magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 25. 2. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Potraviny, které nesmí v jídelníčku chybět

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Potraviny,-ktere-nesmi-v-jidelnicku-chybet__s10013x19157.html

Důležitost výživy v dětském věku není třeba zdůrazňovat. Dětství je obdobím vytváření stravovacích návyků, které jedince provázejí mnohdy celý život a v dospělosti se obtížně mění. Obézní dítě se velmi často stává také obézním dospělým. Jak tomu předejít? Jaké potraviny nesmí chybět?

Rodina a její vliv je zejména u mladších dětí

stěžejní

Rodiče rozhodují o druhu a množství potravin a pokrmů, jsou příkladem svým dětem. Strava má být pestrá a vyvážená, měly by v ní být zastoupeny **všechny skupiny potravin** – obiloviny, zelenina, ovoce, maso a ryby, vejce, mléčné výrobky, tuky a oleje, ořechy, luštěniny, v umírněném množství cukr a samozřejmě **dostatek vhodných nápojů**.

Potraviny, na které se často zapomíná

- **Mléčné výrobky:** jsou výborným zdrojem bílkovin a řady vitaminů a minerálních látek. Mají ideální poměr vápníku, fosforu a hořčíku, což je nezbytné pro správný vývoj kostry. Z dalších důležitých látek jsou mléčné výrobky **významným zdrojem železa a jódu**. Obsahují také vitamin D, který je nezbytný nejen pro ukládání vápníku do kostí, ale i pro správné fungování imunitního, nervového systému a pro svalovou sílu.

V zakysaných mléčných výrobcích najdeme **probioticky působící bakterie**, které jsou důležité pro správné složení střevní mikrobioty, což má značný vliv na zdraví. Významná je např. ochrana střevní sliznice před tvorbou a vstřebáváním toxických látek, zlepšené zažívání nebo posílení imunitního systému.

Nejvhodnější jsou neochucené mléčné výrobky o obsahu tuku kolem 3 %. Vzhledem k tomu, že jednotlivé mléčné výrobky se liší obsaženými mléčnými kulturami, je dobré **jednotlivé druhy střídat** (kefíry, acidofilní mléka, jogurty, čerstvé sýry, kyšky atp.).

- **Obiloviny:** dodávají energii v podobě sacharidů, vitaminy B skupiny, vlákninu, minerální látky a bílkoviny. Obsah jednotlivých živin se odlišný v závislosti na druhu obiloviny, proto je důležité i v tomto případě **zařazovat různé druhy obilovin**.

Nutričně velmi cenné je například žito, oves, pšenice špalda, z tzv. pseudoobilovin se jedná o pohanku nebo quinou.

Oves se například vyznačuje významným obsahem nerozpustné i rozpustné vlákniny s převahou tzv. beta-glukanů, které napomáhají **správnému fungování imunitního systému**. Oves také obsahuje látky, které zmírňují svědění a podráždění pokožky. Pohanka je bohatým zdrojem rutinu, látky ze skupiny bioflavonoidů, která pozitivně působí na kardiovaskulární systém.

Rutin zvyšuje pružnost cévní stěny, snižuje křehkost krevních kapilár a ovlivňuje srážlivost krve. Pohanka je také vhodná pro bezlepkovou dietu.

Quinoa je zase zajímavá významným obsahem bílkovin s dobrým zastoupením **aminokyselin**.

- **Ryby:** podle výsledků sledování preferencí chutí školních dětí se ukázalo,

že 80-82 % dětí konzumuje ryby ojediněle nebo je zcela odmítá. Mořské ryby však mají vysoký obsah nenasycených mastných kyselin řady omega-3, které jsou **nepostradatelné pro růst a vývoj**. V jiných potravinách se nenachází v tak vysokém množství, přesto určitou alternativou může být lněný a řepkový olej, olej z vlašských ořechů nebo pšeničné klíčky.

V rybách najdeme vedle prospěšných tuků i řadu vitaminů (vitamin A, D) a minerálních látek (jód a selen). Ryby obsahují i kvalitní a lehce stravitelné bílkoviny. Nejvyšší obsah omega-3 mastných kyselin mají **tučné ryby**, jako je losos, sleď nebo makrela.

- **Rostlinné oleje** – živočišných tuků v podobě másla, masa nebo mléčných výrobků mívají děti dostatek, někdy se však zapomíná na rostlinné tuky a oleje.

Ty obsahují převážně **vícenenasycené mastné kyseliny**, které si lidské tělo nedokáže vytvořit a musí je proto přijímat stravou. Důsledkem jejich nedostatečného příjmu jsou poruchy růstu, neprospívání, narušení imunitních funkcí a suchá kůže. Zařazujte proto do jídelníčku pravidelně různé druhy rostlinných olejů, včetně **méně tradičních**. Příkladem jsou oleje dýňové, sezamové, z vlašských ořechů nebo lněného či konopného semene.

Zelené druhy zeleniny – v dětské výživě často chybí kyselina listová, která je v dětství důležitá především **pro tvorbu červených krvinek**.

Nedostatečný příjem kyseliny listové se týká zejména mladších dětí, kterým v příkrmech často schází tmavě zelená zelenina. Její zařazení je přitom docela jednoduché – příkladem může být špenátová polévka, brokolice zapečená se sýrem, chléb se sýrem posypaný řeřichou nebo zelenými natěmi, zeleninový salát s hrstí petrželky atp. Praktickým rádcem je řídit se barvou duhy – v dětském jídelníčku by mělo být ovoce a zeleniny všech barev duhy – od bílé, po tmavě zelenou, oranžovou až po tmavě červené druhy.

- **Luštěniny:** v ruku v ruce s rybami tvoří neoblíbenou dvojku. Jejich opomíjení je ale vždy na škodu, protože luštěniny obsahují kvalitní bílkoviny, vlákninu a řadu vitaminů a minerálních látek. Jejich nespornou

výhodou je, že obohacují náš jídelníček o potraviny rostlinného původu a jako takové **nemají žádný cholesterol**. Dětmi bývá oblíbená především červená čočka, cizrna a máslové fazole.

Uklidnění na závěr

Děti někdy mohou působit jako vybíravé, protože námi nabízené pochoutky odmítají. V pozadí však stojí **vrozená opatrnost** při konzumaci nových, tedy neznámých potravin. Mějte proto trpělivost, dítku je třeba potravinu či pokrm předložit **zhruba 10x**, než ji začlení do svého jídelníčku.

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