magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 10. 5. 2021 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Tvaroh je důležitou součástí dětského jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Tvaroh-je-dulezitou-soucasti-detskeho-jidelnicku__s10013x19983.html

Potřeba bílkovin je právě pro dětské tělo velmi důležitá. Bílkoviny zajišťují růst a správný vývin organismu. Mléčné výrobky jsou výborným zdrojem bílkovin a také vápníku, který má na starosti zdraví kostí a zubů. Které mléčné výrobky volit a které s klidným svědomím opomenout?

Hodně bílkovin – málo cukrů a solí

- Jednotlivé mléčné výrobky se liší obsahem bílkovin, přidaných cukrů a solí. Podle těchto kritérií bychom měli vybírat mléčné výrobky do dětského

jídelníčku.

- Obecně platí, že od nejmladšího věku by se v jídelníčku **neměl vyskytovat přidaný cukr** a stejně tak bychom se měli vyhýbat soli. V případě kojenců a batolat tak platí nezařazovat slazené jogurty, tvarohové dezerty, tvrdé sýry, tavené sýry a plísňové sýry.

Tvaroh je vhodné zařazovat až po prvním roce života z důvodu vyššího obsahu bílkovin. Kojené děti i děti na umělé mléčné výživě mají dostatečný příjem bílkovin právě z mléka, zavedených zeleninovo-masových příkrmů a případně jogurtů. Nadměrný příjem bílkovin by v tomto věku znamenal **zvýšenou zátěž pro malý metabolismus**.

U předškolních a školních dětí se samozřejmě denní příjem bílkovin zvyšuje, doporučované jsou 3–4 porce mléčných výrobků denně.

- Za jednu porci je považováno **půl hrnku mléka nebo jogurtu** nebo 20 g sýra, což odpovídá cca jednomu plátku tvrdého sýra.

Rozložení mléčných výrobků může být tedy následující: k snídani pečivo s lučinou a plátkem sýry, k svačině bílý jogurt a kousek ovoce a k večeři pečivo namazané tvarohovou pomazánkou.

Výjimečných až 70 % tvarohu

- Na trhu jsou však i světlé výjimky jako **Míša tvarohový mls**, který má obsah tvarohu dokonce 70 % a dále obsahuje už jen smetanu a cukr. Obsahem cukru se řadí k těm méně sladkým. Díky vyššímu podílu tvarohu je tento produkt bohatší na bílkoviny, kterých je ve 100 gramech 8 gramů.

Běžné dětské ochucené tvarohy jsou spíše sladkosti

Běžné ochucené tvarohové výrobky určené pro děti by neměly být zařazovány do jídelníčku dětí denně. A to ani u dětí, které mají dostatečnou fyzickou aktivitu. Důvodem je **vysoký obsah cukru**.

Obsah tvarohu se sice v takových výrobcích pohybuje od 43 do 59 %, ale další složkou je **zpravidla smetana**. Není výjimkou, že tyto dětské produkty obsahují různé želírovací látky a zahušťovadla.

- Nejpalčivější je obsah cukrů. Ten se u tvarohových výrobků pro děti pohybuje od 10 až do 19 gramů na 100 g výrobku. K těmto produktům je tedy potřeba přistupovat jako k dezertům – ale i dezerty občas do dětského jídelníčku patří.

Nízkotučné výrobky do jídelníčku dětí nepatří

- Při výběru mléčných výrobků pro děti není žádoucí volit odtučněné neboli light varianty. Stále se vyvíjející a rostoucí organismus potřebuje dostatečné množství energie. Bílé jogurty, stejně jako tvaroh je vhodné vybírat s obsahem kolem 3 % tuku, klidně i vyšším.

V případě malých dětí je možné čas od času zařadit i smetanové produkty. Zároveň však není potřeba pravidelně zařazovat pouze vysokotučné a smetanové mléčné výrobky. To platí i u sýrů, vhodné jsou ty **s obsahem tuku v sušině 30 %**.

U sýrů typu Lučina či žervé bychom měli brát v potaz obsah soli. Dnes se již **vyrábí varianty pro děti** s minimálním obsahem soli, tudíž jsou vhodné i pro ty nejmenší (od 1 roku). Tvrdé sýry balkánského typu mají až 5 g soli ve 100 g a do dětského jídelníčku tudíž nepatří. Vhodnější variantou může být tvaroh na strouhání, který má vysoký podíl bílkovin a téměř nulový obsah soli.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz