magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 25. 4. 2014 | veve

9 tipů jak zlepšit jídelníček dětí

URL článku: magazin/clanky/o-detech/9-tipu-jak-zlepsit-jidelnicek-deti__s10013x8331.html

Zlepšit jídelníček vašich ratolestí nemusí být velká dřina. Naopak, malé změny pomohou významně a pro děti nemusí být tak patrné. Zkuste 9 tipů, jak rychle a bez útrap vylepšit jídelníček nejen svých dětí, ale i váš.

1. Bez svačiny ani ránu

Pravidelný přísun jídla působí jako prevence obezity a kardiovaskulárních chorob. **Jídlo dětem rozdělte do 5–6 denních dávek: 3 větší jídla, nezapomeňte na 2–3 menší svačinky**. Svačiny jsou pro děti velmi důležité. Jak má vypadat ideální svačina? Vyhněte se sladkostem – koblihy, sušenky, buchty, čokoládové tyčinky jsou sice rychle připravené, dětem kromě tuku a cukru moc živin nedají. Tavené sýry zařazujte pouze pro zpestření. Obsahují pro děti nevhodné fosforečnany, které ztěžují vstřebávání vápníků. „Mluvte s dětmi o jídle, probírejte, co by jim chutnalo a hledejte společně vhodné varianty," radí dietoložka a máma tří malých chlapců Karolína Hlavatá.

Příklady vhodných svačin:

Celozrnný chléb s kvalitním margarínem, šunkou nebo sýrem a rajčetem
Sendviče se šunkou
Malinový tvaroh
Cuketové řezy
Ovoce s jogurtem (můžete přidat i müsli)
Tuňákové wrapy
Houska s rybí pomazánkou z ricotty a okurka

2. Nenechte děti vypít jejich denní dávku kalorií

Rodiče často podceňují **množství kalorií, které do sebe děti dostanou pitím různých sladkých nápojů, jako jsou dětská pitíčka, limonády a džusy**. Plechovka (330 ml) Cocca-Coly obsahuje cca 8 kostek cukru. Stoprocentní pomerančový džus na tom není o mnoho lépe. „Řada dětí se zbaví nadbytečných kil jenom tím, že slazené nápoje ze svého jídelníčku vyřadí," říká Hlavatá.

3. Živočišné tuky vyžeňte rostlinnými

Máslo a další živočišné tuky obsahují **cholesterol** a **nasycené mastné kyseliny**. Pokud živočišných tuků jíme moc, přispívají ke zvyšování hladiny

cholesterolu a tím i k rozvoji aterosklerózy a dalších srdečně-cévních onemocnění. **Cholesterol najdeme nejen v másle, sádle a loji, ale i ve šlehačce, tučných sýrech, smetanových jogurtech a tučném mase.** Myslíte, že u dětí není třeba se o takové věci strachovat? Jste na omylu. „Původ onemocnění srdce a cév můžeme najít už v dětském věku. Při výběru masa **dávejte přednost libovému, mléčné výrobky vybírejte i dětem polotučné ne však nízkotučné, vhodné jsou i zakysané mléčné výrobky**," radí dietoložka.

Snížíte-li příjem živočišných tuků, zbyde vám prostor na zařazení zdravých rostlinných tuků a olejů. Jednak neobsahují cholesterol, zároveň našemu tělu dodají tzv. nenasycené mastné kyseliny, které podporují zdraví srdce a cév. **Nenasycené mastné kyseliny přispívají ke správnému růstu a duševnímu vývoji dětí**. Kyselina alfa-linolenová (ALA) totiž udržuje nervové spoje pružné – děti si pak lépe pamatují a učí se novým věcem. Příznivě působí na hyperaktivní děti i stavy deprese. Zdrojem nenasycených tuků jsou hlavně rostlinné oleje a kvalitní margaríny, ryby, ořechy a semínka, avokádo.

4. Místo sladkostí jablíčko

Děti si sladké oblíbily už jako kojenci (mateřské mléko má sladkou chuť) a nemá smysl snažit se sladkosti zcela zakazovat. **Sladké ale nepoužívejte**

jako odměnu. „Odměňování dětí sladkostmi je výchovnou chybou. Děti odměňujte raději ovocem nebo úplně jinak – například slibem společné hry nebo pochvalou," radí Karolína Hlavatá. **Zvláště nevhodné je kombinovat cukr spolu s tukem, jako je tomu v případě většiny cukrářských výrobků a také cukrovinek.** Nadměrný příjem cukru vede k návyku, který může ohrozit zdravotní stav dítěte vážnými následky v dospělosti. Cukr přispívá k obezitě a je rizikovým faktorem pro vznik závažných civilizačních chorob.

Ořechy a jádra
Nepatří sice mezi základní potraviny, jídelníček dětí ale mohou obohatit. Vlašské, lískové, kešu, para ořechy, arašídy, mandle, pistácie bychom měli dětem podávat častěji. Až na výjimky obsahují prospěšné tuky, jsou zdrojem minerálních látek, vitaminů a také vlákniny. Doporučená denní porce je 20 g.

