi od stepena „životne energije“ u namirnicama. Varenje hrane je izazov metabolizmu ljudi. Time su ljudi okrepljeni. To je stvarna ishrana.

Unutrašnja struktura vitalnosti kod biljke ili životinje je predodređena njenim karakterom (žitarica, bundeva, svinja, ovca itd.) koji se otkriva tokom rasta. Na primer, žito ima sopstvenu suštinsku snagu da stoji uspravno. Ono lista, cveta i raste ka suncu sopstvenom snagom. Bundeva, svojom velikom težinom, ne stoji uspravno. Nema snagu u tom smislu. Različite energije hranljivih biljaka takođe imaju različite efekte na ljude. Na primer, flegmatično dete (debeljuškasto, voli komfor) treba hraniti sa više žitarica nego sa vodenim, manje uspravnim biljkama kao što je dinja. Pored toga, način na koji se uzgaja je odlučujući u smislu kako se te energije razvijaju. Biljka iz staklene bašte koja se presadi napolje biće manje otporna od one koja je posađena napolju od samog početka. U skladu sa tim preneće na čoveka onoliko energije koliko poseduje. Ako dete jede samo tako „zaštićene“ biljke neće dobiti nikakav „robustan“ podsticaj iz hrane. To je takođe značajno za psihološki razvoj deteta.

Kvalitet ishrane otvara mogućnosti da se detetu pruži podsticaj koji je potreban za njen ili njegov razvoj. Biodinamički poljoprivredni pristup uzima u obzir svojstva ovih energija i vrste koje se tako uzgajaju se razvijaju na poseban način. Stoga se hrana koja se uzgaja biodinamičkom metodom (Demeter ili Helios) veoma preporučuje.

Kao u mnogim drugim današnjim područjima života, vidimo velike promene u izboru hrane i pića koja su nam dostupna. Hrana koju reklamiraju velike kompanije navodno treba da govori deci. Čak i prirodna hrana ide ovim stopama. Međutim, moramo da se zapitamo da li su sve ove ponude u skladu sa ciljem da se pruži dobra osnova za zdravlje i razvoj naše dece?

Naše navike u ishrani se obrazuju u prvim godinama života. Kasnije u životu odraslog, ove navike je teško ispraviti, osim ako nas bolest ili deficit na to ne prisile. Zadatak onih koji odgajaju decu je da ih upoznaju sa raznovrsnom hranom. Kao što ne dajemo punu odgovornost deci u svakodnevnom životu, jer njihova sposobnost procenjivanja nije u potpunosti razvijena, tako ne treba da im damo punu odgovornost za ishranu ispunjavajući im sve želje. Odrasli mora da uspostave osnovu uzimajući u obzir ono što dete može da voli ili ne voli. Na taj način, roditelji imaju kontrolu nad tim da li će njihovo dete navići da jede beli ili integralni hleb, konzervisano ili sveže povrće.

Bolesti izazvane preteranim konzumiranjem ili jednolikošću ishrane – rezultati nepravilne ishrane

Mi iz industrijskih zemalja uživamo visok životni standard od 1950-ih. Retko je postojao tako veliki izbor hrane koja nam je na raspolaganju po tako pristupačnim cenama. Međutim, veliki izbor zahteva da ljudi selektivno biraju hranu da bi ostvarili zdravu i ukusnu ishranu. Tu leži problem. Prečesto se hrana kupuje i jede u skladu sa ukusom i žudnjom u tolikoj meri da iako retko zapadnemo u manjkavost ishrane, često se nepravilno hranimo. Jesti godinama pogrešnu hranu može da izazove nevolje i bolesti koje su rezultat nepravilne ishrane. Ove nevolje počinju već u detinjstvu.

Bolesti prouzrokovane nepravilnom ishranom

Dijabetes
Giht (mokraćna kiselina)
Problemi sa metabolizmom masti (previše životinjskih masti)

Gušavost (nedostatak joda, korišćenje joda)
Anemija (nedostatak gvožđa, korišćenje gvožđa)
Propadanje zuba (previše šećera, belo brašno)
Visok krvni pritisak
Srce – bolest cirkulacije
Rak digestivnih organa

Odrasli imaju veliku odgovornost prema deci po pitanju izbora njihove hrane i načina ishrane. Dete ne može da razlikuje „zdravo“ od „nezdravog“, „poželjno“ ili „nepoželjno“. Danas je naučiti da se pravilno hranimo važnije nego ikada pre jer je mnogo proizvoda kao što su slatkiši koji se namenski prave za decu i prisutni su u velikom broju reklama. Osnovne greške u ishrani koje se javljaju u detinjstvu su:

- * Prejedanje tokom obroka
- * Unos previše šećera
- * Unos premalo vlakana
- * Unos previše masti
- * Prečesto grickanje, međuobroci

Ove se stvari mogu otkloniti ukoliko deca jedu samo u vreme predviđeno za obroke što je više moguće i ukoliko im se servira voće, povrće i hrana od celog zrna. Može da se smanji unos masti u ishrani smanjivanjem hrane koja je pržena u dubokom ulju (pomfrit, piletina pržena u dubokom ulju, čips), masni obroci kao što su viršle i sir. Slatkiši treba da su veoma pažljivo odabrani i šećer treba zameniti slatkim voćem.

Od ranog detinjstva do adolescencije – potrebe se menjaju

Ljudima je potrebno dvadeset godina da se njihov fizički rast završi. Tokom ovog perioda, delatni su razni impulsi koji su takođe pokazatelji prehrambenih potreba. To se jasno pokazuje tokom ranog detinjstva i vidi se na načinu na koji se detetu uvodi čvrsta hrana. Počinjući u drugoj godini dete polako počinje da jede ono što i ostali ukućani. Međutim, dvogodišnjak je još uvek daleko od toga da treba da jede sve što se iznosi na sto. Da bismo shvatili prehrambene potrebe deteta, korisno je posmatrati faze rasta jer deca ne rastu uvek istim tempom već više u „trajajima“.

Tokom ovih faza rasta deca imaju više sklonosti prema hrani bogatoj belančevinama. U vremenu između trzaja veća je želja za namirnicama bogatim ugljenim hidratima kao što su hleb, pirinač, krompir i slatka hrana. Ugljeni hidrati deluju više na nerve i potpomažu duševno-duhovni razvoj. Belančevine su značajne za *fizički rast* i razvoj mišića.

