

Helena Ciborowska

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

**MIKOŁAJ SPODARYK, ELŻBIETA GABROWSKA,
WIEM, CO JE MOJE DZIECKO. PRAKTYCZNY PORADNIK,
JAK KARMIĆ DZIECI, ABY DZIŚ I W PRZYSZŁOŚCI BYŁY ZDROWE,
[WYDAWNICTWO LITERACKIE, KRAKÓW 2012, 308 S.]**

Książka *Wiem, co je moje dziecko. Praktyczny poradnik, jak karmić dzieci, aby dziś i w przyszłości były zdrowe*, została napisana przez wybitnych specjalistów zajmujących się zawodowo problemem żywienia dzieci. Opracowanie i wydanie jej było cenną inicjatywą, żywienie dzieci stanowi bowiem niesłychanie ważny problem.

Naukowe opracowania w tej dziedzinie są rozproszone w piśmiennictwie, trudno dostępne, mało zrozumiałe dla wielu osób (zajmujących się żywieniem dzieci) i często także brakuje im ewaluacji. Wspomniana publikacja jest więc pierwszym rzetelnym, przystępnym i praktycznym opracowaniem. Mikołaj Spodaryk i Elżbieta Gabrowska przekazują w niej swoją wiedzę i doświadczenie w sposób wyjątkowo solidny, ze znanstwem problemu, rozważnie, a nierzadko zabawnie rozprawiają się z powszechnymi mitami i wątpliwościami.

Prof. nadzw. dr hab. med. Mikołaj Spodaryk jest krakowskim pediatrą, pracownikiem Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie, ordynatorem jedyne w Polsce południowej Oddziału Leczenia Żywnieniowego zajmującego się żywieniem pozajelitowym dzieci w warunkach domowych. Jest organizatorem wielu akcji charytatywnych i obozów dla dzieci z rodzin wiejskich

(„Szaleństwa doktora Spodaryka”). W 2010 r. wraz z bezdomnymi zorganizował i zaprowadził przy Uniwersyteckim Szpitalu w Krakowie „Ogrody dobrych serc”, w których mali pacjenci mogą aktywnie spędzać wolny czas. W 2008 r. uhonorowany został tytułem „Miłosiernego Samarytanina 2008” w kategorii pracownika służby zdrowia, który pomoc chorym i cierpiącym uważa za powołanie, daje z siebie więcej dobroci, entuzjazmu, zainteresowania chorym, niż tego wymaga czyste wykonywanie zawodu.

Natomiast dr n. med. Elżbieta Gabrowska jest dietetykiem klinicznym na Oddziale Leczenia Żywieniowego Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie. Prowadziła zajęcia ze studentami w Klinice Pediatrii, Gastroenterologii i Żywienia Collegium Medicum UJ. Ma również ogromną wiedzę i doświadczenie zawodowe, które zdobyła pracując na stanowisku nauczyciela w Medycznym Studium Zawodowym na Wydziale Dietetyki w Krakowie oraz na innych uczelniach kształcących dietetyków. Jest w pełni oddana pracy z dziećmi.

Celem obojgu autorów było napisanie przystępnej książki – w pewnym sensie „leksykonu wiedzy o żywieniu dzieci” dla rodziców, dziadków, opiekunów, lekarzy pediatrów oraz dla wszystkich, którym leży na sercu zdrowie i prawidłowy rozwój dziecka.

Książka jest bardzo dobrze napisana, zrozumiałym językiem, w formie poradnika. Przemyślana struktura ujmuje wszystkie problemy dotyczące żywienia od okresu prenatalnego do 18. roku życia. Najistotniejsze treści są wypunktowane, pogrubione lub zaznaczone innym kolorem. Publikacja zawiera szeroki wachlarz zagadnień, są to:

- Matka i dziecko – nierozzerwalny związek od zawsze i do kiedy,
- Teoria Barkera w praktyce. Pierwszy moment krytyczny: okres rozwoju wewnątrzmacicznego,
- Teoria Barkera w praktyce. Drugi moment krytyczny: pierwszy rok życia,
- Okres wczesnego dzieciństwa. Zasady żywienia dziecka w wieku 1–3 lat,
- Okres przedszkolny. Zasady żywienia dziecka w wieku 4–6 lat,
- Teoria Barkera w praktyce. Trzeci moment krytyczny: okres szkolny,
- Zasady żywienia dzieci i młodzieży w wieku 6–18 lat,
- Fast food – pozwolić czy zakazać,
- Piękny uśmiech, zdrowe zęby – czy to też zależy od diety,
- Sklepik szkolny – przyczyna wyniszczenia narodu,
- Moje dziecko jest grube. Jak i kiedy mu pomóc,
- Moje dziecko uprawia sport. Jak zadbać o jego prawidłowe odżywianie,
- Modne diety – zagrożenia dla dzieci i młodzieży,
- Gdy odchudzanie staje się niebezpieczne... Jak rozpoznać anoreksję i bulimię u naszych dzieci,
- Witaminy – gdzie je znaleźć,
- Substancje obce w żywności,

- O żywieniu dzieci „na skróty”, czyli odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

W poradniku *Wiem, co je moje dziecko...* autorzy odwołują się do teorii Davida J. Barkera, mówiącej o programowaniu metabolicznym zdrowia, czyli wpływie odżywiania i rodzaju diety stosowanej w krytycznych okresach rozwoju przed- i pourodzeniowego dziecka, na metabolizm i przyszłe zdrowie człowieka po osiągnięciu wieku dorosłego.

