magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 30. 4. 2013 | dpe

Nezvykejte své dítě na výrazná jídla! Omezte hlavně sůl a cukr

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Nezvykejte-sve-dite-na-vyrazna-jidla!-Omezte-hlavne-sul-a-cukr__s10013x7705.html

Myslíte si, že jeden rohlík vašemu miminku neublíží? Omyl! I když není posypaný solí, sežvýká v něm roční batole celou doporučenou denní dávku soli.

A co víc, pomalu a jistě ho učíte vyžadovat jídla s výraznými chutěmi. **Solí a cukrem to začíná**. Postupně se přidávají barevné a voňavé bonbóny, žvýkačky, sušenky, křupavé brambůrky, plné látek pro zvýraznění chuti, a nakonec váš starší školák bere každý den útokem fast foody, aby si dal svůj oblíbený hamburger, kolu či energetické drinky.

Alergie a vyrážky

Potraviny pro děti často obsahují syntetická barviva, aroma, zvýrazňovače chuti, zahušťovadla, a dokonce i sladidla jako aspartam a sacharin. Přitom snědí v přepočtu na kilogram jejich váhy více potravin než dospělí, a tak i těchto „jedů“ zkonzumují více.

Barevné a navoněné **dobroty pak mohou mít u některých dětí na svědomí vyrážky, ekzémy, hyperaktivitu nebo i problémy s dýcháním**.

Mezi látky, kterým je vhodné se vyhnout, jsou – E102 (tartrazin; žluté barvivo), E104 (chinolinová žluť), E110 (Cl potravinářská žluť 3), E122 (Cl potravinářská červeň 3), E124 (Cl potravinářská červeň 3), E129 (Cl potravinářská červeň 17; allura).

Jděte příkladem

Máte-li doma zatím malého prcka, stačí, když ho prostě nenecháte výrazná jídla jíst. Cukrovat ani solit nemusíte. **Dítěti stačí cukry a sůl, které se přirozeně v potravinách vyskytují.** A tak si pochutná na přesnídávce z nastrouhaného jablka, mrkve a banánu nebo na kaši ochucené trochou čerstvého ovoce.

Vaříte-li polévky, stačí je ochutit zeleninou a zelenými bylinkami. Samotné maso, z něhož vývar uděláte, již dostatek soli obsahuje. A když přidáte rýži či těstoviny, nebudou v jídle chybět ani sacharidy a připravíte zdravou, výživnou dobrotu.

Větší problém mají rodiče, jejichž potomci již sůl, cukr a škálu chemických chutí a vůní dobře znají. Pak nezbývá, než **začít zdravě vařit pro celou rodinu** a vysvětlovat ratolestem, čím mohou kvůli nevhodnému stravování onemocnět, co všechno pak nebudou smět dělat, že mohou být tlustí a podobně.

Podívejte se, kolik soli obsahují:

Loupák	1,3 g
Rohlík	0,55 g
Krajíc chleba	0,92 g
100 g dietních párků	6,2 g
100 g šunky	1,8 g
100 g kečupu	2,75 g

A tolik soli děti potřebují na den:

4 až 12 měsíců	méně než 0,5 g
1 až 3 roky	0,5 až 1 g
4 až 7 let	1 g
8 až 10 let	1,15 g
11 až 14 let	1,25 g

Víte, že...

je dětská obezita následkem nadměrné konzumace soli? Energeticky vydatné potraviny, např. rychlé občerstvení, brambůrky, oříšky, tavené sýry, uzeniny apod. zvyšují pocit žízně. Dítě se ale nenapije vody, ale raději sladké limonády. Zatímco bylo v ČR v roce 2000 obézních 894 dětí ze 100 000, v roce 2008 to bylo již 1703 dětí!

Podle průzkumů 80 % českých dětí ve věku mezi 6 a 12 měsíci dostává v jídle nadbytek soli. V roce a půl je to již 95 %. A tak už dětští lékaři zjišťují u svých malých pacientů vysoký krevní tlak, nemoci srdce, cév a ledvin!

Takhle svačí páťáci

Chlapci	Dívky
11,3 % jí sušenky	8,2 % sušenky
8,5 % čokolády a tyčinky	2,6 % něco slaného
7 % něco slaného	3 % čokoládu a tyčinky
36,6 % zeleninu a ovoce	63,7 % zeleninu a ovoce
36,6 % chleba s máslem	22,5 % chléb s máslem

(průzkum učinilo České zdravotnické fórum)

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz