Książka „Zdrowa kuchnia dla dzieci” – recenzja

Anna Kłosińska

Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa, 2012

Pozycja „**Zdrowa kuchnia dla dzieci**” dotyka różnych tematów – począwszy pod karmienia piersią, poprzez temat alergii, cukru i mleka w diecie. Przy czym części merytorycznej jest 80 stron, a pozostałe 50 to krótkie przepisy. Na tak niewielkiej ilości stron trudno rozwinąć wszystkie tematy, które zostały poruszone, dlatego tę pozycję można traktować jako wprowadzenie do tematu żywienia, niż jako kompendium wiedzy w tym temacie.

Najpierw plusy:

- Książka jest czytelnie podzielona na dwie części: część merytoryczną i przepisy. W części pierwszej autorka porusza temat żywienia dzieci od samych narodzin, poprzez kolejne etapy rozszerzania diety. Wyraźny jest podział na produkty wskazane i te, których należy unikać.

- Plusem jest to, że w podrozdziale o diecie mamy karmiącej piersią autorka podkreśla, że ważna jest różnorodność, nie nakazuje wprowadzać bezpodstawnych ograniczeń – np. zaleca orzechy. Ciekawostką jest tu zalecanie kapusty białej zarówno dla matki karmiącej piersią jak i dla niemowlaka podczas rozszerzania diety – bardzo często spotyka się z opinią, żeby unikać produktów wzdymających. Tutaj tę kwestię pozostawiam do indywidualnego rozważenia.
- Dobre jest zwrócenie uwagi na podstawowe zasady, których rodzice często nie przestrzegają – na niedosładzanie, dawanie do picia wody zamiast słodzonych soków, unikania konserwantów itp.
- Zwrócenie uwagi na znaczenie kasz i nasion w diecie dziecka – dobrze, żeby rodzice wiedzieli, że jest duży wybór różnych zdrowych zbóż i nasion, które dostarczają wielu cennych składników odżywczych.

Znalazło się też kilka minusów

- Zachęcanie do samodzielnego odstawiania produktów (stosowania diety eliminacyjnej) na podstawie samych objawów (np. kolek) u dziecka. Diety eliminacyjnej lepiej nie prowadzić na własną rękę – zabrakło informacji, żeby w przypadku podejrzenia alergii skontaktować się z alergologiem lub dietetykiem.
- Podrozdział dotyczący alergii jest dość ograniczony (ale to akurat nie dziwi, w końcu nie jest to główny temat książki). Znów zabrakło jednak informacji, że diety eliminacyjnej (zwłaszcza u dzieci) nie powinno się prowadzić na własną rękę. Autorka chyba zapomina, że większość rodziców nie jest przygotowanych ani uświadomionych na tyle, aby dobrze zbilansować dziecku dietę po wyeliminowaniu np. nabiału czy glutenu. Nieprawidłowo prowadzona dieta eliminacyjna może prowadzić do niedoborów, dalszej alergizacji, a jeśli zdecydujemy się wykonać testy do zafałszowania wyników.

Część z przepisami jest dość krótka i nie znajdziemy tam raczej nic odkrywczego. Jest to zbiór bardzo podstawowych przepisów (np. naleśniki, czy kasza jaglana). Plus za wykorzystanie różnorodnych produktów.

Podsumowując – książka warta przeczytania, zwłaszcza dla rodziców bardzo początkujących w temacie zdrowego odżywiania dzieci. Osoby nastawione na informacje z tematu alergii pokarmowych nie znajdą w niej zbyt wielu informacji. Ci, którzy mają już szersze pojęcie o diecie dziecka i zdrowym żywieniu powinni poszukać pozycji bardziej rozbudowanej.

Sprawdź nasze przepisy dla Twojego dziecka!