5. Levné cukrovinky a náhražky čokolád nekupujte

Když už dáváte dítěti sladkost, vybírejte dobře. **Některé výrobky oblíbené dětmi jsou totiž bohaté na rizikové trans tuky**.

Trans nenasycené mastné kyseliny jsou ještě rizikovější než nasycené mastné kyseliny obsažené převážně v živočišných tucích. „Při výběru čokolád se ujistěte, že obsahují vysoký podíl kakaové hmoty, **vyhněte se cukrovinkám, které jako čokoláda pouze vypadají**, dejte pozor na plněné oplatky a sušenky, protože mohou obsahovat již v malém množství (25 g) denní tolerovatelný limit trans nenasycených mastných kyselin," varuje odbornice na výživu Karolína Hlavatá. Zdrojem jsou částečně ztužené rostlinné tuky, které najdeme v levných náhražkách čokolád, kde nahrazují kakaové máslo, v jemném trvanlivém pečivu, müsli tyčinkách s polevami, v sušených sójových nápojích a některých levných mražených krémech.

Vhodné sladkosti:	**Nevhodné sladkosti:**
Ovocné saláty sypané ořechy, cereální tyčinky bez polevy, čokoláda s vyšším podílem kakaa (70 % a více), tvarohové a ovocné dezerty, pudink, **vícezrnné sušenky AQ**	Sladké tučné moučníky, sladké limonády, levné oplatky a náhražky čokolád, müsli tyčinky s polevami

6. Ryby 2x týdně

Ryby má na talíři dvakrát týdně málokdo. Nejčastějším argumentem je, že jsou drahé. Není to ale pravda. Kilo kuřecích prsních řízků stojí asi 180 Kč, kilo čerstvého kuchaného pstruha koupíte za 150 Kč. **Dobře poslouží i ryby**

mražené nebo konzervované. „Dejte dětem jeden den rybí pomazánku k snídani, další den těstovinovo-zeleninový salát s tuňákem k obědu. Když k tomu jednou týdně přidáte pečenou čerstvou rybu, bude v jídelníčku vašich dětí ryb dostatek," radí Hlavatá.

Rybí maso
- je bohaté na kvalitní, lehce stravitelné bílkoviny,
- obsahuje omega-3 mastné kyseliny, kterých máme ve stravě nedostatek,
- je zdrojem vitaminů, hlavně skupiny B,
- mořské ryby obsahují i značné množství vitamínu A a D, jsou navíc i zdrojem jódu.

7. Ovoce a zeleninu 5x denně

Zelenina a ovoce jsou cennými zdroji vitaminů, minerálních látek a vlákniny, proto by měly být **součástí každého denního jídla dětí i dospělých**. Kdyby děti měly dostatečný přísun vitaminů a minerálních látek z ovoce, zeleniny, luštěnin a cereálií, mléčných výrobků a masa, nemuseli by jim je rodiče denně podávat ve formě tabletek či šumivých nápojů. „**Pestrá strava nám dodá všechny potřebné vitaminy a minerální látky v dostačujícím množství.** Pravidelné užívání multivitaminových přípravků tedy není nutné", říká doktorka Hlavatá.

8. Smažené nejez!

Naučte svoje děti, že co je smažené, není zdravé. „**I výživově hodnotná jídla jako květák, celer nebo ryba se dají znehodnotit zabalením do strouhanky a osmažením.** Smažená jídla by na našem jídelníčku měla být **maximálně jednou týdně, lépe jednou za 14 dní**. Pokud děti žadoní po hranolkách, připravte v troubě zdravější variantu – brambory pečené bez tuku,“ radí Hlavatá. Nejvhodnější úpravou pokrmů pro děti je vaření, pak dušení, pečení a zapékání.

9. Omezte sůl

Soli je moc nejen v jídelníčcích dospělých, ale už i dětí. Průměrný Čech solí 3x víc, než je zdrávo. **Nejvíce soli – až 75 % z celkového denního příjmu – je obsaženo v průmyslově zpracovaných potravinách**. Nedávná britská studie ukázala, že **největším zdrojem soli v dětském jídelníčku je pečivo** – chleba, housky, rohlíky. Karolína Hlavatá proto radí: „upečte si domácí pečivo, kde můžete sůl omezit.“ Hodně soli obsahují i uzeniny nebo některé druhy sýrů. „**Do dětského jídelníčku nepatří slané snacky** (jako brambůrky, tyčinky, solené oříšky a oplatky), **slané a tučné sýry typu**

hermelín a niva, **v soli nakládané potraviny**,“ radí dietoložka. Dosolování jídel lze částečně nahradit čerstvými nebo sušenými bylinkami.

Chcete se dozvědět víc? Přijďte na náš workshop věnovaný výživě dětí.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz