**Zdrowe i smaczne święta dla mamy i dziecka**

**Wigilijny stół dla kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią**

**i najmłodszych dzieci**

**Wielkimi krokami zbliża się Boże Narodzenie – dla wielu z nas to najbardziej wyczekiwany okres w roku. Na wigilijnych stołach pojawi się wiele świątecznych dań kuszących smakiem i aromatem. Na niektóre z nich czekamy cały rok, dlatego trudno jest nam zachować umiar i odpowiednią dietę w obliczu wielu świątecznych przysmaków. W tym wyjątkowym dla nas czasie warto jednak pamiętać, że niektóre świąteczne potrawy nie są odpowiednie dla kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią czy najmłodszych dzieci.**

**Wyjątkowy czas**

Jeżeli oczekujesz przyjścia na świat Twojego dziecka lub jesteś świeżo upieczoną mamą, która karmi piersią, także podczas świąt powinnaś przestrzegać diety. To czas, w którym myślisz już nie tylko o sobie, ale i o potrzebach swojego dziecka. Chcesz mu dać to, co najlepsze, ponieważ **1000 pierwszych dni jego życia, już od poczęcia, ma fundamentalne znaczenie dla jego zdrowia teraz i w dorosłym życiu**. Choć w czasie świąt wszyscy pozwalamy sobie na więcej, nie zapominaj, by wraz z dodatkową porcją wigilijnej kolacji, dostarczyć organizmowi wartościowych składników.

**Co nieco dla przyszłej mamy**

Jako przyszła mama w trakcie świąt zadbaj o prawidłową, a przede wszystkim odpowiednio zbilansowaną dietę. Na wigilijnym stole z pewnością nie zabraknie takich przysmaków jak:

l **Ryby** – w diecie przyszłej mamy są one niezbędne. Kobietom w ciąży polecane są zwłaszcza tłuste ryby morskie, wolno żyjące (łosoś, śledź, sardynka, halibut ). Ryby powinny pojawić się w tygodniowym jadłospisie przynajmniej dwa razy. Są doskonałym źródłem pełnowartościowego białka, witamin i składników mineralnych (wapń, fosfor, jod, selen, fluor i mangan). Są one ważnym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, potrzebnych dla rozwoju mózgu dziecka. Wszystkie spożywane ryby powinny zostać poddane obróbce termicznej (pieczenie, gotowanie, duszenie). Należy zrezygnować z ich smażenia oraz jedzenia w postaci surowej. Kobiety w ciąży powinny unikać ryb takich jak: miecznik, rekin i tuńczyk, gdyż mogą one być zanieczyszczone rtęcią.

l **Pierogi i kapusta wigilijna** – niestety te przysmaki są ciężkostrawne, więc mogą powodować bóle brzucha. Lepszym rozwiązaniem mogą być surowe warzywa. Świeża kapusta biała i kiszona to bogate źródło witaminy C oraz składników mineralnych. Odpowiednia dawka witaminy C zmniejsza ryzyko pojawienia się infekcji.

l **Czerwony barszcz** – jeśli nie ma w nim dużej ilości soli i ograniczymy ilość tradycyjnych uszek, każda przyszłam mama może się cieszyć jego smakiem. Buraki są bogate w kwas foliowy, żelazo, magnez i błonnik.

l **Owoce** – owoce to stały element wigilijnej uroczystości, w szczególności owoce żółte i pomarańczowe takie, jak: pomarańcze czy mandarynki, które zawierają karotenoidy, głównie prowitaminę A. Są również dobrym źródłem witaminy C wzmacniającej odporność.

l **Słodkie wypieki i słodycze** – lepiej nie przesadzać z ich ilością. Jedząc zbyt często słodycze, przyszła mama zmniejsza swój apetyt na wartościowy posiłek, prowadząc do zubożenia wartości odżywczej diety. Unikaj szczególnie mocno przetworzonych, gotowych słodkości i wypieków.

