



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 12. 5. 2016 | Mgr. Alexandra Košťálová

Výživa dětí - co nejvíce přirozených potravin

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Vyziva-deti---co-nejvice-prirozenych-potravin__s10013x9757.html

V dnešní době je velice jednoduché získat informace o čemkoli. Stačí otevřít internet a za pár sekund jste zahlceni informacemi. Výživa není výjimkou. Je dobré si však uvědomit jak kvalitní tyto informace jsou a použít selský rozum, když se v nich budete pokoušet zorientovat. Často se totiž dozvíte, jak rychle se ve výživě vše mění, že to, co loňský rok ještě platilo, letos už platit nemusí. Základy však zůstávají stejné a to je podstatné.



Velmi často informace o výživě hledají maminky, které připravují stravu svým dětem a chtěly by pro ně to nejlepší. Jak se tedy zorientovat v záplavě informací?



Zdroj: [Child, food, kid](#) z Shutterstock

Asi základem správného uvažování je poskytnout dětem zejména přirozenou stravu, tedy takovou, která je připravena ze základních surovin, bez použití přemíry přídatných látek. Takovou, u které máte kontrolu, kolik obsahuje cukru nebo soli. Právě tyto dvě složky jsou u dětí největším problémem a už v dětství si děti zbytečně navykají na příliš sladkou a příliš slanou chuť.

Sacharidy

Dítě, stejně jako dospělý, by mělo za den sníst poměrně velkou část sacharidů. Tím jsou ale myšleny sacharidy komplexní. Tyto sacharidy najdeme zejména v obilovinách, luštěninách a zelenině.

Co se týče obilovin, mělo by dítě denně přijmout asi 6 porcí, přičemž jedna porce je velká jako jeho dlaň nebo pěst. **V této skupině dávejte veliký pozor na jemné sladké pečivo, pečivo plněné různými směsmi, slané trvanlivé pečivo, müsli tyčinky a slazené snídaňové cereálie.** Tyto potraviny rozhodně do stravy dětí nepatří. Vyhýbat se naopak nemusíme celozrnnému pečivu.

Velice dobré jsou různé obilné kaše, ale pozor na množství přidaného cukru.

Ovoce a zelenina

Další nedílnou součástí stravy by mělo být ovoce a zelenina převážně v syrovém stavu. Ale u zeleniny je dobré zařazovat i tepelně upravené druhy, které jsou lépe stravitelné. **Jen pozor na tepelnou úpravu, měla by být krátká a šetrná.**

Mléko a mléčné výrobky

Nedílnou součástí jídelníčku dětí by mělo být mléko a mléčné výrobky. **Upřednostňujte neochucené varianty.** Dítě, které není navyklé na sladkou chuť, je bez problémů přijme. Sladší chutě můžete dosáhnout přidáním čerstvého ovoce. Jogurty pak můžete obohatit i o chia či jiná semínka.



Pro děti jsou vhodné čerstvé sýry. **U sýrů je potřeba se dívat na množství soli a právě kvůli jejímu vysokému množství bychom se měli vyhýbat sýrům typu balkánský sýr, korbáčiky, nebo niva.** Čerstvý sýr můžete doplnit bylinkami nebo syrovou zeleninou a není tak potřeba kupovat ty ochucované.

Maso

U masa je dobré dodržovat pestrost a hlídat si, aby bylo maso libové. Určitě do jídelníčku dětí patří maso červené, které je bohaté na železo. U drůbeže doporučujeme maso především bez kůže. **Pro děti nejsou vůbec vhodné uzeniny.** Pokud je však dětem občas do jídelníčku zařadíte, hlídejte si obsah soli a procento obsaženého masa.

Alespoň 1x týdně by dítě mělo dostat rybu, může to být formou pomazánky, hlavního jídla či polévky. Určitě by se nemělo jednat o smažené výrobky typu rybích prstů, kde značná část výrobku je trojobal. Opatrně rovněž se slanými variantami jako například uzený losos.

Luštěniny

Velmi kvalitní bílkovinu lze získat i zařazením luštěnin do dětského jídelníčku. Dětem je nejlepší je servírovat po malých porcích jako součást nějakého jídla. Například v rizotu nebo se jimi dají i zahušťovat polévky.

Pitný režim

Nedílnou součástí jídelníčku by měly být nápoje. Porce pro dítě je opět sklenice výšky pěsti. Takovýchto sklenic by dítě během dne mělo vypít alespoň 7. **Nápoje by neměly být slazené.** Do jídelníčku dětí určitě nepatří různé slazené a barvené či kolové nápoje a neředěné džusy.

Instantní výrobky do jídelníčku nepatří

Toto je tedy pár základních zásad, které je potřeba si vštípit a pravidelně dodržovat. Ochucené, slazené, či různě předpřipravené a instantní potraviny do jídelníčku dětí nepatří. **Kolem 1 roku již dítě přechází na běžnou stravu, to ale neznamená, že chuť této stravy by měla být stejná, na jakou je zvyklý dospělý.** Pokud si dítě zvykne na intenzivní chuť, pak velice těžko bude rádo konzumovat například zeleninu.

Nezapomínejte číst složení výrobku - to co je uvedeno na prvním místě, toho je ve výrobku nejvíce.

V nutriční tabulce se podívejte, kolik cukrů výrobek obsahuje a přepočítejte si to pro lepší představu na kostky cukru. Jedna kostka má 4 g.

Nezapomeňte, že Vaše zdraví a zdraví Vašich dětí začíná ve vašem nákupním vozíku.

Copyright © 2024

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