Ove faze rasta javljaju se kod deteta u sledećem dobu:

Uzrast 5-7 kraj obdaništa
Uzrast 10-12 (devojčice), 12-14 (dečaci) – pre
adolescencije
Uzrast 16-18 – dostignuta puna visina

Duševno-duhovni razvoj je više unutrašnji proces. Kod deteta koje je tek prohodalo, na primer, se pokazuje u prvim naletima misli, učenju da govori, a kasnije, na početku doba za obdanište, u razvoju društvenih sposobnosti. Do školskog uzrasta deca su sposobna za nove stvari: usmereno učenje, želja da otkrivaju i iskuse svet. Nije više sve samo igra. Namirnice se otkrivaju u njihovoj mnogostrukoj raznovrsnosti i počinju da se razlikuju sve više po

onome koje se vole a koje se ne vole. Sledi pubertet kojim je stavljena tačka na detinjstvo. Od tada pa nadalje se govori o *adolescenciji*. Često adolescenti razvijaju svoje individualne ličnosti odvojeno od svoje okoline. Kao ishod njihove prehrambene potrebe se takođe menjaju. Ove faze rasta se mogu odrediti u okviru sledeće tri faze razvoja:

| |
|----------------------------|
| Uzrast 0-7 rano detinjstvo |
| Uzrast 7-14 školsko doba |
| Uzrast 14-21 adolescencija |

Tokom ovih faza razvoja dete ima različite potrebe koje podupire prikladna ishrana.

Rano detinjstvo i predškolski uzrast

U *prvim godinama života*, dete se navikava na ritam obroka: oni se kreću od tečne hrane (majčinog mleka ili zamene) do kašice i najzad do čvrste hrane. Detetu se daje malo po malo da bi se naviklo na hranu.

Počevši od druge godine dete postepeno jede ono što ostatak porodice uzima tokom obroka. Neka deca počinju ranije a nekima treba više vremena da naprave prelaz i još uvek uživaju u svojim kašicama.

Ono što je važno u ovom uzrastu jeste *redovnost obroka*. Većini dece ne prijaju promene, ona bi radije da jedu istu omiljenu hranu. U ovo doba deca oponašaju ono što dožive sa drugima. Ona uče iz ponašanja i prehrambenih navika svojih roditelja. Ponekad, u doba oko obdaništa, deca počinju da uživaju u pripremi „prave“ hrane za druge, a ne samo da se igraju u svojim dečjim kuhinjicama.

Deca školskog uzrasta

Potrebe se menjaju kada deca dostignu školski uzrast i ne samo to, ona više jedu. Njihova sve veća potreba za kretanjem takođe povećava žeđ i interes za većom raznovrsnošću hrane i žele da iskuse svet kroz svoje čulo ukusa. Istovremeno, obrazuju se njihova dopadanja i nedopadanja koja se jasno utvrđuju. Ovo je poslednji period u kojem je moguće usaditi dobre navike u ishrani; to više neće biti moguće tokom perioda adolescencije. Pored doručka kod kuće, treba dati užinu za pauzu, možda crni hleb ili keks sa sirom ili neku vrstu vegetarijanskog namaza sa voćkom ili povrćem (šargarepa, celer, repa). U podne treba nešto što se lako vari, ali je zasitno, ručak sa toplom supom ako je moguće. Posle škole čaša mleka i užina će učiniti da se smanji ono što je potrošeno u školi. Lakto-vegetarijanska, sirova hrana je vrlo dobra za ovo. Osim toga, važno je nastaviti sa redovnim obrocima.

Adolescencija

Kada čujete veoma kritičke komentare o hrani koja je donedavno bila omiljena, znaćete da je počelo doba adolescencije. Tokom puberteta, adolescenti doživljavaju spoljni svet intenzivnije, njegova iskušenja i opasnosti. Žele da se sa tim uhvate u koštac. Dnevni život postaje „stvar ukusa“ i postoji „glad“ za iskustvom. Porodične navike u ishrani se često odbacuju. Proba se nova, drugačija hrana koju roditelji često ne odobravaju. Ovakvo ponašanje je ishod normalnog razvoja. Adolescenti žele da biraju i prosuđuju sami za sebe. Zajedno sa tim postoji potreba za većom količinom hrane, posebno za belančevinama. Roditelji bi trebalo da probaju da izbalansiraju često jednostran izbor hrane adolescenata servirajući više voća i povrća.

Moderan izbor hrane – da li je podesan za decu?

U ranijim vremenima deca su učestvovala u porodičnim obrocima ubrzo posle ranog detinjstva. Roditelji su pazili da im se određene namirnice ne daju, kao što je jako začinjena

hrana i pića sa kofeinom. Danas postoji suprotna težnja kojom se stavlja naglasak na zahteve deteta. To se takođe ispoljava usavršavanjem određene hrane za decu ili preporukama da se više konzumiraju određeni vitamini ili minerali.

Da li su mom detetu potrebni vitaminski i mineralni dodaci?

Vitamini i minerali su grupa hranljivih materija koje su ljudima potrebne u malim količinama. Nedostatak vitamina i minerala je nepoznat u našoj sadašnjoj raznovrsnoj ishrani. Jedino ljudi koji imaju ekstremnu ili jednoličnu ishranu su podložni nedostacima. Uprkos tome, veliki je porast proizvoda, posebno za decu, u kojima su ugrađeni vitamini i minerali. Kalcijum, gvožđe i jod su minerali koji preovlađuju kao dodaci u hrani. Od vitamina B1, B2 i C su najprisutniji. Novi propisi za prehrambene dodatke za decu do tri godine zahtevaju visok sadržaj vitamina tako da su skoro svi proizvodi za decu njima obogaćeni.

Vitamini su delotvorni uglavnom putem njihove veze sa sirovom hranom kao i drugim sastojcima. Izolovani, veštački dodavani vitamini ne mogu da preuzmu tu ulogu. Stručnjaci se slažu da su vitaminski i mineralni dodaci hrani pretežno izlišni i navikavaju dečji organizam na obogaćenu hranu. Sa smanjenim snabdevanjem (bez vitaminskih dodataka) dete možda može da ima probleme da opstane na hranljivim materijama koje su dostupne. Vitamini koji tope masti (A, D, E i K) mogu biti opasni u velikim dozama. Za korisnika, dodatak vitamina i minerala raznovrsnoj hrani može da dovede do nekontrolisanih doza: na primer, kalcijum u soku, u jogurtu itd. Dodatak vitamina C ne može da zameni pomorandže.

Hrana bogata gvožđem

- proso, ovas, pasulj, sočivo, semenke suncokreta, pistaći
- susam, breskve, crveno voće, jaja, životinjske iznutrice

Hrana bogata kalcijumom

- mleko, mlečni proizvodi, susam, bademi, mahunarke

Hrana bogata vitaminom B

- semenke bogate uljima, kvasac, ovas, pšenične klice, svinjetina

Hrana bogata vitaminom C

- pasji trn (*Hippophae rhamnoides*), crne ribizle, pomorandže, paprika, peršun
- brokoli, kelj, kivi, mirođija

Šta možete da uradite?

Deca treba da nauče da se hrane iz palete prirodne hrane i da ne zavise od veštački obogaćenih proizvoda. Prema tome, takvi proizvodi se ne preporučuju. Umesto njih, treba se usmeriti na hranu koja nije veštački obogaćena.

Neke opšte smernice:

- Slatkiši se ne odobravaju jer sadrže dodate vitamine.
- Čaša svežeg mleka je bolja od onog koji sadrži minerale.
- Voće je dobra zamena za slatkiše.

Problemi ishrane – predebeo, premršav

Moje dete je suviše debelo!

Oko 25% dece u Nemačkoj ima višak kilograma. Između ostalog to predstavlja visok rizik za kasnije metaboličke bolesti. To takođe predstavlja psihološko breme, na primer, kada zadirkuju dete u školi ili ono neće ili ne može mnogo da se kreće jer ima višak kilograma.

Donja tabela sadrži informacije o normalnoj kilaži. Manja odstupanja su i dalje u okviru normale.

Godine i telesna težina

| Godine | Telesna težina u kg |
|--------|---------------------|
| 1 | 9, 3 - 10, 3 |
| 2 | 14, 5 - 14, 9 |
| 3 | |
| 4 | 16, 6 - 16, 8 |
| 5 | 19, 0 - 21, 2 |
| 6 | |
| 7 | 23, 3 - 24, 0 |
| 8 | 25, 5 - 25, 9 |
| 9 | 28, 3 - 28, 7 |
| 10 | 31, 6 - 31, 7 |

Na kraju krajeva, nije lako oslabiti. Brze dijete i pomodne dijete daju kratkotrajne rezultate a često i pogrešne navike u ishrani. Devojčice adolescenti često imaju želju da oslabe čak iako su normalne težine. U tom slučaju društveni model tela igra važnu ulogu. Roditelji i vaspitači moraju da se suprotstave ovom stavu pre nego što prevladaju neuravnotežene navike kod jela. Ponudićemo jedan metod da se dostigne normalna telesna težina:

- * Smanjite količinu hrane, posebno masti i slatkiše
- * Naučite o zdravoj ishrani tako da dugoročno ne dođe do prejedanja
- * Dovoljno vežbajte, što ne znači obavezno sport i treninge već više svakodnevne vežbe kao što je hodanje do škole ako je moguće, igranje napolju itd.

Moje dete jede jako nezdravu hranu!

Neuhranjenost je retko problem u našem bogatom društvu. Međutim, ima dece koje izgledaju jako mršava i koja slabo jedu. Ona su obično iz porodica u kojima braća ili sestre normalno jedu i koji nisu mršavi. Često su mršava deca vrlo žilava i otporna na bakterije i nisu ništa više podložna bolestima nego njihova braća i sestre. Ako pogledate roditelje i vidite jednog slično građenog onda ćete znati da je to nasledna crta. Takođe treba uzeti u obzir da je ono što smatramo idealnim telom često obeleženo predstavom dobro uhranjene dece, tako da mršavija deca već izgledaju neuhranjeno.

Naravno, postoji fenomen dece koja jedu veoma malo za vreme obroka a potom grickaju između obroka. U ovom slučaju nije čudo da malo jedu tokom obroka. Grickanje kvare apetit. Veliki izbor grickalica je veliko iskušenje za decu. Zapakovane su da privlače pažnju i dostupne svima. Često su visoke kaloričnosti i zato zasitne. Po njihovoj nutricionističkoj vrednosti mnoge uopšte ne zadovoljavaju. Ili su jako slatke ili jako masne i kvare apetit za hranljive obroke.

Jedini lek je potruditi se da deca jedu samo tokom pet organizovanih užina i obroka. Podizanje dece po ovoj zamisli počinje kada su još bebe, tj. kada se navikavaju na ritam

obroka. Ritmičko uzimanje hrane je takođe terapeutsko za digestivne i metaboličke organe: ritam „vreme rada“ i „vreme odmora“.

Kada je neko zaista mršav treba podstaći apetit. To je moguće kada se podstiče rad jetre i takođe kad se obraća osobi na pozitivan, podsticajan način. Ishrana mora da se kombinuje sa simpatijom. Kod dece se još uvek može računati sa njihovim isitnskim prehranbenim instinktima koji su često ispravni u odnosu na to koja je hrana dobra za njih. Metod je značajno uspešniji od pokušaja da se deca prevare da unose više kalorija.

Dodatno, gorko bilje se pokazalo delotvornim za stimulisanje apetita. Ono se može uneti u obroke na primer tako da se popije čaša soka od grejfruta pre jela, da se pojedje lagana salata od endivije ili da se popije blag gorak biljni čaj kao kamilica ili razlićak. Uobičajene dijetete za gojenje sa puno masti i ugljenih hidrata su uspešne samo na kratke staze i često pokvare uživanje u hrani, imaju suprotan efekat na duge staze. Naravno, možete dodati više pavlake i putera njihovim oborcima, ali to ne otvara apetit i obično ne povećava unos kalorija. Kada ste u nedoumici posavetujte se sa lekarom.

Koja je hrana važna?



Ova piramida ishrane nam govori koja je hrana važna za razumnu, zdravu ishranu i gde ta hrana stoji u odnosu na druge grupe. Prehranbeni model se zasniva na žitaricama u vidu hleba, pirinča i testenina. Sledeća važna grupa je voće, povrće i krompir. Slede mleko i mlečni proizvodi zajedno sa drugim proizvodima životinjskog porekla kao što su jaja, meso i riba, koji imaju donekle nižu vrednost. Masti i ulja su u užem delu piramide kome pripadaju i koštunjavi plodovi i uljane semenke. Najmanjem gornjem delu, sa najnižom nutricijskom vrednošću jesu slatkiši. Oni ulaze u ishranu ali u vrlo malim količinama. Pića će se razmatrati odvojeno.

Žitarice, hleb i testenine – stvari koje nas zadovoljavaju

Žitarice su visoko kvalitetna hrana koja je prehranbena osnova za ceo svet. Pšenica, spelt, pirinač, ječam, proso, raž, ovas, kukuruz i zrnaste semenke heljde, amaranta i kvinoa, sve pripadaju ovoj grupi.

Žitarice, koje su semenke, su „kompaktna“ hrana. Moraju da se prerade pre nego se pojedju. To se postiže mlevenjem, prosejavanjem, pripremanjem testa, pečenjem ili kuvanjem.

Pahuljice, griz, su generalno hrana koja se rado jede i lako vari. Musli koji se pravi od pšeničnih pahuljica, sa dodatkom sezonskog voća i mleka, je idealan za doručak. Griz koji se kuva, bulgur ili kuskus se obično vole i spremaju za brz ručak. Žitni obroci kao musli, koji se pravi od nekuvanog ovasa, su deci obično teški za varanje.

Hleb treba da je u vidu dobro pečenog, integralnog brašna. Integralna zrna u hlebu su deci često teška za varenje. Fino samleven, integralni hleb je lakši a podjednako bogat hranljivim materijama. Začinima obogaćen hleb često je jako ukusan odraslima ali deca nisu tako oduševljena kada zagrizu kim ili seme komorača. Lagano začinjen hleb sa samlevenim začinima je dobra alternativa.

Hleb treba da se pravi od žitarica koje se lako peku kao što su pšenica, spelt ili raž i one su među najvažnijim u našoj kulturi jer su bogate hranljivim materijama i zasitne. Međutim, postoje razlike. Beli hleb sadrži manje važnih vitamina i minerala nego integralni hleb. Zbog toga je integralni hleb važan sastojak zdrave ishrane.

Vitamin B1 – „vitamin za nerve“

Za koncentraciju i imunitet protiv prehlada i infekcija

Integralni hleb 0,18 mg = 100%

Beli hleb 0.09 mg = 50%

Gvožđe

(nalazi se u krvi i metaboličkim enzimima)

Nedostatak dovodi do umora, bledila, iscrpljenosti

Integralni hleb: 0.70 mg = 100%

Beli hleb samo: 0.24 mg = 34%

Krompiri ili žitarice – da li je to samo pitanje ukusa?

U mnogim oblastima krompir je neosporno prehrabena osnova i najvažniji deo podnevnog, zasitnog obroka. Postoji mnogo proizvoda zasnovanih na krompiru koje deca obožavaju: krompir pire, prženi krompir, pomfrit, salata od krompira, kolači od krompira. Čips i druge grickalice od krompira ovde neće biti uključeni. Deca često nisu oduševljena kuvanim krompirom. Nije mnogo poznato da je krompir postao deo naše kuhinje tek pre oko 250 godina i da je proterao lokalna jela od žitarica iz naše ishrane. Krompir je često hvaljen zbog sadržaja vitamina C. To je bilo značajno u doba kada na proleće nije bilo mnogo povrća na raspolaganju. Danas, kada je sveže voće i povrće dostupno tokom svih godišnjih doba, značaj vitamina C u krompiru je opao.

Antroposofska nauka o ishrani ne preporučuje krompir kao osnovnu hranu, već više kao povrće koje ne treba da se jede svakodnevno. Umesto njega u ishrani treba da prevladaju žitarice. Bolje je skuvati proso ili bulgur nego kuvati ili praviti krompir pire. Štaviše, krompir je biljka iz porodice pomoćnica-*Solanaceae* (što znači da raste noću). Ukoliko se na njega gleda sa stanovišta unutrašnje strukture snaga, onda se vidi da je jednostranog kvaliteta koji može pored drugih stvari da doprinese slaboj memoriji kod dece koja imaju tu predispoziciju, što je još jedan razlog da krompir ne treba da bude dominantan u našoj ishrani. Što se krompir duže priprema to je bolje za decu. Na primer, prženi krompir, krocketi, knedle, krompir pire. Kroz intenzivnu pripremu karakteristične osobine hrane su donekle redukovane i prevladaju opšte, zadovoljavajuće vrednosti.

Voće i povrće – sveže vrste

Voće i povrće spada u drugu najvažniju grupu u ishrani dece. Oni se cene zbog svojih prirodnih aroma i boja kao i njihovog podsticajnog efekta na metabolizam i mnogih drugih uticaja dobrih po zdravlje. Oni su izvor najvažnijih vitamina i minerala. Pre svega, voće sadrži vitamin C i minerale kao što su kalijum i gvožđe. Preporučuje se da deca pojedju najmanje

jednu voćku dnevno (jabuku, krušku, breskvu). Sezonsko voće ima prednost jer je potpuno zrelo, ima bolji ukus i manje podložno fermentaciji. Voće se može uzgajati na način koji je ekološki ispravan.

Sezonsko voće

| | |
|---------|---|
| Proleće | jagode |
| Leto | ribizle, borovnice, maline, kupine, ogrozd, brusnice, kajsije, breskve, nektarine, trešnje, šljive, dinje, jabuke |
| Jesen | šipak, zova, jabuke, kruške, dunje, grožđe, trnjina |

Povrće ulazi u dnevnu ishranu deteta jer je takođe bogato vitaminima i mineralima. Dobro je svakodnevno jesti salatu ili neko živo ili kuvano povrće.

Nekoliko saveta u vezi izbora povrća:

** Koristite sezonski zrelo povrće*

Deca žive u skladu sa godišnjim dobima. Povrće koje nosi energiju godišnjeg doba u sebi, potpomaže dečji doživljaj. Sezonsko povrće koje se gaji napolju je zdravije; na primer, sadrži manje nitrata nego ono koje se uzgaja u stakleniku.

** Koristite povrće koje se uzgaja u vašem kraju kad god je moguće*

Povrće koje se uzgaja u vašem kraju raste pod istim prirodnim impulsima koje doživljavaju vaša deca. Rastu pod istim uticajima okoline kao što je sunčeva svetlost, vlažnost, svetlost i toplota. Ovaj sklad ima funkciju jačanja.

** Birajte povrće u skladu sa njihovim položajem na biljci*

Možemo grubo razlikovati povrće koje raste iznad i ispod zemlje. Koren i krtola su ispod zemlje, a zeleno lišće, stabljike, plodovi i semenke su iznad zemlje. Salata, blitva i kupus pripadaju grupi lišća i stabljika. Paradajz, krastavac, tikvice, bundeve i dinje pripadaju grupi ploda. Da bi se unela raznovrsnost impulsa *ce/le* biljke koja hrani celog čoveka, korisno je svakodnevno jesti sve tri vrste povrća; na primer šargarepe, zelenu slatu i krastavac. Kako povrće ploda nije uvek dostupno može se zameniti semenkama kao na primer susamovim ili suncokretovim.

Mahunarke kao što su grašak, sočivo ili pasulj jedva da imaju ikakvu ulogu u današnjoj ishrani. Međutim, one su značajan izvor belančevina za vegetarijance. Kako su mahune pomalo teške za varenje, sa izuzetkom sočiva, gotovo i da se ne koriste u ishrani deteta. Poželjne mahunarke za decu su boranija i grašak.

Mleko – ishrana od samog početka

Mleko je jedna od najstarijih namirnica. Važna je i za decu i za adolescente. Kod odraslih konzumiranje mleka opada, a na važnosti dobija unos kiselih mlečnih proizvoda.

Mleko snabdeva decu belančevinama i kalcijumom. To je „blaga“ belančevina u poređenju sa drugim životinjskim belančevinama. Rudolf Štajner je govorio o mleku kao o hrani koja daje ljudima čvrstinu a da previše neopterećenje ljudski organizam. Mleko pomaže kod razvoja i formiranja kosti.

Danas se zapaža ekstremno ponašanje u odnosu na unos mleka. Deca ga uzimaju ili previše ili ga roditelji potpuno izbacuju; nijedno nije dobro. Unos previše mleka zajedno sa pavlakom i drugim mlečnim proizvodima nije zdravo, takav preveliki unos dovodi do gnjecave kože i prevelikog unosa belančevina u organizam koje opet moraju da se razgrade. Mleko treba potpuno izbaciti iz upotrebe jedino ako postoje alergije na laktozu ili opšta netolerancija na

mleko. Čak i u tim slučajevima treba probati sa davanjem deci drugih mlečnih proizvoda ili sira. Ponekad ima smisla preći na mlečne proizvode drugih životinja kao što su ovce ili koze.

Dnevne preporuke za decu:

| | |
|----------------------------|--|
| Sasvim mladi (uzrasta 3-7) | 3 porcije mleka (uključujući mlečne proizvode) |
| Školska deca (uzrast 7-14) | 3,5 porcije mleka |
| Adolescenti | 4 porcije mleka |

Meso, riba i jaja – neophodno ili nebitno?

Oko 10% nemačkog stanovništva su vegetarijanci a najmanje 10% retko jedu proizvode životinjskog porekla. Ovaj trend raste posebno među mladima. Često želja da se ne jede meso ili riba dolazi od dece. Sasvim mala deca retko imaju potrebu za mesom jer ne vole žilavost. Pre bi jeli viršle jer ne izgledaju kao nešto što potiče od životinja.

Sa stanovišta ishrane i fiziologije, meso i riba nisu neophodni deo dečje ishrane. Bebe do prve godine ne treba da jedu ni meso ni ribu jer visok sadržaj belančevina može da optereti unutrašnje organe. Najbolje je uvesti namirnice životinjskog porekla posle treće godine jer imaju formativniji efekat na detetov mali organizam nego, na primer, mleko. Međutim, ovo sve zavisi od prehrambenih navika roditelja i deca „ljubitelja mesa“ obično rano počinju da jedu meso.

Zahtevi vegetarijanske ishrane su da dete unosi dovoljno povrća i voća, žitarica i mleka i mlečnih proizvoda (tvrđi sir, svež sir, jogurt) ukoliko nije alergično ili netolerantno na mleko. Takva lakto-vegetarijanska ishrana čini fizičku osnovu koja se ne vezuje previše sa telom i obezbeđuje detetu unutrašnju podršku da ono imaj samoodređujući, slobodan razvoj.

Nikada ne treba dogmatično nastojati na vegetarijanskoj ishrani kod školske dece, isto kao što treba tolerisati detetovo odbijanje mesa i ribe. Dete jednostavno jede ono što je normalno pripremljeno u kući. Ako se jedu namirnice životinjskog porekla, preporučuje se da se obrati pažnja na ekološki kvalitet (uzeti u obzir kako se uzgajaju i hrane životinje) a takođe treba ograničiti unos. Čak i za odrasle nutricionisti preporučuju da se meso umereno unosi (jednom ili dva puta nedeljno). To je zbog višeg holesterola, masti i belančevina u mesu.

Jaja nisu u istoj kategoriji kao meso i riba zato što iz oplođenog jajeta može da se formira životinja. Jaja sadrže žumance koje je veoma moćno i koje promovise rast a takođe i belance koje je veoma upotrebljivo (može se umutati u puslice na primer). Deo jaja koji zapravo sadrži minerale, bogata kalcijumom ljuska, se ne jede. Dinamičan rast koji je u kokošijem jajetu, koji se pokazuje u hranljivim materijama koje sadrži (holesterol, belančevina i mast) vodi nas do zaključka da deca ne treba da jedu mnogo jaja da ne bi previše stimulisala svoj fizički rast. To zavisi od faktora kao što je detetov uzrast, godišnje doba (deca više rastu u proleće, do Uskrša, onda preko leta!), nivoa fizičke aktivnosti i njihovom unosu drugih belančevina. Jaja jačaju telo, ali ne pružaju nikakav duševno-duhovni podsticaj, te nas čine sanjalačkim i pospanim. Zato se retko daju jaja flegmatičnoj deci, već više sangvinicima, nervoznoj deci. Uglavnom, preporuka za potrošnju jaja je slična onoj koja se odnosi na meso i ribu. U proseku, starija (školska deca) ne treba da uzimaju jaja više od tri do četiri puta nedeljno. Kao i sa mesom, treba proveriti kvalitet kada se kupuju jaja. Obavestite se o tome kako se uzgajaju kokoške i čime su hranjene.

Masti i ulja

Dečja hrana ne treba da sadrži mnogo masti. *Hladno ceđena ulja* kao što su suncokretovo ili maslinovo ulje sa povrćem i salatama su važni izvori osnovnih masnih kiselina. *Puter* je idealan namaz za hleb. Koštunjavi plodovi i uljane semenke (suncokretove, bundevine) pomešane sa suvim voćem kao što je suvo grožđe su „hrana za nerve“ i vrlo pogodni za decu.

Proizvodi prženi u dubokom ulju, kao što je pomfrit, koji deca toliko vole, ne treba da su na jelovniku prečesto, između ostalog zbog visokog sadržaja masti. Isto se odnosi na drugu prženu hranu čiji je sadržaj masti često potcenjen.

Slatkiši – važno pitanje

Deca vole slatku hranu. To počinje sa veoma slatkim majčinim mlekom. Slatka hrana sadrži lako svarljiv šećer koji može da se apsorbuje bez prevelikog digestivnog napora. Ali previše šećera može da dovede do zdravstvenih problema kao propadnje zuba ili fermentacije u crevima. Stoga, unos šećera treba da bude ograničen. Može da se u njemu umereno uživa korišćenjem prirodnih zaslađivača u poslastičarskim proizvodima i drugim slatkišima koji se daju deci. Gotovi slatkiši često sadrže previše šećera, a dodaju im se i veštački ukusi i boje. Ovi veštački sastojci su strane supstance za organizam koje zahtevaju ogroman napor da se svare. Ovde mora da se bude jako oprezan i da se dobro izabere šta se daje deci. Voće, voćne bonžite, keksi iz radnji zdrave hrane su dobra alternativa. Zaslađivače kao što su rafinirani šećer od šećerne trske, groždani šećer (dekstroza) i voćni šećer (fruktoza) treba izbegavati. Oni ne sadrže prirodne hranljive materije koje su potrebne telu da vari šećer. Umesto tog rafinisanog šećera, možemo da koristimo prirodne zaslađivače kao što su sirup od javora, sirovi šećer od šećerne trske (sucanat), šećerna repa, melasa, suvo voće i med.

