



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 30. 1. 2019 | tla

Když dítě odmítá jíst „zvířátka“. Co s tím?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Kdyz-dite-odmita-jist-.,zviratka.-Co-s-tim_s10013x10658.html

„Maso mi nedávej, nejsem vrah zvířat,“ nejedna matka dospívající slečny či mladíka tuto větu už slyšela. Začít jíst jinak než rodiče a navíc s filozofickým podtextem není u mládeže ojedinělé. Je to možná první vyjádření vlastního názoru či revolty. Hledání sebe sama. Argumenty o zdraví, tělesném a duševním vývoji v tomto okamžiku obvykle nepadají na úrodnou půdu. Co s tím?



Striktní zákazy a příkazy v období dospívání již **obvykle nezaberou**, spíše naopak. Boj o zdravé stravování by ale rodiče neměli hned vzdát. Je dobré **zajímat se o to, proč potomek maso odmítá. Co konkrétně nechce jíst**, zda všechny živočišné potraviny, nebo třeba jen některé druhy masa a podobně. Velmi často se nebrání rybám, které pak lze v jídelníčku velmi dobře uplatnit.

Nenařizovat, nezakazovat, objasňovat

„Jestliže si představu dítěte ujasníme, pomůže nám to nenásilně a především vhodně jídelníček upravit, aby jeho vývoj a růst mohly i nadále zdravě pokračovat,“ objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá. Zároveň doporučuje vysvětlit potomkovi, že extrémnější směry vegetariánství mohou být velmi rizikové. **„Je dobré pokusit se dítě naučit o jídle přemýšlet. Mělo by pochopit, jak tělo funguje a že nestačí sníst jen hrst oříšků nebo müsli tyčinku,“** dodává dietoložka.

Mezi mládeží je podle ní **v současné době velmi rizikový trend takzvané americké formy vegetariánství** - piju kolu, jím kukuřičné lupínky, dám si chipsy.

Zachovat mléčné výrobky

Je-li motivací dítěte lítost nad zvířátky, můžeme trvat alespoň na tom, aby jedlo vejce nebo mléčné výrobky a aby nebylo v jídle vybíravé.

„Jednoduše něco za něco. Nechceš jíst maso, budeš jíst víc luštěnin, více celozrnných produktů, tofu,“ říká Karolína Hlavatá. Klasickou masovou večeři může třeba nahradit tortila s cizrnou nebo s fazolemi po mexicku.

Velké riziko - nedostatek bílkovin

Vegetariánská strava děti a dospívající ohrožuje nejvíce nedostatkem kvalitních bílkovin.

„To se projeví například, je-li dítě ještě ve fázi růstu, jeho zpomalením, rychleji a snáze se unaví. Aby si pak dodalo energii, jí více sladkého, dojídá se sušenkami a paradoxně může začít tloustnout,“ varuje dietoložka.

„Kytky“ maso nenahradí

Argument, že bílkoviny lze jednoduše získat i z rostlinné stravy, má trhliny.

„Organismus musí dostat dvacet esenciálních aminokyselin.

Problém je, že v rostlinách vždy některá chybí nebo je ve špatném poměru. Je tedy například nutné rozšířit sortiment rostlinných potravin o celozrnné, v nichž je bílkovin více než v bílé mouce. Je třeba zařadit ořechy, semena,“ radí Karolína Hlavatá.

Ideální je ponechat v jídelníčku alespoň vajíčka, v nichž je bílkovina nejhodnotnější, a mléčné výrobky.

„Nicméně zůstává riziko nedostatku železa, jehož zdrojem je maso. Železa potřebuje organismus v době dospívání poměrně hodně. U dívek při jeho nedostatku může dojít i ke ztrátě menstruace. Projevit se může také zvýšenou únavou, zadýcháváním a nesoustředěností,“ objasňuje dietoložka.

Jestliže se nepodaří zatvrzelého potomka přimět alespoň k tomu, aby jedl mléčné výrobky, bude v jeho výživě zcela chybět i vápník. **„Je to velká chyba. Maso, jako zdroj vápníku lze nahradit velmi těžko. Jen částečně ho organismu dodá například kapusta či mák,**“ říká Karolína Hlavatá.

Mléko je mléko

Mléko lze částečně nahradit sójovými či mandlovými nápoji a podobně.

„Je ale třeba nezapomínat, že většina rostlinných náhrad nesplňuje nutriční hodnoty jako mléko. Například rýžový nápoj obsahuje 0,1 gramy bílkovin na 100 mililitrů zatímco mléko má v jedné deci v průměru 3 gramy bílkovin,“ vysvětluje Karolína Hlavatá.

Další rizika

Instantní nápoje nahrazující mléko obsahují částečně ztužené tuky, které obsahují nežádoucí transmastné kyseliny.

„Jestliže dítě nejí ryby a odmítá jiné zpestření stravy, může mu chybět jód. Ten lze nalézt i v mléčných výrobcích,“ dodává dietoložka. Zároveň varuje před konzumací velkého množství sladkých tyčinek, kterými se mladí vegetariáni mnohdy dojírají.
„Velmi často je v nich značné množství kokosového nebo

palmového tuku, který je v nadbytku nevhodný,“ varuje Karolína Hlavatá. Podle ní je třeba dát pozor i na konzumaci raw tyčinek, které bývají z datlí, fíků a ořechů a jsou doslova kalorickými bombami.

V každém případě v okamžiku, kdy dítě či dospívající začne s jídlem experimentovat, není ostuda poradit se s nutričním poradcem.

Copyright © 2023

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