



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O dětech](#) 13. 3. 2015 | tla

# Naučte dítě pít mléko

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Naucte-dite-pit-mleko\\_s10013x8903.html](http://magazin/clanky/o-detech/Naucte-dite-pit-mleko_s10013x8903.html)

Zdravý vývoj dítěte bez mléčných výrobků, co by zdroje vápníku a bílkovin, je téměř nemožný. Přesto někteří mrňousové vzdorují mléku a produktům z něj se zarputilou bojovností. Jak prcka přimět k jejich konzumaci a ještě být za hrdiny? Zapojte fantazii, obrňte se trpělivostí a propracujte co nejširší nabídku.



Podstatné je mít na paměti, že, co se mléka a mléčných výrobků týká, není ústup chutím potomka na místě. Neulehčujte si zápas o mléčné výrobky ani tím, že je nahradíte rostlinným mlékem. Podle dietoložky Karolíny Hlavaté problém neřeší.

## **Jde o bílkoviny a vápník**

Mléčné výrobky obsahují kvalitní bílkoviny a dostatek velmi dobře využitelného vápníku. **„Nachází se v nich v nejideálnější formě, je v nich i optimální poměr mezi vápníkem a fosforem. V porovnání s rostlinnými potravinami jich člověk z mléčných výrobků vyzíská nejvíce,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

## **Tři až čtyři porce denně**

Jakou kostní hmotu si člověk nevybuduje do dvacátého pátého roku života, takovou už mít nebude. Pak po zbytek života jen ubírá. Mléčné výrobky jsou v tomto směru zdrojem nenahraditelného nebo jen stěží nahraditelného „stavebního materiálu“. **„Dítě by mělo dostávat tři až čtyři porce za den. Pokud maminka kojí, je to v pořádku, základem je kojení, pak se přidávají jogurty, méně slané sýry, tvarohy,“** uvádí dietoložka.

## Sladké mléko lze obejít

Dětem často vadí jen sladké mléko. A tak právě jogurty, zakysaná mléka, tvarohy a sýry dělají nabídku chuťově pestřejší a dávají nám šanci zajistit potomkovi dostatečný přísun mléčných produktů, pokud mu mléko zrovna „nejede“. Jestliže žena nekojí, lze využít i takzvaná pokračovací mléka.

Tvaroh a tvrdý sýr by podle Karolíny Hlavaté, ale měly děti dostávat až po jednom roce života. **„Jednak mají vysoký obsah bílkovin, což u malých dětí není vhodné, a u sýrů je problém i s vysokým obsahem soli,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

## Tuk není na škodu

Ideální jsou spíše málo slané přírodní sýry a neochucené jogurty. **„Mohou být i tučnější. Dětem vyšší příjem tuku není tolik na škodu,“** říká dietoložka. Jogurt nebo tvaroh můžeme dochutit sami. Vítané je u větších dětí kyselé ovoce, nebo šťáva z nich, například citrusy. V kyselém prostředí se totiž vápník v těle lépe vstřebává. Stačí do jogurtu kápnout dvě tři kapky citrónové šťávy, krásně jogurt ochutí i ovoní. **„U větších dětí můžeme také udělat puding a do něj vešlehat tvaroh. Připravit dezert z ricotty,“** radí dietoložka.

## Hravé servírování

Někdy hra s výběrem chutí nezabere, a tak je dobré vsadit na fakt, že se jí i očima. **„Mnohdy stačí servírovat mléčný pokrm do pěkného pohárku, který sám o sobě v dítěti vyvolá asociaci, že se jedná o dobrotu,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Sýr zase můžeme na chléb nastrohat, nebo z plátků vykrájet formičkami figurky. Dítě můžeme nechat, aby podle vlastní fantazie misku s tvarohem či jogurtem dozdobilo ovocem a podobně.

## Nikdy nevnucujte

U zvláště vytrvalých odmítačů se musíme obrnit trpělivostí. Vypitý hrnek doprovázený výpraskem nebo nalitý do krku malého strávnicka, rozhodně nic dobrého nepřinese. **„Nabízejme, zkoušejme. Spousta dětí, kterým nechutná mléko, se chytne na kefír, ale v žádném případě mléko a mléčné výrobky nevnucujme. Mohlo by se totiž stát, že mu je zošklivíme do konce života,“** varuje Karolína Hlavatá.

## Alergie řešte s odborníkem

Někdy odmítání mléka může být spojeno s alergiemi. V takovém případě je

třeba problém řešit ve spolupráci s dětským lékařem a nutričním terapeutem, aby poradil náhradní zdroje bílkovin.

**„Má-li dítě alergii, je důležité mléčnou bílkovinu úplně odstranit z jídelníčku a užívat speciálně upravená mléka, která mají bílkovinu rozštěpenou. Dobrou zprávou je, že u většiny lidí se alergie s věkem zmírňuje a pak vymizí,“** dodává dietoložka Karolína Hlavatá.

Laktózová alergie nebývá u dětí častá. Když se objeví je potřeba vyřadit hlavně sladké mléko smetanu, mohou být ale dobře snášeny zakysané mléčné výrobky, sýr tvaroh, záleží na stupni laktózové intolerance. I to je ale třeba konzultovat se specialistou na výživu.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)