Sadržaj šećera u izvesnim namirnicama

Slatkiši

Bombone 97%
Žele 77%
Čokolada 65%
Nugat krem 54%
Šerbet 32%
Kečap 17-28%

Voće

banana 18%
grožđe 15%
mango 12%
jabuka 10%
breskva 8%
kupine 5%

Pića – šta najbolje gasi žeđ

„Prestani toliko da piješ pozliće ti!“ Neki roditelji upozoravaju kada vide svoje dete kako unosi mnogo tečnosti kada je dan topao ili posle sporta. Koliko je tečnosti potrebno detetu? Ljudi unose namirnice u tečnom i čvrstom stanju. U početku odojče ne razlikuje tečno od čvrstog, ono sve dobija iz majčinog mleka. Posle ove faze, hrana se deli na tečnu i čvrstu. Zatim hrana postaje sve čvršća počevši od kašice do hleba. Dodatna pića tada postaju neophodna.

Unos tečnosti zavisi, pored ostalih stvari, od toga koliko tečnosti gubimo kroz znojenje i druge procese eliminacije. Kada pogledate decu kako se igraju i trče unaokolo, onda nije čudo da unose više tečnosti nego odrasli. Suvi, hladan vazduh ili jaki vetrovi takođe pojačavaju žeđ. Usput budi rečeno, nije tačno da deca koja piju više vode imaju više problema da nauče da koriste nošu.

Povraćanje, groznica ili proliv dovode do gubitka tečnosti i očigledno povećavaju potrebu da se unese tečnost. Potreba za tečnošću je takođe povećana u slučaju prehlade i nosa koji curi, kijanjem ili kašljanjem.

Poslednje, ali zato ne manje važno, unos tečnosti zavisi od dečje ishrane u celini. Ako se u porodici jede mnogo hleba a manje muslija, voća, salate, povrća i supe, onda je žeđ veća. Sledeće preporučene količine tečnosti treba da posluže samo kao vodič.

| Neophodni dnevni unos tečnosti u litrima | | |
|---|------|---------|
| | Pića | Čvrsta |
| hrana | | |
| Predškolski uzrast | 0,9 | 0,5 |
| Uzrast obdaništa | 1,1 | 0,6 |
| Školski uzrast (7-13) | 1,2 | 0,6-0,7 |
| Adolescenti (uzrast 15) | 1,3 | 0,8 |

Biljni čajevi su važna pića, na primer, čaj od komorača za odojčad i tek prohodalu decu. Matičnjak i čaj od nane imaju opuštajući efekat. Postoje voćni čajevi u ponudi bez veštačkih ukusa kao što su šipak, jabuka, hibiskus i odabrane mešavine.

Voćni sokovi su vredne namirnice koje su jako koncentrisane u svojoj nerazblaženoj formi i ne treba da služe kao nešto što će utoliti žeđ. Treba ih razblažiti sa mineralnom vodom ili voćnim čajem. Najvažniji voćni sok je dobro podnošljiv sok od jabuke. Sok od crvenog grožđa je bogat gvožđem. Sok od pomorandže ima visok sadržaj vitamina C. Voćni sokovi za decu su mešavine koje spajaju prednosti različitih sokova i treba da se daju mnogo više od razvodnjenih kao nešto što će utoliti žeđ. Od *sokova od povrća*, za decu je najbolji sok od šargarepe.

Pića kao što su voćni sokovi koji uglavnom sadrže čecer sa dodatkom voćnog soka se apsolutno ne preporučuju. Pića na bazi sode takođe treba izbegavati jer sadrže manje soka nego aditiva. Kola pića su uvek problematična jer gotovo uvek sadrže nervni stimulans kofein i uopšte nisu dobra za decu. Isto se odnosi na moderna *energetska pića* koja često sadrže još više kofeina nego kola. *Nisko gazirana mineralna voda* je takođe veoma pogodna za decu. Neke porodice vole da piju „kafu od žitarica“. Za decu treba pomešati pola mleka i pola kafe od žitarica. To je dobar topli jutarnji napitak i ne sadrži kofein. *Mleko* treba smatrati više hranom nego pićem.

Našoj deci treba nova kultura ishrane

Pored pitanja koja je hrana danas potrebna našoj deci, pitanje kako hrana izgleda postaje mnogo važnije. Postoji izreka: „Čovek ne živi samo o hlebu“. Mi takođe živimo u odnosu na to šta se jede u našoj okolini, kako hrana izgleda i regularnost obroka. Samo pre nekoliko decenija prehrambene običaje je regulisala tradicija. Ta tradicija je zastarela. Moderni način kuvanja, komercijalno pripremljena hrana i naš mobilni način života je doveo do promena u našim običajima ishrane i izgledu obroka. Možda je slobodnije i udobnije za odrasle da jedu sporadično tu i tamo kad god požele, ali za decu ova vrsta nestalnosti i „nezavisnosti“ je tegobna. Ona iscrpljuje energiju koja je detetu potrebna za njegov unutrašnji razvoj. Deca vole da znaju na čemu su. Prema tome, važno je da porodice obrazuju nove navike i običaje za svoje obroke. Roditelji koji naprave ovaj napor će uskoro primetiti kako deca posebno uživaju u ovim obredima i ponavljanjima. Ono što sledi jeste nekoliko važnih osnova koje čine kulturu pogodnu za jelo.

Ritam

Regularnost u svakodnevnom životu, dnevni ritam, ima blagotvoran i isceljujući uticaj. Svako živi unutar prirodnih ritmova dana i noći, nedelja i godišnjih doba. Naš metabolizam je formiran iz ritmova i oni pomažu u očuvanju energije jer redovan oblik ne zahteva neprekidni „nadzor“.

Obroci pomažu ljudima da postignu ritam u svojim životima. Ritmička struktura može da se napravi: doručak, užina sredinom jutra, ručak, poslepodnevna užina, večera. Nedelja može da se подели na radne dane i na nedelju. Na primer, nedeljom uvek treba da bude nešto „posebno“ što se razlikuje od svakodnevnih obroka. Možda da se stavi sveća na sto ili cveće ili „nedeljni stolnjak“. Ali, pre svega, treba da bude više „vremena i mira“ tokom obroka u ovaj poseban dan koji se razlikuje od drugih radnih dana. Deca se ne orijentišu prema apstraktnim izrazima kao što su „radni dani“, već više ka uočljivim događajima na primer, sreda je „dan za proso“. To im daje sigurnost i usmerenje i stvara osnovu za njihova „stanovišta“.

Godišnja doba takođe nude mogućnosti za struktuisanim obrocima. Na primer, možete da koristite sezonsko voće ili povrće. Kao odrasli možda možete da se setite vremena u godini kada je bilo svežih jagoda i špargli za Uskrs ili kada su se krckali orasi u vreme Božića. Godišnji praznici mogu da imaju poseban smisao. Mogu da doprinesu doživljaju ritma godišnjih doba kao i da ponude poseban izbor hrane.

Standardi u odnosu na odgovarajući uzrast

Velika raznovrsnost hrane koja je na raspolaganju često dovodi do toga da čak i deca znaju za veliki broj stranih prehrambenih proizvoda. Ovo izobilje treba posmatrati kritično. Postoji opasnost da se dečji metabolizam preopteretiti. Organi za varenje treba da prepoznaju svaku hranu i veoma konkretno da je razlože. Ukoliko ima mnogo nepoznate ili nove hrane koja se uvodi, sistem za varenje postaje preopterećen i najzad telo odluči da stupi u štrajk i postane alergično.

Izazovi dečjem varenju treba zato da odgovaraju uzrastu tako da se izvestan razvoj ne odigra prerano i oduzme energiju koja je potrebna za razvoj deteta. Ovo načelo obuhvata sve oblasti života od igračaka do ishrane. Postoji dobar razlog zašto odojčad treba da počne sa tečnom hranom, potom kašicom i tek onda čvrstom hranom da bi se postepeno navikla na odgovarajuću ishranu. Takođe dečjem uzrastu na nivou obdaništa ne treba nuditi mnogo raznovrsnu hranu. Treba dati prvenstvo sezonskim namirnicama i onima koje se uzgajaju tamo gde se živi tako da hrana sazreva u istoj klimatskoj zoni koju dete doživljava. To stvara sigurnost i odobravanje. Gotovo sva deca vole ponavljanje bilo da se radi o pričanju iste bajke po sto puta ili uzimanju iste hrane. Obično oko dvanaeste godine ali može i do petnaeste, deca počinju da jedu hranu koju su ranije odbijala i dečji jelovnik više nije potreban.

Izgradnja volje

Kakve veze ima volja sa ishranom? Na ovo legitimno pitanje može da se odgovori ako se posmatra proces varenja. Svi metabolički procesi su zasnovani na unutrašnjoj volji – toj unutrašnjoj pokretačkoj sili koja obrazuje onaj naš pravi živi deo. Varenje i metabolizam znače razlaganje i izgrađivanje, usmerena delatnost materijalnih preobražaja. Unutrašnja volja želi da postane aktivna i razloži hranu. Iz izgleda, mirisa i ukusa hrane, telo uči da pokrene odgovarajuću probavnu delatnost. Ishrana zasnovana na prirodnoj hrani koja sadrži supstance koje naša čula mogu da shvate dovode do stimulacije metabolizma. Čitava ljudska struktura vitalnosti se ovim ojačava. Međutim, ako dete uzima hranu koja mnogo obećava

svojim izgledom i mirisom ali je zapravo „imitacija“ kao što su, na primer veštački ukusi, metabolički sistem se uzalud pripremio. Do njega ne dopire ono što se iščekivalo zasnovano na čulima opažanja. Ako se ovo često dešava unutrašnja volja slabi. Takva ishrana vodi unutrašnjoj tuposti i slabi metaboličku volju. Metaboličke sile određuju snagu vitalnosti tela, duše i duha čitavog života. Nedostatak izazova ili popuštanje ili potpuna dezinformacija imaju za posledicu opšte slabljenje. Kada se samo pomisli da se unutrašnja „fleksibilnost“ prikazuje ne samo u fizičkom već takođe u fleksibilnom mišljenju ili osećanjima, onda može da se vidi potpun značaj vitalnosti i zdrave ishrane. Ishrana zasnovana na prirodnoj hrani koja se uzgaja biodinamički, ukoliko je to moguće, može da stimuliše metaboličku volju na razne načine i značajno doprinosi dugoročnom zdravlju čoveka.

Kredibilitet roditelja / vaspitača

Svi roditelji žele ono što je za njihovo dete najbolje čak i kada se neke hrane odriču ili probaju da nametnu određenu hranu. Međutim, često se roditelji obraćaju deci kada dođe do odluke o hrani. Ovo može da bude veoma problematično. Deca uglavnom u prvih devet godina uče imitirajući ne šta roditelji *kažu* već šta *rade*. Na primer, veoma je štetno ako dete ne dobije slatkiš jer roditelji znaju posledice, ali sami roditelji vole da uzimaju slatkiše tako da negde imaju „tajno skrovište“. Deca osećaju ovu „neiskrenost“. Preporučuje se poštovanje pravila bez obzira na to kakva su ta pravila, sve dok god su jasna i očigledna. Dete će prihvatiti čak i otvoreno uskraćivanje, kafe na primer, ukoliko vide da su roditelji svesni unutrašnjih posledica. „Ne možeš to da dobiješ!“ ili neka slična mlaka izjava često nije uspešna. Dete će probati da to dobije kukanjem i plakanjem.

Svako ko je odrastao treba da izvaga posledice svojih reči i dela. Niko nije savršen, ali je nastojanje ono što se računa. Roditelji i vaspitači mogu da nađu pomoć u ovom smislu u knjizi Rudolfa Štajnera *Kako se stiču saznanja viših svetova* u kojoj su date vežbe koje pomažu samovaspitanju.

Učenje društvenog ponašanja pri obrocima

Obroci su najvažniji poligoni za učenje i upražnjavanje društvenog ponašanja. Gde bolje može da se nauči da se deli, da se ima obzira za druge, da se sopstvene želje potisnu u drugi plan, radije nego da se sebično zgrabi čim se iznese na sto? Ovi izazovi, na koje treba svakodnevno odgovarati od najranijeg doba su deo školskog života i ne treba ih potcenjivati. Mogu se proširiti. Obroci takođe uključuju pripremu (pranje povrća, kuvanje, mešenje testa itd.), postavljanje i sklanjanje posle obroka, pranje sudova (ili stavljanje sudova i pražnjenje mašine za sudove), čak je i kupovina hrane važna. Dok deca u uzrastu obdaništa vole da pomažu koliko god je to moguće, ta želja značajno opada kada dođu do desete godine. Ovo se čini izrazitije danas nego u ranija vremena. Roditeljima je potrebna unutrašnja snaga, nervi i snaga volje da insistiraju na obavljanju sitnih poslova. Nekada pomaže ako postoji pisan plan o tome ko šta radi: nabaviti piće, baciti đubre, oprati sudove. Ovaj društveni vid ishrane ne sme da se zaboravi. Pravila, raspodela poslova, ponašanje za stolom i otpočinjanje svakog obroka molitvom ili minutom zahvalnosti su veoma korisni. Takve navike i običaji ostaju za ceo život i pozitivno utiču na ponašanje u drugim životnim prilikama.

