magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 6. 1. 2023 | Mgr. Lucie Kašparová

Strava dětí nestojí na biopotravinách aneb Dětská výživa zdravě a rozumně

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Strava-deti-nestoji-na-biopotravinach-aneb-Detska-vyziva-zdrave-a-rozumne__s10013x20468.html

Jako rodiče jsme v dnešní době neustále pod tlakem informací. Zároveň se snažíme pro své děti dělat maximum a volit pro ně to nejlepší. Dětská strava není výjimkou. Spíše naopak. Společnost se jí zabývá stejně intenzivně jako výživou dospělých. Pocit zodpovědnosti vůči dětem, snaha dát jim co nejlepší základ do života a neohrozit jejich zdraví vede rodiče často do spárů nedostatečně kvalifikovaných poradců nabízejících neodborné rady, hojně rozšířené mýty a recepty plné exotických a drahých surovin.

To, že nenakupujete pouze bio produkty, neznamená, že jste špatní rodiče a že vaše dítě bude stále nemocné. **Bio produkty jsou především ekologickou a etickou záležitostí.** Motivací pro jejich nákup by měla být především snaha o zodpovědnější přístup k planetě. **Zázračně vyšší nutriční hodnotu u nich nehledejte.** Jestliže vám finanční situace nedovoluje nakupovat bio potraviny,

nelamte si s tím hlavu. Plnohodnotné, zdravé a výživné jídlo pro vaše dítě připravíte i z produktů konvenčního zemědělství.

Kokosový olej s klidem nahraďte řepkovým

Kokosový olej není dokonalá superpotravina, kterou je nutné používat v každém dětském receptu. Kokosový tuk má vysoké množství nasycených mastných kyselin, které není vhodné konzumovat v nadměrném množství.

- **Zvlášť u dětí by měla být dodržována především pestrost jídelníčku, tudíž zařaďte řepkový olej (který má skvělé složení mastných kyselin), olivový olej a oleje ze semen či ořechů.** Zpracování olejů je šetrné a obzvlášť v extra panenské kvalitě je zachováno vysoké množství prospěšných látek.

Nebojte se dostupného masa

Maso z konvenčních chovů neobsahuje antibiotika a růstové hormony. Již od roku 2002 je zakázáno používání růstových hormonů a u nemocných zvířat musí být dodržena ochranná lhůta po podání antibiotik a léčiv než dojde k porážce. Strach z nežádoucích látek v mase by vás tedy neměl odradit od koupě pro vás dostupnějšího masa.

- Je tedy **naprosto v pořádku koupit dítěti maso v supermarketu, stejně jako u řezníka či v bioprodejně**. Každý by měl volit dle svých finančních možností a preferencí.

Ani lepek není zlo pro každého

Lepku by se měli vyhýbat pouze děti s prokázanou intolerancí.

- **Vyřazovat či omezovat lepek u zdravých dětí nemá žádné opodstatnění.**

Z hlediska výživy je podstatná již zmiňovaná pestrost. Zařaďte dětem do jídelníčku i ječné a žitné pečivo, quinou, jáhly a pohanku.

Dopřejte dětem lokální a sezónní suroviny

Zelený ječmen, mořská řasa a další exotické suroviny nejsou kouzelnými produkty zajišťujícím dokonalou imunitu dětí. Neciťte se tedy špatně, pokud tyto a mnohé podobné doplňky hojně využívané v dětských receptech

nekupujete.

- Spíše než „výživový snobismus“ bychom v dnešní době, kdy se zdražování potravin a energií dotýká většiny společnosti, měli **zaměřit o to více na lokální, sezónní a dostupné zdroje výživných látek**. Naservírujte dětem ovoce a zeleninu ze zahrádky nebo z obchodu. Jako zdroj jódu můžete zařadit zmiňovanou řasu, ale také mořské ryby.

Všechny přídatné látky nejsou na černé listině

V dětské stravě bychom se neměli bát zdravotně neškodných, schválených aditiv a konzervantů, které nám zajišťují bezpečnost potravin. Strašení rodičů antibiotiky a hormony v mase z konvenčních chovů, škodlivými pesticidy v zelenině a ovoci z nebio produkce a nevhodností standardně zpracovaných mléčných výrobků z jiných provozů než farem je minimálně neprofesionální.

- Hlavní problém dětské výživy tkví ve zcela jiných oblastech: **nadměrná konzumace přidaných cukrů, nedostatek zeleniny a málo pohybu.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je výživová specialistka)

bio biopotraviny dětská výživa dětský jídelníček jak budovat zdravé návyky

konzervanty kvalitní maso lepek lokální suroviny mořské řasy mýty o potravinách nadměrná konzumace sladkostí nenasycené mastné kyseliny pestrá strava sezónní potraviny stravování dětí zdravá výživa zdražování potravin

---

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