Kolacja dla dzieci. Te 10 produktów ułatwi im zasypianie

Kolacja dla dzieci potrafi czasem sprawić sporo problemów. Co przyszykować dzieciom, gdy sami nie mamy już energii, lodówka wyczyszczona po obiedzie, a dzieciaki same nie wiedzą, co by zjadły. Z pomocą przychodzi te 10 produktów, które wpływają na produkcję hormonów snu i ułatwiają zasypianie. A przy okazji rozwiązują problem każdej mamy – co znowu ugotować?

Kolacja to ostatni posiłek dnia, który może znacząco wpłynąć na jakość snu Waszych pociech. Odpowiednio dobrane produkty nie tylko zaspokoją głód, ale także pomogą dzieciom spokojnie zasnąć i przespać całą noc. Przygotowanie zdrowej kolacji dla dzieci nie musi być skomplikowane ani czasochłonne. Wystarczy wiedzieć, jakie składniki wybierać, aby wspomóc organizm maluchów w przygotowaniu się do nocnego odpoczynku.

Nieustanne wołanie o wodę, o przytulaka, o jeszcze jeden rozdział książeczki – każdy rodzic to zna. Da się jednak nad tym zapanować. Zdrowa, smaczna kolacja dla dzieci może im pomóc wyciszyć się i spokojnie odpłynąć w krainę snów. Uwierzcie mi!

Poznajcie 10 produktów, które warto włączyć do wieczornego menu dzieci, aby ułatwić im zasypianie i zapewnić spokojny sen przez całą noc.

Co podać dziecku na kolację?

Idealną kolacją dla dziecka jest lekki posiłek, bogaty w składniki odżywcze, które wspomagają produkcję hormonów snu, szczególnie melatoniny. **Kolacja powinna być podana około 2 godziny przed snem**, aby układ trawienny zdążył odpowiednio

przepracować posiłek. Zbyt późna kolacja dla dzieci może powodować problemy z zasypianiem, a nawet prowadzić do nieprzyjemnych dolegliwości trawiennych w nocy. Czasami zdarza mi się rezygnować z kolacji na rzecz szybkiej przekąski, by nie podawać pełnego posiłku zbyt późno.

Mój syn uwielbia jeść tuż przed snem, co zawsze kończyło się problemami z zasypianiem. Wprowadziliśmy zasadę „zamkniętej kuchni” po godzinie 19:00, co początkowo wywoływało bunty, ale szybko zauważyliśmy, że zaczął lepiej sypiać. Teraz serwuję kolację dla dzieci wcześniej, dbając o to, by była sycąca i zawierała składniki wspierające dobry sen.

Warto pamiętać, że dziecięca kolacja nie powinna zawierać:

- produktów ciężkostrawnych, które obciążają układ trawienny i mogą powodować niespokojny sen,
- potraw z dużą ilością cukru, które mogą powodować nagłe skoki energii przed snem,
- napojów zawierających kofeinę, które działają pobudzająco i utrudniają zasypianie,
- bardzo pikantnych przypraw, które mogą powodować zgagę i dyskomfort podczas leżenia.

Najlepiej sprawdzają się dania bogate w tryptofan – aminokwas, który jest prekursorem serotoniny i melatoniny, czyli hormonów odpowiedzialnych za dobry sen. Planując kolację dla dzieci, starajmy się komponować posiłki, które zawierają zarówno białko, jak i węglowodany złożone, co sprzyja przyswajaniu tryptofanu przez organizm.

Owoce? Czemu nie!

Choć często słyszymy, że owoców nie powinno się jeść wieczorem, niektóre z nich są wręcz wskazane jako element kolacji dla dzieci. **Banany to doskonały wybór na wieczorny posiłek**, ponieważ zawierają magnez i potas – minerały

uspokajające układ nerwowy i rozluźniające mięśnie. Dodatkowo, banany są naturalnie słodkie, co może zaspokoić ochotę na deser po kolacji, jednocześnie dostarczając błonnika, który zapewnia uczucie sytości na dłużej.

Miseczka owoców na kolację też jest ok!

Wiśnie to kolejny owoc, który warto włączyć do wieczornego menu. Niesłodzony sok z wiśni jest naturalnym źródłem melatoniny, która reguluje cykl snu i czuwania. Badania pokazują, że picie soku wiśniowego przed snem może skrócić czas zasypiania i wydłużyć sen. W naszym domu niesłodzony sok z wiśni stał się elementem wieczornego rytuału.

Pamiętam zabawną sytuację, gdy moja teściowa była zszokowana, widząc jak podaję dzieciom owoce na kolację. „W moich czasach to było niedopuszczalne!” – powiedziała. Wyjaśniłam jej, jak ważny jest dobór odpowiednich owoców i jak pozytywnie wpływają na sen dzieci. Teraz, gdy zostaje z wnukami, sama przygotowuje im owocową kolację dla dzieci według moich wskazówek.

Inne owoce, które można podawać wieczorem:

- kiwi (bogate w antyoksydanty i serotoninę),
- morele (zawierają magnez),
- jabłka (źródło błonnika, który zapewnia uczucie sytości).

Warto pamiętać, że owoce najlepiej podawać w towarzystwie produktów białkowych lub tłuszczowych, aby spowolnić wchłanianie cukrów i zapewnić stabilny poziom glukozy we krwi przez noc. W naszym przypadku to po prostu szklanka mleka, kubeczek jogurtu lub kakao.

