magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 26. 2. 2015 | tla

Co dělat, když dítě řekne masu „fuj“

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Co-delat,-kdyz-dite-rekne-masu-,,fuj__s10013x8855.html

Stává se z vašeho potomka slzavé údolí, když se ho snažíte za každou cenu přimět, aby snědl kousek masa? Přemýšlíte, jak mu ho naservírovat, aby neprotestoval, anebo jste se nechali jeho zarputilým odmítáním zlomit a vaříte raději podle jeho chuti?

V každém případě boj o maso v jídelníčku dítěte nevzdávejte. Bez něj je vážně ohrožen jeho zdravý tělesný i duševní vývoj. Maso v tomto období života stěží něco plnohodnotně nahradí.

Proč neustoupit

„Nedostatek masa v dětském věku může mít za následek nedostatek především kvalitních bílkovin, vitamínu B12 a železa, které se nacházejí hlavně v červeném mase,“ objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Ohrožený vývoj

Bílkoviny jsou stavební součástí všech tkání. V extrémních případech, pokud se jedná o veganský způsob stravování, může u dětí vést nedostatek bílkovin k trvalému opoždění psychomotorického vývoje. **„Uvádí se, že čistě vegansky živené děti jsou o pět až sedm centimetrů menší než, ty které jedí maso,“** říká dietoložka.

Více nemocné

Nedostatek železa způsobuje, že je dítě bledé, unavené. Nepodává výkon srovnatelný s jeho vrstevníky. **„Už mírný nedostatek se může projevit sníženou výkonností. Celkově je pak dítě nemocnější,“** varuje Karolína Hlavatá.

Postižení nervů

Vitamín B12 je zase důležitý proto, aby správně vyzrávaly krvinky. Při jeho nedostatku může dojít i k postižení nervů.

Druhy masa střídejte

V pestré stravě dítěte by proto měla být dvakrát v týdnu ryba, kvůli jódu nejlépe mořská, jednou týdně červené maso a pak i maso světlé. „Nemusí to být vždy kuře, výborná je i krůta, králík, který má vysoký podíl zinku důležitého pro růst a imunitu, a klidně i slepice," dodává dietoložka, podle které názor, že vepřové maso je nezdravé, je jen nepravdivý mýtus.

Začněte v pravý čas

Maso by mělo jídelníček vašeho potomka obohacovat zhruba od konce šestého měsíce věku. Ideální je nejprve přidat masový vývar do zeleniny, až poté celé rozmixované maso, a to třikrát až pětkrát týdně. Na začátku je nejvhodnější bílé, například drůbeží nebo králičí, později i hovězí, telecí a ryby. Porce pro batole je 50 g, předškolák by měl mít kolem 80 g masa.

Neochota kousat

Co dělat, když dítě maso tvrdohlavě odmítá? Často na vině u malých dětí není maso samotné, ale neochota kousat. **„Odrazující jsou větší tužší kousky. Pak ho většinou stačí namlít. Pokud přesto dítě moc masa nesní, lze**

ho kombinovat s luštěninami. Takže místo klasického guláše, udělat menší kousky hovězího a většinu pokrmu pak mohou tvořit například fazole,“ radí Karolína Hlavatá.

Zkuste pomazánky

Další možností, jak do dítěte maso nenápadně vpravit, jsou masové pomazánky. Mnohdy mu ani nedojde, co ve skutečnosti jí. Jsou to i různé haše. Dobře ho lze zamaskovat také nasekáním do polévky.

Vždy libové a čerstvé

Hovoříme-li o mletém mase, pak samozřejmě nekrmíme dítě kupovaným mletým. **„Maso musí být vždy libové a čerstvé, což by mělo platit i pro dospělé,“** zdůrazňuje dietoložka.

Úprava je rozhodující

Dobrou kamufláží, která na prcky zabírá, je také úprava pokrmu. **„Děti často milují ne právě vhodné řízky a hranolky, což můžeme využít. Místo smaženého řízku, ale maso opečeme á la gril a v troubě uděláme brambory. Oblíbená bývá i bramborová kaše,“** radí Karolína Hlavatá. Na

tepelné úpravě masa podle ní velmi záleží. Lze jí hodně zkazit stejně jako vylepšit. **„Maso bychom měli nejprve opéct nasucho bez koření, bez tuku a pak teprve kořenit a dál zpracovávat, ať už dusit, restovat a podobně,“** dodává dietoložka.

Jiné zdroje bílkovin

Je-li malý strávník neoblomný v odmítání masa, pak nezbývá než hledat jiné zdroje bílkovin. Měl by mít dostatek vajec, mléčných výrobků, sýrů. **„Je třeba mít na paměti, že čím je potravina tekutější, tím má menší obsah bílkoviny. Například mléko a jogurty jich mají kolem 3,5 gramu, zatímco tvaroh přes 20 gramů,“** zdůrazňuje Karolína Hlavatá.

Trocha psychologie neuškodí

To jestli vaše dítko bude jíst ochotně maso nebo vzdorovat, je mnohdy ovlivněno více psychologií, než jeho chutí. Platí zde, že rodina jde příkladem. Pozitivní vliv má rozhodně společné stolování. Jste-li vegetariány, pak byste pro potomka měli mít srozumitelné vysvětlení, proč maso nejíte a proč on ho jíst má. V okamžiku, kdy dáte najevo, že vám nechutná, je jen otázkou času, kdy dítě bude při pohledu na maso říkat „fuj“.

CHCETE SE DOZVĚDĚT O VÝŽIVĚ DĚTÍ VÍCE? PŘIJĎTE 19. 3. NA WORKSHOP!

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