magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Výživa dětí 17. 10. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Jaký je optimální příjem vlákniny u dětí?

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Jaky-je-optimalni-prijem-vlakniny-u-deti__s20129x19443.html

Vlákniny obvykle dospělí konzumují spíše méně než více. Co platí pro dospělé, ale neplatí pro malé děti. U těch je potřeba to s vlákninou nepřehánět. U dospívajících se již tolik omezovat nemusí, naopak je dobré s potravinami bohatými na vlákninu seznamovat – ať si vštípí zdravé návyky.

Zdravé návyky již od dětství

Vláknina sice nepatří mezi hlavní živiny (makroživiny), ale i tak je pro naše zdraví velmi důležitá. Pomáhá k lepšímu zasycení i pravidelnému

vyprazdňování, funguje jako kartáč na střeva, a tak **působí preventivně proti vzniku rakoviny trávicího traktu**. Dospělí by ji měli denně přijmout **cca 25 – 30 g** – nejlépe prostřednictvím konzumace zeleniny a ovoce, luštěnin a celozrnných obilovin.

- U dětí je to s vlákninou trochu jinak – u nejmenších je potřeba **významně nižší příjem** (přizpůsobený jejich věku), u dospívajících je pak vhodné příjem potravin bohatých na vlákninu podporovat a navyšovat.

U nejmenších dětí by při vysokém příjmu vlákniny významně rostlo riziko, že během dne **nezvládnou přijmout dostatek energie, bílkovin a tuků**. Z dlouhodobého hlediska by nižší příjem energie a živin mohl vést ke zpomalení nebo i zastavení růstu. Proto se u dětí do 10 let věku doporučuje příjem vlákniny přizpůsobit jejich věku. Pro výpočet vhodného množství platí jednoduchý vzorec:

- **množství vlákniny (v gramech) = věk dítěte (v letech) + 5**

Nejmenším dětem tak rozhodně nepatří do jídelníčku výhradně jen celozrnné pečivo nebo celozrnné cereálie, velké porce luštěnin. Sravitelnost potravin bohatých na vlákninu však můžeme zvýšit **tepelnou úpravou nebo třeba mixováním (mechanickým narušením vlákniny)**.

Jaké potraviny zařadit dětem do jídelníčku?

Pro ty nejmenší (starší batolata) je ideální ovesné vločky třeba ještě povařit (do polévky) nebo nechat dostatečně rozmočit s jogurtem (v plnotučném mléce nebo batolecím mléce).

- Z luštěnin můžeme zvolit **např. červenou čočku** a použít ji ideálně do polévky a nebo na přípravu pomazánky.
- Na pomazánku můžeme využít i cizrnu, jen by neměla být sterilovaná (s ohledem na vyšší obsah soli v nálevu).
- Jako pečivo je vhodný třeba kváskový chleba, **s celozrnným je vhodné počkat a nabízet jej až staršímu dítku** (např. školkový nebo předškolní a školní věk) – a spíše v menší porci a občasně.

I s ořechy a semeny je třeba spíše opatrně – můžeme zařadit např. ořechové máslo nebo malé množství nasekaných ořechů (pozor na vdechnutí a případné alergie).

Ovoce a zeleninu u dětí neomezujeme, u zeleniny ale kromě čerstvé **zařazujeme třeba i vařenou, dušenou či pečenou**.

Jídelníček dospívajících

U dospívajících už se s vlákninou tolik „krotit“ nemusíme. Naopak je vhodné nabízet potraviny bohaté na vlákninu a **podporovat tak zdravé stravovací návyky**, které si pak ponesou do dospělosti. S ovocem to obvykle nebývá takový problém, ale se zeleninou, celozrnnými cereáliemi nebo luštěninami už je to často slabší.

Rozmanitost se vyplatí

Ideální je tak **nabízet různé druhy a v různých úpravách** – zeleninu jak čerstvou, vařenou, dušenou i pečenou. Nezapomínejme, že ideální je zelenina **různých barev** – protože zelenina různých odstínů obsahuje různé vitamíny a minerální látky.

Luštěniny jsou skvělé ve formě příloh, v polévkách (např. hrstková polévka v kombinaci s rýží, kroupami nebo těstovinami) nebo v podobě pomazánky. Celozrnné cereálie nebo ovesné vločky můžeme zařazovat pravidelně (lze kombinovat třeba i s malým množstvím corn flakes). Jídelníček obohatí třeba i **amarant, quinoa či pohanka** – můžete je zpočátku míchat s kukusem, bulgurem, rýží nebo těstovinami (zvláště pokud jejich specifická chuť dospívajícího či další členy rodiny nenadchne).

- I kuskus a bulgur můžete zkusit celozrnný, z pečiva můžeme volit žitný nebo kváskový či celozrnný chléb.
- Zdravou svačinkou může být také hrst ořechů, případně můžeme **lněné semínko nebo chia semínka** přidat do jogurtu či tvarohu s ovocem.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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