



DARMOWY PORADNIK

**ROZUM  
NA TALERZU,  
CZYLI CZYM  
KARMIC  
MÓZG  
DZIECKA?**



mariola kurczyńska

## O autorce

Mariola Kurczyńska  
Ekspert  
od wychowania  
i edukacji



Terapeuta, pedagog, coach rodzicielski, certyfikowany trener rozwoju osobistego. wieloletni dyrektor Niepublicznej Poradni Specjalistycznej Psychologiczno- Pedagogicznej w Legnicy. Autorka bestsellera "Obudź w dziecku olbrzymia".

Od 20 lat pomaga rodzicom i ich dzieciom w pokonywaniu trudności wychowawczo-szkolnych. Współpracuje z nauczycielami prowadząc warsztaty i szkolenia w placówkach oświatowych. To, co ją wyróżnia, to przede wszystkim skuteczność i wszechstronne podejście. Tysiące zadowolonych rodzin są najlepszym dowodem jej skuteczności.

Autorka projektu "Dobry Start Przedszkolaka", który został wyróżniony przez Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz uzyskał nagrodę Ministra Rozwoju Regionalnego jako najlepsza inwestycja w człowieka w 2008 roku. W życiu codziennym Kochająca mama..., która jest silną, szczęśliwą i niezależną kobietą.



To, co jedzą nasze dzieci ma niesamowite znaczenie na funkcjonowanie ich mózgu, większe niż to się powszechnie uważa. Prawidłowe odżywianie jest, niestety, niedoceniane przez rodziców, a stanowi naprawdę ważny czynnik, który kształtuje rozwój fizyczny, psychiczny a przede wszystkim intelektualny nasze pociechy.

Jedzenie, ale prawidłowe, jest ważniejsze od ubrania, posiadania modnego telefonu czy innego super gadżetu. Liczne badania potwierdzają ścisły związek między sposobem odżywiania się a stanem mózgu. Mózg zmuszany do intensywnej pracy musi być prawidłowo odżywiany. Do prawidłowej pracy potrzebuje on tlenu i wody. Woda uczestniczy w transportowaniu tlenu do szarych komórek. Soki owocowe z dużą zawartością cukru czy też napoje gazowane zdecydowanie utrudniają przewodzenie impulsów nerwowych. są niewskazane.

Najwłaściwszym napojem jest czysta woda wyłącznie niegazowana. Odpowiednio nawodniony mózg z łatwością radzi sobie z przewodzeniem impulsów, czyli z myśleniem. Wodę dziecko powinno popijać w szkole w czasie lekcji po małym łyżeczku wtedy, kiedy ma na to ochotę. W domu również woda powinna być zawsze pod ręką, natomiast wszelkie soki kartonowe dostarczane powinny z naszych domów zniknąć.

Pamiętajmy, że to my, rodzice jesteśmy ministrami zdrowia w naszych rodzinach. To na nas spoczywa odpowiedzialność za zdrowie podopiecznych i oczywiście nasze własne. My też musimy dawać dobry przykład.

**■ WSKAZÓWKA:**

*Jesteś tym, co jesz.  
Brian i Roberta Morgan*





# Czym odżywia się mocno pracujący mózg i układ nerwowy dziecka w wieku szkolnym?

Dla tworzenia szlaków nerwowych, które umożliwiają uczenie się, zapamiętywanie, odtwarzanie wiedzy oraz wykorzystywanie jej w praktyce niezbędne są:

## 1. MAGNEZ

– jest niezbędnym składnikiem przy tworzeniu się sieci neuronalnych u dzieci, zwiększa on możliwości pamięci. Gdzie znajdziemy łatwo przyswajalny magnez? Dostarczą go: kasza gryczana, rośliny strączkowe, zielone liściaste warzywa, kakao, nasiona, orzechy, płatki owsiane.