**Wigilia karmiącej mamy**

W okresie Świąt Bożego Narodzenia jako mama karmiąca staraj się stosować prawidłową, zbilansowaną dietę, która zapewni Ci zdrowie, dobre samopoczucie i prawidłową laktację.Karmienie piersią zapewnia organizmowi dziecka najlepszy i najbardziej dopasowany do jego potrzeb sposób żywienia. **Według zaleceń WHO należy karmić dziecko wyłącznie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia, dlatego nawet w czasie świąt Twoje mleko będzie najlepszym posiłkiem dla dziecka**. Twoja świąteczna dieta w czasie laktacji powinna być bardzo podobna do diety kobiety w ciąży, w obu przypadkach chodzi o to, aby dania były lekkostrawne i wartościowe dla organizmu, a posiłki spożywane regularnie, niezależnie od okazji. Zaleca się wypijanie odpowiedniej ilości płynów – głównie niskozmineralizowanej wody mineralnej lub wód źródlanych.

**Bezpieczne święta dla najmłodszych**

Jeżeli święta Bożego Narodzenia przypadają akurat na okres rozszerzania diety Twojego dziecka, warto zwrócić uwagę na kilka zasad: najpierw podawaj dziecku warzywa, a nowe pokarmy podawaj pojedynczo oraz w niewielkich ilościach, np. 3-4 łyżeczek nowego posiłku. Pamiętaj również, że cały czas w trakcie rozszerzania diety maluch powinien być nadal karmiony piersią. Warzywa stanowią podstawową grupę produktów żywnościowych, zgodnie z **najnowszą Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży**, opublikowaną przez Instytut Żywności w Żywienia. Chociaż wszyscy uwielbiamy wigilijny kompot z suszu, dla dziecka do picia zawsze najlepsza będzie woda i najlepiej ugasi pragnienie maluszka. Dziecko to nie mały dorosły, a jego potrzeby żywieniowe są nieco inne, niż Twoje, nawet w święta. Dla wrażliwego organizmu dziecka, szczególnie podczas rozpoczynania przygody z nowymi smakami, **bezpieczna jest żywności specjalnie dla niego przeznaczona z oznaczeniem wieku na opakowaniu, która jest przebadana pod kątem norm jakości opracowanych specjalnie dla najmłodszej grupy konsumentów**. Wtedy masz pewność, że dostarczasz dziecku to, czego potrzebuje, a wy możecie wspólnie cieszyć się z tego wyjątkowego czasu, jakim są święta w gronie najbliższych.

**Aktywne święta**

Korzystając z kilku wolnych dni, możemy świąteczny czas spędzić aktywnie, przebywając z dzieckiem na świeżym powietrzu, np. wybrać się na **zimowy spacer czy wyjście na sanki** – najlepiej całą rodziną. Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, nie bez przyczyny stanowi podstawę najnowszej Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży. Codzienna dawka aktywności pomaga utrzymać formę, poprawia nastrój oraz wspiera prawidłowy rozwój, a do tego jest świetnym pomysłem na spędzenie z czasu z rodziną.

Poniżej przedstawiamy przepis na zdrowy **barszczyk świąteczny z warzywami, dla dzieci od 1. roku życia.** Jego smakiem mogą cieszyć się również kobiety w ciąży i kobiety karmiące piersią.

**Barszczyk dla dzieci od 1. roku życia**

1 porcja – 220 ml

Składniki na ok. 6 porcji:

l 1,5l wody

l 150g piersi z indyka

l 2 duże buraki

l 3 marchewki

l 1 pietruszka

l 1 małe jabłko

l 1 ząbek czosnku

l 1 łyżeczka suszonego majeranku

l 1 łyżka masła

l 0,5 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Dokładnie myjemy i obieramy warzywa i jabłko. Marchewkę, pietruszkę i jabłko kroimy w kostkę a buraczki ucieramy na tarce. Do osolonej wody wrzucamy mięso i gotujemy je aż będzie bardzo miękkie. Wyjmujemy mięso z wywaru i dodajemy czosnek i masło. Po kilku minutach, do mięsnego wywaru dorzucamy pokrojone w kostkę marchewkę i pietruszkę. Następnie dodajemy starte na tarce buraczki i majeranek. Barszczyk powinien być gęsty od warzyw. Pod koniec gotowania zupy dorzucamy pokrojone w kosteczkę jabłko i zagotowujemy. Zupę można podawać z kawałkami pokrojonego indyka. Jeśli wolisz możesz też zmiksować zupę na krem, ale dla starszych dzieci lepsza będzie bardziej urozmaicona konsystencja z drobnymi kawałkami. Barszczyk na pewno posmakuje też dorosłym, po odłożeniu porcji dla malucha możesz mocniej doprawić swoją zupę ulubionymi przyprawami.

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz najmłodszych dzieci znaleźć można na stronie edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl).