



Obitelj za stolom

Moderna obitelj sve više zaboravlja važnost okupljanja za stolom. Blagovanje uz ugodan razgovor članova obitelji potiče zajedničku vezu i prisnost, a djetetu prenosi važne poruke o dijeljenju, sigurnosti i povezanosti, stoga je izuzetno važno održati dragocjenost obiteljskog objeda.



Zajedničko sjedenje pri jedenju pomaže boljoj probavi hrane i potiče razvoj komunikacije

Jadranka Boban Pejić, dipl. def. Makronova Zagreb

U želji da djeci osiguramo dobro zdravlje, važno je birati kvalitetne, cjelovite i prirodne (nerafinirane, neprocesirane i nekonzervirane namirnice). Pažljivo ih i s ljubavlju pripremiti sljedeća je važna karika. No, ponekad zaboravljamo da je i atmosfera u kojoj jedemo od izuzetne važnosti! Atmosfera u kojoj objedujemo sasvim sigurno utječe na stanje duha, a time i na zdravlje općenito. Čak i vrlo mala djeca, bebe, osjete vedru i pozitivnu atmosferu okupljanja za obiteljskim stolom.

Visoki stolac koji se koristi za bebe i malu djecu neka je uvijek primaknut stolu tako da se dijete odmalena osjeti dijelom obitelji. Barem jednom dnevno sjedite

sa svojim djetetom za stol. Ne mora to biti potpun obrok, možete podijeliti i zajednički pojesti jabuku, jer pritom učite svoje dijete da je lijepo jesti i biti zajedno. Zajedničko sjedenje pri jedenju također pomaže boljoj probavi hrane, potiče razvoj komunikacije, a i sprječava mogućnost rizika pri kojem se malo dijete može zagrcnuti hranom.

Savršena i uvijek sretna obitelj ne postoji, pa tako nemojte od sebe i drugih očekivati čuda. Male stvari donose velike pomake!

Ukoliko ne stignete zajednički jesti tijekom dana i obitelj ste koja se, nažalost, okuplja tek kasno navečer, iskoristite jutro pa barem doručkujte svi zajedno. Ako ne stignete preko tjedna, onda barem vikendom uvedite ritual obiteljskog objedovanja za stolom. Važno je da ne odustajete od okupljanja obitelji za stolom!

Na radionici Makronove 'Kašice i juhe za bebe do 2 godine' jedan od omiljenih recepta bila je i ova kašica:

½ šalice prosa

½ šalice amarant

10-12 marelica (suhih, tamnih – nikako svijetle jer sadrže sumpor dioksid)

4 šalice vode ili zobenog mlijeka

Operite proso i amarant pa dodajte marelice i vodu ili mlijeko. Kad zakuha, smanjite vatru i kuhajte 20 minuta poklopljeno na laganoj vatri. Na kraju promiješajte i propasirajte ako je kašica za manju djecu. Ukoliko treba biti rjeđa (ovisno o dobi i navikama djeteta), možete razrijediti s prokuhanom vodom ili zobenim mlijekom.

Naravno, od najmlađih ne možete očekivati da sjede za stolom koliko i odrasli, no to nije niti važno. Koliko god vremena dijete može biti s vama, ono uči važne poruke o dijeljenju, obitelji, sigurnosti i radosti. Nemojte dopustiti da se komunikacija za stolom pretvori u prigovaranje i dijeljenje lekcija – jednostavno pričajte i ugodno provedite vrijeme. Odrastajući s ovim iskustvom, dijete će cijeli život nositi pozitivnu energiju vezanu za objedovanje, a podrška obitelji izazvat će osjećaj sigurnosti koji će nastaviti prenositi i drugim generacijama. Sačuvajte dragocjenost obiteljskog stola!



Jadranka Boban Pejić, dipl. def., prvo je ime prirodne prehrane u Hrvatskoj. 2005. godine obilježila je dvadeset godina rada. Autorica je knjiga 'Prirodno i slatko' (Biovega, 1989.), 'Za bebe i djecu' (Biovega, 2007.), 'Kuham i jedem zdravo' (Profil, 2002.), te koautorica knjiga 'Hrana za život' (Biovega, 10. izdanje 2005.), 'Žitarice', 'Proljeće', 'Ljeto', 'Jesen', 'Zima' te 'Alge' u izdanju Planetopije 2005./2006./2007.

Fotografija: Slavica Subotić;
Izvor: Jadranka Boban Pejić, *Za bebe i djecu - Cjelovita i organska prehrana od trudnoće do školske dobi*, Planetopija, 2007. Zagreb