Kobiety będące w ciąży dowiedzą się, jak zdrowo odżywiać się, aby już w okresie życia płodowego dziecka prawidłowo kształtować jego późniejsze nawyki żywieniowe i uchronić je przed chorobami cywilizacyjnymi w życiu dorosłym. Racjonalne żywienie kobiet w ciąży i kobiet karmiących podano w formie 10 zasad, norm żywienia określających składniki pokarmowe i modelowe racje pokarmowe, czyli ilość produktów spożywczych niezbędnych do zaplanowania diety.

Wyczerpująco zostało omówione zagadnienie odżywiania w poszczególnych etapach życia dziecka i sposoby zmian ilości i jakości spożywanych produktów. Bardzo ważna jest wiedza: co, kiedy i jak wprowadzać do menu niemowlęcia, aby zapewnić prawidłowy rozwój. Na te pytania można znaleźć odpowiedzi w publikacji. Zasób niezbędnych informacji na temat żywienia w okresie niemowlęcym przedstawiają: zasady żywienia, czytelne tabele zawierające aktualne schematy żywienia niemowląt karmionych piersią oraz sztucznie, tabela wprowadzania dodatkowych posiłków do diety dziecka. Bardzo przydatne dla matek wydają się praktyczne zalecenia i podane zasady wyboru produktów, tzn. w jakiej kolejności należy je wprowadzać do diety niemowlaka oraz przepisy na smaczne dania.

Publikacja zawiera wiele przydatnych informacji związanych z żywieniem dzieci od 1–3 lat, w wieku przedszkolnym 4–6 lat i szkolnym 6–18 lat. Podaje zasady żywienia, normy żywienia, modelowe racje pokarmowe oraz sposoby przygotowania pełnowartościowych posiłków. Uczy, jak komponować jadłospisy, stosować zamienniki pokarmowe w diecie zastępując produkty spożywcze nie lubiane przez dzieci innymi produktami, chętnie przez nie spożywanymi.

Na szczególną uwagę zasługują zaproponowane przez autorów pomysły na pyszne śniadania, obiady i kolacje dla małych dzieci, zestawy i przepisy dań dla przedszkolaków z podziałem na dania na co dzień oraz na specjalne okazje i liczne, bardzo dobrze skomponowane przykładowe jadłospisy, uwzględniające sposób wykonania proponowanych potraw dla uczących się dzieci i młodzieży. W dodatku zamieszczone zostały niezbędne miary gospodarcze typowych produktów spożywczych, stosowanych w gospodarstwie domowym oraz tabela z wartością odżywczą dla ponad 200 wybranych produktów.

W poradniku można znaleźć wyczerpującą odpowiedź, jak radzić sobie z problemami związanymi z karmieniem dzieci i młodzieży, takimi jak np.: brak apetytu, anoreksja, bulimia, otyłość, zdrowe zęby a dieta, jak zadbać o prawidłowo-

we odżywianie, gdy dziecko uprawia sport, co robić ze sklepikami szkolnymi – zachować je czy likwidować, zakazywać czy zezwalać na jedzenie śmieciowych produktów, czy stosować modne diety (na przykład: wegetariańską, Atkin-sa, Kwaśniewskiego, Dukana, Haya, Montignaca) w leczeniu otyłości u dzieci i młodzieży.

Godny uwagi jest rozdział poświęcony witaminom – jaką pełnią rolę w organizmie, w których produktach spożywczych występują, jakie są konsekwencje niedoboru i ich przedawkowania oraz jakie czynniki uszkadzają ich biologiczną aktywność.

Słuszne wydaje się wprowadzenie rozdziału dotyczącego substancji obcych w żywności. Autorzy wyjaśniają pochodzenie i działanie stosowanych masowo w produkcji żywności: barwników, konserwantów, przeciwutleniaczy, emulgatorów, zagęstników, substancji słodzących. Wskazują, których powinno się unikać w żywieniu dzieci i młodzieży ze względu na zakwaszanie organizmu, reakcje alergiczne, działanie drażniące na błony śluzowe przewodu pokarmowego. Najczęściej używane dodatki do żywności i ich znaczenie zamieszczone zostały w tabeli.

Istotną cechą publikacji są odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania przez matki, np.:

- czy w trakcie karmienia piersią należy stosować specjalną dietę,
- kiedy i co dać dziecku w przypadku małej ilości pokarmu,
- czy dziecko karmione piersią musi być dopajane,
- który rodzaj mleka dostępnego na rynku jest najlepszy dla małych dzieci,
- w przypadku stwierdzonej alergii na białko mleka krowiego co podawać: soję czy hydrolizaty,
- czy dziecko może jeść czekoladę i inne słodycze.

Poradnik należy polecić wszystkim, którzy chcą zdrowo karmić swoje dzieci. Kompetencje autorów budzą zaufanie co do treści zawartych w publikacji. Każdy mający dzieci, niezależnie od wieku, znajdzie w tej pozycji rzetelną dawkę wiedzy, mnóstwo wskazówek praktycznych i rad, propozycji jadłospisów, wspinała przepisy na potrawy, które można łatwo i szybko przygotować w domu.

Krótki sondaż przeprowadzony wśród matek interesujących się zaleceniami żywieniowymi dla dzieci wskazuje na preferowanie tej pozycji w porównaniu z innymi publikacjami, jako najbardziej przystępnej i dającej najwięcej praktycznych informacji.

Książka *Wiem, co je moje dziecko* stanowi cenne źródło wiedzy nie tylko dla osób zainteresowanych prawidłowym odżywianiem dzieci, począwszy od życia płodowego, ale także może być wykorzystana w przygotowaniu do zawodu dietetyków, lekarzy pediatrów. Jest doskonałą literaturą, pomocną w prowadzeniu praktycznego poradnictwa żywieniowego. Poradnik jest więc cenną pozycją na rynku wydawniczym.