## 2. WITAMINY Z GRUPY B

– są potrzebne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania układu nerwowego, zwiększają możliwości zapamiętywania, wpływają na wydłużenie czasu koncentracji. W Twojej kuchni niech zagosti: kasza jaglana, kasza gryczana, rośliny strączkowe, orzechy, jaja, nabiał, mięso.

## 3. ŻELAZO

– jest konieczne dla prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych (intelektualnych), metabolizmu neuroprzebieżników oraz procesu mielinizacji (ten proces warunkuje szybkie przekazywanie impulsów). Jakie produkty zawierają żelazo? podroby, mięso, rośliny strączkowe, natka pietruszki, kakao, pełne ziarna zbóż.

ROZUM NA TALERZU,  
CZYLI CZYM KARMIĆ  
MÓZG DZIECKA?

4



## 4. KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

– stanowią główny budulec błon komórkowych tkanki nerwowej, są odpowiedzialne za wytwarzanie nowych połączeń nerwowych, umożliwiają sprawne przekazywanie bodźców nerwowych, zapewniają prawidłowy rozwój mózgu podczas całego dzieciństwa, wzmacniają wzrok. Składniki pokarmowe zawierające niezbędne kwasy tłuszczowe: makreła, losoś (dziki), tuńczyk, śledź, sardynka, olej rzepakowy (tłoczony na zimno, nierafinowany), olej lniany, siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie.

## 5. ANTYOKSYDANTY

– zapobiegają niszczeniu komórek przez wolne rodniki wspierając optymalną pracę mózgu. Gdzie ich szukać? Witamina C: czarna porzeczka, owoc dzikiej róży, natka pietruszki, papryka czerwona, brokuł, kapusta, szpinak, truskawka Witamina E: oleje roślinne, słonecznik, orzechy laskowe Beta-karoten: warzywa o barwie żółtej, pomarańczowej i zielonej; marchew, natka pietruszki, morele suszone, szpinak, dynia. Do najbogatszych źródeł przeciwutleniaczy należą: suszone oregano, rozmaryn, tymianek, bazylija, cynamon, kurkuma, imbir, kakao, aronia, bez czarny, borówka, grejpfrut, truskawki, maliny, wiśnie, ciemne winogrona, jeżyny, czosnek, cebula czerwona, nać i korzeń selera, nać i korzeń pietruszki.

## 6. A CO DO PICIA?

Do prawidłowej pracy mózgu potrzebuje wody. Nawet niewielkie odwodnienie może prowadzić do zaburzeń koncentracji. Soki owocowe z dużą zawartością cukru czy też napoje gazowane zdecydowanie utrudniają przewodzenie impulsów nerwowych. Są niewskazane. Wodę dziecko powinno popijać w szkole w czasie lekcji po małym łyżku wtedy, kiedy ma na to ochotę. W domu również woda powinna być zawsze pod ręką, natomiast wszelkie dosładzane soki i soczki powinny z naszych domów zniknąć. Jeżeli jesteś rodzicem, któremu zależy na wykształceniu dziecka, bądź o krok do przodu i serwuj dziecku wodę w lepszej przyswajalnej formie, z elektrolitami. W tym celu wystarczy dodać do wody plasterki cytryny albo pomarańczy, wrzucić owoc, np. malinę, borówkę, truskawkę, listek mięty albo odrobinę soli himalajskiej. Wtedy woda o wiele skuteczniej wspiera proces przewodzenia impulsów nerwowych w mózgu.

ROZUM NA TALERZU.  
CZYLI CZYM KARMIC  
MÓZG DZIECKA?

5



## 7. A JAKIE PRODUKTY OBNIŻAJĄ JEGO MOŻLIWOŚCI INTELEKTUALNE?

Do takich produktów należą: tłuszcze trans, tłuszcze nasycone, cukry proste, które są łatwo dostępne w produktach wysokoprzetworzonych, fast foodach, słodyczach, zaburzają koncentrację i pamięć, obniżają zdolność myślenia i łączenia faktów, a poza tym powodują rozkojarzenie, brak motywacji do nauki, pobudzenie, nawet zachowania agresywne.

Skutki złego odżywiania widać gołym okiem – dzieci tyją, szybciej się męczą, częściej chorują. Coraz bardziej otwarcie mówi się o tym, że słodycze i przekąski oferowane dzisiaj przez producentów często są po prostu trujące. Ciągłe za mało słyhać o tym, że owe produkty niszczą również mózgi dzieci.

Mózg, nazywany przez lekarzy chciwym organem, wykorzystuje niemal jedną trzecią pompowanej przez serce krwi do otrzymywania odpowiedniej ilości tlenu i substancji odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Pozbawiony tych substancji nie pracuje tak dobrze, jak powinien, przez co zaburzona zostaje zdolność uczenia się. Dlatego dzieciom potrzebna jest prawidłowo zbilansowana dieta, czyli taka, która będzie gwarantować dostarczenie w ciągu dnia organizmowi energii i wszystkich potrzebnych składników pokarmowych w odpowiedniej ilości.

Jakich produktów unikają rodzice, którym na sercu leży zdrowie fizyczne, emocjonalne oraz rozwój intelektu dzieci? Jaki jest sekret wychowania dziecka tryskającego energią, pewnego siebie, z poczuciem humoru, inteligentnego a jednocześnie wrażliwego i przyjacielskiego? Co łączy rodziców tych dzieci, które są o krok do przodu przed rówieśnikami?

Wszyscy oni świadomie wykluczili z diety te produkty:

### WSKAZÓWKA:

*Prawda Cię wyzwoli, ale  
najpierw Cię wkurzy  
Gloria Steinem*



ROZUM NA TALERZU,  
CZYLI CZYM KARMIĆ  
MÓZG DZIECKA?

6





## 1. MLEKO KROWIE

To jeden z najbardziej podstępnych produktów. Wiele lat żyliśmy w przekonaniu, że mleko jest jednym z podstawowych składników zapewniających zdrowy rozwój, i co? Galopujące tempo nisłole. ancji pokarmowych, alergii, atopowych chorób skóry skłoniło naukowców do zagłębienia się nad tym tematem. Wnioski? Nie ma zgodności co do tego, że mleko jest dla dzieci korzystne. Wiele dowodów tę tezę potwierdza, jednak nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Ja polecam zastąpienie mleka krowiego mlekiem roślinnym – mleko ryżowe, owsiane, sojowe, migdałowe, kokosowe to fantastyczna i zdrowa alternatywa.

## 2. CUKIER

O tym, w jaki sposób cukier niszczy mózg twojego dziecka i co z tym zrobić, napisałam cały rozdział, poniżej.

## 3. LODY – NA BAZIE MLEKA KROWIEGO I CUKRU

Zastąp je sorbetami owocowymi, które nawet sama możesz zrobić w domu.

## 4. JOGURTY, DESERY MLECZNE I SERKI OWOCOWE

Również oparte są na bazie mleka i cukru, niezwykle szkodliwego połączenia. Zastąp je musami owocowymi, które nie wymagają cukru. Zawsze możesz dodać trochę miodu.

## 5. PSZENICA

Współczesna pszenica to najbardziej zmieniony genetycznie produkt żywnościowy na świecie. Karmisz nią dziecko na własne ryzyko. Jeżeli jesteś świadomą mamą, używaj mąki gryczanej, jęczmiennej, żytniej, mąki kokosowej czy mąki migdałowej. Oczyszczona pszenica szybko podnosi poziom cukru i jest pozbawiona wartości odżywczych dostarczając przede wszystkim kalorii. Ograniczenie kalorii jest korzystne dla poprawy funkcji układu nerwowego.

## 6. SOKI I SOCZKI W KARTONIKU, W BUTELCE, WODA SMAKOWA, KOLOROWE NAPOJE GAZOWANE

To wszystko niszczy niezauważalnie struktury neuronalne mózgu dziecka. Nie widzisz tego przez wiele lat. Dopiero kiedy dziecko ma lat 14-15, nagle (czyżby?), bez żadnej przyczyny (na pewno?) wpada w depresję (moje dziecko? to niemożliwe!), sięga po narkotyki (ale moje na pewno tego nie zrobi!), odmawia jedzenia, przestaje się uczyć...Działaj, dopóki masz na to wpływ.

## 7. POTRAWY CIĘŻKOSTRAWNE, SMAŻONE, PRZETWORZONE

Pizza, kebab, hamburgery, smażone kurczaki, chrupiące paluszki rybne, chipsy, frytki nie są pokarmem dla uczących się dzieci. Dieta obfitująca w tłuszcze nasycone (głównie odzwierzęce) i tłuszcze trans (powstające w procesach przetwarzania) jest przyczyną niższej wydolności intelektualnej.

ROZUM NA TALERZU,  
CZYLI CZYM KARMIĆ  
MÓZG DZIECKA?

6



# 3. Słodka pułapka

Jednym z głównych winowajców złego funkcjonowania mózgu jest cukier. Dzieci sięgają po słodkości jak po podstawowe źródło napędu.

Na śniadanie słodkie płatki śniadaniowe, w szkole słodzone napoje, batoniki, cukierki, ciastka, ewentualnie drożdżówka.

Zapewnia to dziecku „cukrowy szczyt”, czyli tzw. powera

objawiającego się

hiperaktywnością. Power jednak znika równie szybko, jak się pojawił.

I wtedy mózg domaga się kolejnej dawki cukru, więc dziecko sięga po kolejnego batonika – dostarczyciela pustych kalorii. Ma do wyboru

poczucie zmęczenia i apatii albo uzupełnienie zapasu słodkiego

paliwa i kolejny energetyczny

szczyt. U dzieci w nadmiarze

spożywających cukier dochodzi do niedoboru witamin i minerałów.

Większość rodziców doskonale zdaje sobie z tego sprawę. Skoro jednak im samym trudno jest się

oprzeć pokusie sięgania po „coś słodkiego”, to coś dopiero mówić o wyegzekwowaniu od dziecka

jedzenia zdrowych produktów.



Współczesne dzieci są uzależnione od niezdrowego jedzenia. Mocno przyprawione i „udoskonalone” chemicznie potrawy działają w sposób zbliżony do narkotyków. Cukier stymuluje wydzielanie opioidów, wpływając na nastrój tak jak narkotyki. Zmienia nastrój. Wpływa na neuroprzekazniki w mózgu uzależniając w podobny sposób jak alkohol czy nikotyna. Dzieci są tak samo szczęśliwe jedząc świeżą, zdrową żywność: warzywa, owoce, kanapki z razowego pieczywa przygotowane w domu, dopóki nie zapoznamy ich ze smakiem niezdrowych produktów: hamburgerów, batonów, które popularnie nazywane jest „śmieciowym jedzeniem”. Uniknięcie jedzenia „śmieci” nie jest jednak wcale takie proste. Nawet jeśli rodzice ograniczają cukier, sól i tłuszcze, dzieci w wieku szkolnym porównują swój styl życia z tym, jaki wiodą rówieśnicy i domagają się kupowania takich samych „smakołyków”, jakie dostają i jedzą ich koledzy. A rodzice często ulegają presji. Mądrzy rodzice nie oddają reklamodawcom odpowiedzialności za to, co jedzą ich pociechy. Wiedzą, że prawo do decydowania o tym należy do nich. Okazuje się, że można dziecko „zaprogramować” tak, że będzie chciało jeść zdrowe potrawy. Trzeba je tylko konsekwentnie, od początku, do tego przyzwyczajać. I na przykład podawać do picia wodę mineralną zamiast słodzonych napojów. Zamiast cukierków, batoników, kupnych herbatników zaproponować owoce. Nie tylko zaspokoją chęć na słodycze, ale też dostarczą wartościowych składników. Trzeba też pilnować, aby w diecie dziecka znalazły się zarówno niezbędne witaminy, mikroelementy, jak i kwasy tłuszczowe omega-3 (olej rybny) i omega-6 (oleje roślinne, orzechy). Pamiętajmy, że dzieci nas naśladowują. Jeśli sami mamy rozsądny stosunek do jedzenia – one też nie będą opychały się byle czym.