Omlet udający naleśnik – sposób na przemycenie jajek w diecie dziecka

Na dobry sen

Wprowadzenie do wieczornego menu dziecka produktów bogatych w tryptofan może znacząco poprawić jakość snu. Przygotowując kolację dla dzieci, warto sięgać po produkty, które naturalnie wspierają produkcję melatoniny – hormonu snu.

Oto lista 10 produktów, które wspierają wydzielanie hormonów snu i świetnie sprawdzają się jako składniki kolacji dla dzieci:

1. **Niesłodzony sok z wiśni** – naturalne źródło melatoniny, regulującej rytm dobowy. W naszym domu wprowadziliśmy wieczorny rytuał picia małej szklaneczki tego soku na godzinę przed snem. Dzieci uwielbiają ten moment.
2. **Orzechy włoskie** – zawierają melatoninę oraz kwasy omega-3, które wspierają pracę mózgu. Dodaję je do owsianki lub jogurtu jako chrupiący dodatek. Mój syn początkowo nie był przekonany do orzechów, ale gdy zaczęliśmy razem robić „kolację dla superbohaterów”, w której orzechy były pigułkami na ekstra siłę mózgu, zmienił zdanie.
3. **Migdały** – bogate w magnez i tryptofan, pomagające w zasypianiu. Świetnie sprawdzają się jako dodatek do koktajli mlecznych lub jogurtów. Możecie podaj je w postaci szklanki migdałowego mleka, zrobić na nim kakao albo dodać zamiast zwykłego mleka do naleśników czy gofrów.
4. **Nasiona lnu** – źródło kwasów omega-3 i magnezu, wspierających układ nerwowy. Zmielone nasiona lnu dodaję do domowych ciasteczek, które czasem przygotowujemy razem jako lekką kolację dla dzieci w weekendy.
5. **Jajka** – zawierają pełnowartościowe białko i tryptofan. Delikatna jajecznica lub jajko na miękko z pełnoziarnistym pieczywem to szybka i wartościowa propozycja na kolację dla dzieci. Moje dzieciaki długo odmawiały jedzenia jajek, do czasu aż zaserwowaliśmy im

omlet z zawiniętymi w środku truskawkami. Niechęć do jajek minęła jak ręką odjął.

6. **Banany** – bogate w potas, magnez i witaminę B6, która pomaga w produkcji melatoniny. Kanapka z masłem orzechowym i plasterkami banana to jeden z ulubionych wieczornych posiłków moich dzieci. Prosta kolacja dla dzieci, która zawsze się sprawdza.
7. **Sezam** – świetne źródło tryptofanu, wapnia i magnezu. Pasta tahini (z sezamu) na pełnoziarnistym chlebie z odrobiną miodu to prosty pomysł na kolację dla dzieci. Tahini możesz traktować i serwować podobnie do masła orzechowego. Wspaniale smakuje z cynamonem!
8. **Drób** – zwłaszcza indyk, zawiera dużo tryptofanu. Lekka sałatka z kawałkami pieczonego indyka może być świetną propozycją na cieplejsze wieczory. W naszym domu hitem jest wrap z indykiem, awokado i jogurtowym sosem, który dzieci same sobie składają.
9. **Łosoś** – bogaty w kwasy omega-3 i witaminę D, które wpływają na jakość snu. Pasta z wędzonego łososia z twarożkiem na pełnoziarnistych krakersach to prosta i szybka kolacja dla dzieci.
10. **Płatki owsiane** – zawierają melatoninę i pomagają utrzymać stabilny poziom cukru we krwi. Ciepła owsianka z bananem i cynamonem albo kakao to doskonała kolacja dla dzieci w chłodniejsze wieczory.

Wprowadzając te produkty do wieczornego menu, możemy pomóc naszym dzieciom łatwiej zasypiać i cieszyć się spokojnym, regenerującym snem. Pamiętajmy, że **regularne pory posiłków i snu** są równie ważne jak same składniki diety. W naszej rodzinie przekonaliśmy się o tym na własnej skórze, gdy podczas wakacji pozwoliliśmy na większy chaos w harmonogramie dnia. Powrót do rutyny i regularna kolacja dla dzieci o stałej porze szybko przywróciły spokojne wieczory.

PRZEPIS NA WIECZORNĄ OWSIANKĘ

A to mój ulubiony przepis na owsiankę. Wystarczy 10 minut i mamy pyszną kolację dla dzieci.

Składniki:

8 łyżek płatków owsianych

2 szklanki mleka

łyżka kakao

łyżka masła orzechowego

banan

2 daktyle namoczone we wrzątku

Przepis:

Wlej mleko do rondelka i ustaw na gazie. Wsyp 8 łyżek górskich płatków owsianych. Pokrój daktyle i dodaj do mleka z płatkami, suszone owoce nadadzą owsiance pysznej słodkości bez dodatkowego dosładzania. Gdy mleko zacznie się gotować, a płatki pęcznieć, dodaj do rondelka łyżkę masła orzechowego i łyżeczkę kakao. Wymieszaj owsiankę i gotuj jeszcze przez chwilę. Powinna zgęstnieć i nabrać wspaniałej kremowości. Gdy uznasz, że jest gotowa, zestaw z gazu i wystudź. Jeśli uważasz, że jest za gęsta, dolej trochę wody z moczenia daktyli. Owsiankę serwuj z pokrojonym w plasterki bananem. Gwarantuję ci, że ty i twoje dzieciaki pokochacie taką kolację.

A Wy, jakie produkty sprawdzają się u Waszych dzieci najlepiej? Czy macie swoje sprawdzone przepisy na kolację dla dzieci, które ułatwiają zasypianie? Czekam na Wasze komentarze i doświadczenia!