Prenošenje iskustava o pripremi obroka je važno. Ima toliko gotovih jela na tržištu da deca više ne zanju koliko je posla uključeno u pripremu hrane, od pranja povrća, seckanja voća za salatu ili pečenja kolača. Deca gube priliku da razviju *zahvalnost* za ljudski rad koji se obavlja u kuhinji. Sve više mladih nije u stanju da pripremi ni najjednostavnija jela jer nisu naučili da kuvaju u kući. Moguće je da u našem svetu, gde većina odraslih radi van kuće, više nije moguće sve kuvati u kući, čak nije ni poželjno, ali je važno da roditelji izlože decu svakodnevnoj kulturi i doživljaju pripreme hrane. Danas mnoge škole zahtevaju da deca posete poljoprivredna gazdinstva i da sade povrće u školskoj bašti da bi naučila kako se uzgaja hrana.

To se često ne nastavlja na istom nivou kada dođe do pripreme hrane u kuhinji. Međutim, dom je bio i ostao najbolje mesto gde se deca uče o pripremi hrane.

Nisu sva deca ista! Uticaj temperamenata

Veoma rano je moguće ustanoviti da li je dete sanjar ili je živahno, da li se igra sâmo ili mu je potreban podsticaj druge dece ili odraslih. Ove razlike potiču više iz sklonosti određenom temperamentu nego iz vaspitanja. Znanje o temperamentima nam pomaže da shvatimo šta deca vole a šta ne vole po pitanju hrane.

Sangvinična deca (vazduh) vole slatku hranu. Pre svega im je potrebna topla hrana i često odbijaju „hladnu“, sirovu hranu. Oni teško održavaju toplotu u svom organizmu. Mali kolerici (vatra) vole jaku, začinjenu hranu. Više vole sirovo povrće i za doručak bi radije jeli hrskavi musli ili integralni hleb sa slanim namazom nego toplu kašicu. Flegmaticima (voda) je potreban mir i ponavljanje po pitanju ishrane. Više vole meku i toplu hranu. Melanholicima (zemlja) kao i kolerici više vole da žvaću čvrstu hranu.

Veoma je korisno da se uzmu u obzir ove potrebne zasnovane na dečjem temperamentu. Naravno, bilo bi nemoguće da se kuva za svaki temperament u porodici ponaosob, ali obrok obično sadrži nekoliko delova tako da bi bilo ostvarljivo da svako dobije ponešto što voli. Ovde je pregled onoga što se u odnosu na temperamnte voli ili ne voli:

Kolerik: Kolerici vole čvrstu hranu koju treba pokoriti kao što je težak, integralni hleb, krekeri, hrskave žitarice, sirovo povrće i začinjenu hranu. Slatka, „predusretljiva“ hrana nije omiljena. Ovas je žitarica koja pomaže koleričnom temperamentu. Raž takođe odgovara jer je za nju potrebno snažno varenje.

Sangvinik: Sangvinični ljudi vole promene i skloni su malim, laganim obrocima. Ne uživaju u žvakanju jer vole brzo da završe obrok. Proso je žitarica koja odgovara sangviničnom temperamentu. Oni vole slatku hranu i ti slatkokusci mogu lako da se zadovolje voćem i prirodnim zaslađivačima. Važno je da svaki obrok sadrži nešto toplo jer im brzo postaje hladno i često ne vole „hladne“ salate.

Flegmatik: Flegmatični ljudi vole meku hranu i hleb. Topla, kuvana kašica za doručak greje telo i podstiče metabolizam, dok hleb može da padne kao kamen na njihov želudac. Flegmatična deca vole neprekidno da jedu i lako mogu da preteraju. Pirinač odgovara flegmatičnom temperamentu.

Melanholik: Melanholik voli da žvaće i voli čvrstu hranu. Njima je takođe potreban mir i tišina dok jedu. Kukuruz (palenta) odgovara melanholičnom temperamentu. Ovaj temperament uglavnom odgovara toploti u hrani.

Probni jelovnik

| | |
|--------------------|--|
| Doručak: | integralni hleb, puter, sir (beli sir) i jedna šolja mleka <i>ili</i> musli sa voćem, jogurtom, jedno piće (biljni čaj) <i>ili</i> kuvana kašica |
| Prepodnevna užina: | hleb, puter, sir, sveže voće ili komadi sirovog povrća (krastavac, šargarepe, repa, salata od zeleniša), jedna čaša mleka, jogurt, voda, voćni ili biljni čaj |
| Ručak: | povrće, salata, testenine (ili pirinač ili druge žitarice kao bulgur ili spelt), ponekad krompir, moguće jaja ili meso ili riba, slatkiš kao skuta sir (dobro za vegetarijansku ishranu), kompot, sveže voće |

| | |
|----------------------|--|
| | ili kuvana hrana <i>ili</i> musaka <i>ili</i> pica <i>ili</i> vegetarijanska pita <i>ili</i> paprikaš |
| Poslepodnevna užina: | voće, mleko ili hleb sa slatkim namazom (med, marmelada, melasa) <i>ili</i> jogurt ili neki suvi kolačić, pita ili kolač |
| Večera: | lagana supa, hleb, salata, niskokaloričan namaz i napitak |

Ovi predlozi su samo ideje. Ako se mleko daje ujutru nije potrebno da se daje i posle podne. Ako se skuta sir jede za ručak ne treba služiti jogurt ili mlečna pića posle podne. Uopšteno, korisno je za ritam jetre da se jede slana hrana ujutru a slatka uveče. Međutim, mnoga deca više vole da ujutru pojedu hleb sa slatkim namazom. U tom slučaju treba imati u vidu potrebe svakog deteta ponaosob.

Zaključak

Ovo osnovno znanje o dečjoj ishrani treba da pomogne roditeljima u svakodnevnom životu. To nam pokazuje da je moguće dobro živeti bez mnoštva obrađene, gotove hrane za decu i tako izbegavati njihove štetne posledice. Važno je da sami pripremimo mnoge stvari. Gotova i brza hrana manjka u kvalitetu. Bolje je skuvati nešto jednostavno. To štedi vreme a zadovoljava potrebe većine dece. Ručak koji se sastoji od žitarica (pirinač ili proso na primer) i povrća je kompletan; svež sir ili jogurt će zaokružiti potrebe za belančevinama. Voće i kreker sa puterom su dovoljni za prepodnevnu užinu i često se rado jedu.

Dobra je ideja da osnovne prehrambene namirnice čuvaju u ostavi. Povrće, voće i mlečni proizvodi mogu da se čuvaju nekoliko dana u frižideru. Tu već imate osnovne namirnice da pripremite brze i ekonomične obroke koji su ukusni i zdravi.

Dečja ishrana je osnova za njihov fizički, mentalni i duhovni razvoj. Kod dece je važno početi za zdravom ishranom i zdravim navikama u ishrani što je ranije moguće. Zdrava ishrana mora da je i ukusna inače ne može da ispuni svoju svrhu. Postoje mnogi dobri kuvari (knjige) na raspolaganju sa raznim receptima. Uz to, podržavajući ekološke i biodinamičke proizvode, promoviramo zdravlje zemlje i njenih stanovnika. To je ulaganje u *budućnost sve dece sveta*.