W Szwecji na przykład przez cały tydzień dzieci nie dostają żadnych słodyczy. Nikt nawet z rodziny czy ze znajomych nie wpadnie na pomysł, żeby im je zaproponować. W sobotę i tylko w sobotę dzieci dostają torebkę ze słodyczami. Można wtedy jeść do woli. W niedzielę torebki ze słodyczami znikają aż do następnej soboty. Dyskusje na ten temat są niepotrzebne. A tak na marginesie – wychowanie dziecka to świetna okazja do uporządkowania własnych nawyków żywieniowych. Nie trzymajmy więc w domu paczkowanych przekąsek, bo kuszą. Miejmy natomiast pod ręką to, co pyszne i zdrowe – marchewki, jabłka, orzechy, rodzynki. Starszym dzieciom tłumaczmy: im produkt jest bardziej przetworzony, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie zawierał szkodliwe składniki. Im dłuższa lista składników widnieje na opakowaniu, tym większa powinna być nasza podejrzliwość. Szczególną uwagę należy zwracać na produkty o przedłużonych terminach ważności, o nienaturalnych kolorach. Nawet jeśli producent zapewnia nas, że coś jest „pełne smaku”, „zdrowe”, „odżywcze”, może ukrywać prawdę. Określenie „dający energię” czasem oznacza po prostu zwiększoną zawartość cukru. Nie zabraniajmy jednak całkowicie niezdrowego jedzenia, bo zakazany owoc smakuje najlepiej. Od czasu do czasu pozwólmy na odstępstwo od zasad zdrowej diety, np. w czasie wakacji albo dłuższej podróży samochodem. Nigdy nie traktujmy jednak tego jak nagrody, na którą trzeba sobie zasłużyć. Po światowej modzie na fast foody na szczęście nadszedł czas opamiętania. Rodzice już bardzo świadomie zaczynają karmić swoje dzieci widząc zależność pomiędzy sposobem odżywiania a zdrowiem fizycznym i rozwojem intelektu.

# 4. Jak wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe w domu?

Główny posiłek serwujemy o tej samej porze. Starajmy się, aby rodzina spożywała go wspólnie. Sporządźmy listę zdrowych potraw, które smakują domownikom (co jakiś czas ją poszerzajmy). Nie należy przygotowywać innego dania dla każdego – dobra jest zasada: wszyscy jemy to samo. To my decydujemy, co, kiedy i gdzie spożywają dzieci. Im natomiast pozwalamy decydować, ile zjeść i czy zjeść w ogóle. Uczmy odpowiedniego zachowania przy stole, dając dzieciom dobry przykład. Nie oglądajmy podczas posiłków telewizji, ten czas przeznaczymy na rozmowę. Zabraniajmy sięgania po przekąski na godzinę przed posiłkiem. Nie panikujmy, kiedy dziecko przechodzi okres grymaszenia. Sporadyczne niedojadanie jeszcze nikomu nie zaszkodziło (w razie obaw należy skonsultować się z lekarzem). Pozwalajmy dziecku pomagać w przygotowywaniu posiłków. Dla mam, które poszukują zdrowych i odżywczych alternatyw dla uświęconej tradycją drożdżówki i schabowego z frytkami przedstawiam moje propozycje bogatych w składniki odżywcze i baaardzo smaczných posiłków.

ROZUM NA TALERZU,  
CZYLI CZYM KARMIĆ  
MÓZG DZIECKA?

9





# 5. Jakie potrawy są korzystne dla mózgu i wysiłku intelektualnego?

## NA ŚNIADANIE:

omlet ze szpinakiem, papryką i pomidorem pieczywo razowe na zakwasie z pastą (np. z awokado, białej fasoli, ciecierzycy lub z makreli) i natką pietruszki

## NA OBIAD:

zupa z czerwonej soczewicy z marchewką losoś w ziołach (pieczony w folii) z kaszą i sałatką grecką.

## NA DESER:

czekoladowe ciasto z czerwonej fasoli ciastka jaglane z bananami i suszonymi owocami pudding chia z owocami lub musem owocowym

## NA PODWIECZOREK:

owsianka z suszonymi morelami, orzechami włoskimi i owocami leśnymi (na wodzie lub mleku roślinnym) jogurt naturalny z orzechami, mielonym siemieniem lnianym i owocami lub domową konfiturą.

## NA KOLACJĘ:

pieczywo razowe na zakwasie z masłem, serem mozzarella, pomidorem i bazylią leczy z pieczywem.

## DO PICIA:

woda z cytryną, miętą i świeżymi owocami owocowe smoothie z siemieniem lnianym i zielonymi dodatkami (np. jarmuż, szpinak, natka pietruszki) kakao na mleku roślinnym napary ziołowe (np. mięta, rumianek, melisa) herbata czarna, zielona, biała, długo parzone i rozcieńczone herbata owocowa świeżo wyciskane soki warzywno-owocowe koktajle jogurtowo-owocowe

ROZUM NA TALERZU,  
CZYLI CZYM KARMIĆ  
MÓZG DZIECKA?

6



# W Państwa rękach

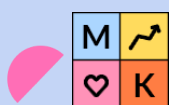
Dochodzimy do końca porad na temat rozwoju Państwa dziecka. Tak naprawdę to nie jest koniec, to dopiero początek. Teraz czas na praktykę. To co spożywa Państwa dziecko, to podstawa jego sukcesu w przyszłości. Nieprawidłowe odżywianie przez lata prowadzi do niedoborów witamin i minerałów. Zaburzeń i różnych chorób. Dzięki tej wiedzy możecie zadbać o przyszłość swojego dziecka już dziś.

Jak widzicie wiedza, którą podzieliłam się w tej publikacji jest prosta do zapamiętania łatwa w natychmiastowym zastosowaniu. Proszę jednak pamiętać, że nie było łatwo całą tą wiedzę. Dojście do metod, które działają w praktyce zajęło mi około 10 lat. Kolejne 10 lat trwała praktyka i sprawdzanie tej wiedzy na szeroką skalę.

Dobłą metaforą jest tutaj smartphone. Jeżeli posiadacie Państwo smartphone lub tablet, to zapewne jest on prosty w obsłudze. Tak? Oczywiście, że tak. W takim razie proszę samodzielnie wyprodukować taki smartphone lub tablet. To okazuje się nie być takie proste. Doskonale to wiemy, dlatego nie kombinujemy tylko idziemy do sklepu i kupujemy urządzenie, aby ułatwić nam życie.

Tak samo jest z moimi poradami. Po 20 latach doskonale wiem co działa, a dzięki ogromnej ilości praktycznych doświadczeń moje metody dają natychmiastowe efekty.

W Państwa rękach leży przyszłość waszych dzieci, a ponieważ czytasz / czytacie te słowa, to oznacza, że temat ten jest ważny. Dlatego w ramach podziękowania za zainteresowanie mam dodatkowy prezent.







Tak samo jest z moimi poradami. Po 20 latach doskonale wiem co działa, a dzięki ogromnej ilości praktycznych doświadczeń moje metody dają natychmiastowe efekty.

W Państwa rękach leży przyszłość waszych dzieci, a ponieważ czytasz / czytacie te słowa, to oznacza, że temat ten jest ważny. Dlatego w ramach podziękowania za zainteresowanie mam dodatkowy prezent.

Proszę zerknąć na tą stronę:

<http://mariolakurczynska.pl/ksiazka/>

To więcej praktycznych porad, które zaowocują w Państwa rodzinie i ułatwią trudy wychowawcze.

Pozdrawiam  
serdecznie,  
Mariola Kurczyńska

