



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O dětech](#) 9. 6. 2016 | Marcela Avramopulu

# Je "dětské müsli" vůbec vhodné pro děti?

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Je-detske-musli-vubec-vhodne-pro-deti\\_s10013x9804.html](http://magazin/clanky/o-detech/Je-detske-musli-vubec-vhodne-pro-deti_s10013x9804.html)

Všechny ty kuličky, srdíčka, polštářky i hvězdičky často špatně nazýváme dětským „müsli“. Správně bychom jim měli říkat snídaňové cereálie pro děti. S opravdovým müsli nemají nic společného, to se totiž skládá z nepražených ovesných vloček, sušeného ovoce a oříšků.





Zdroj: [Cereálie k snídani](#) ze Shutterstock

**Co se skrývá v „dětských“ snídaňových**

## cereáliích?

V podstatě co si výrobce zamane, pokud to bude splňovat legislativní podobu tohoto druhu výrobku. Žádné speciální nutriční hodnoty, které by odpovídaly dětské stravě, ale nečekejme. Legislativa totiž nikterak neurčuje, co by výrobky, které jsou podle obalu cílené na děti, měly obsahovat.

Co tedy tyto snídaňové cereálie spojuje? Barevné obaly, zábavné tvary jednotlivých kousků a většinou také hodně cukru, málo bílkovin, málo vlákniny a kupodivu někdy i docela dost soli.

## Cukry

Začněme popořadě - **jednoduchých sacharidů obsahují tyto sladké cereálie kolem 25 - 33 gramů na 100 gramů** výrobku. To není málo, z pohledu výživy by bylo vhodnější, kdyby obsahovaly cukrů do 20 gramů.

Jak víme, děti mají rády sladké a stejně tak to vědí i výrobci. Problém je v tom, že děti si na sladké velmi rychle zvykají a platí, že čím víc ho jedí, tím víc ho vyžadují. O tom, že cukr nesvědčí dětským zubům, je rychlým zdrojem energie a my máme přitom upřednostňovat pomalý zdroj energie v podobě složitých sacharidů, se nemusíme dlouze rozepisovat.

## **Bílkoviny**

Správná strava má být vyvážená, aby nám dodávala jak sacharidy, tak bílkoviny i kvalitní tuky. Takovou stravou zajistíme mimo jiné i to, že se energie z potravin bude do organismu dodávat postupně. Dětské snídaňové cereálie mají bílkovin z tohoto pohledu nedostatečné množství. I z tohoto důvodu není dobrý nápad dát dětem zobat obilné kuličky jenom tak a měli bychom jim je připravovat s jogurtem, mlékem nebo zakysaným mléčným výrobkem v jejich neochucené formě.

## **Vláknina**

Většina výrobků obsahuje i málo vlákniny, což ale zrovna v dětské stravě nevadí. Děti na rozdíl od dospělých nemají ještě tak vyvinutý trávicí trakt, aby si s vlákninou uměl jejich organismus dobře poradit. Vláknina se nachází v ovoci, zelenině, pečivu a jiných obilných výrobcích. Pokud by děti přijímaly velké množství vlákniny, docházelo by ke špatnému vstřebávání některých živin a také by děti mohly trpět průjmem.

# Sůl

Při výběru dětských snídaňových cereálií je **nejdůležitější hlídat obsah cukru a také obsah soli. Dětské snídaňové cereálie jí obvykle obsahují víc, než jakékoliv müsli pro dospělé.** Třeba jedny skořicové čtverečky nebo některé čokoládové kuličky obsahují soli na 100 g stejně jako sýr typu Eidam, tj. 1,1 g. Asi si říkáte, že jeden gram je jako nic. Jenže doporučené množství soli pro dospělé je 5-6 g, pro předškolní děti cca 4 gramy a pro batolata cca 2 gramy soli. I když si vaše dítě k snídani nedá celých sto gramů, vždycky platí, že se solí bychom měli šetřit. Sůl totiž během dne nasbíráme v pečivu, sýrech, šunce i teplých pokrmech.

## Proč tam je sůl?

Jestli si lámete hlavu s tím, proč vlastně takové výrobky sůl obsahují, odpověď je více než jednoduchá. Aby se lépe prodávaly. Sůl potravinám dodává tzv. plnou chuť, cukr v kombinaci se solí je pocitově jakoby sladší. Z technologického hlediska není sůl v těchto dětských cereáliích potřebná. Naštěstí někteří výrobci to pochopili a na trhu se tak už dají najít výrobky, které obsahují soli minimum.

# Tuk

Tuk je složka, která se v dětských cereálních výrobcích pohybuje v poměrně širokém rozmezí - zhruba od 3 g do 16 g na 100 g výrobku. Paradoxně pokud najdeme výrobek, který má hodně cukru, obvykle obsahuje málo tuku. A naopak ten, u kterého jásáme, že má cukru málo, vzápětí zjistíme, že má zase hodně tuku. Navíc často se jedná o tuky typu palmový, kokosový apod., které jsou zdrojem nevhodných nasycených mastných kyselin. Proto platí, že bychom si měli při výběru snídaňových cereálií dávat na obsah tuku pozor.

## Kukuřičné lupínky - kapitola sama pro sebe

Pokud začneme číst výživovou tabulku na obale, začínáme jásat. Jednoduché složení, málo cukru, málo tuku. Jenže když dojdeme na konec tabulky, zjistíme, že kukuřičné lupínky jasně vedou ve vysokém obsahu soli. Kolem 2 gramů na 100 g výrobku. **Dokonce i některé párky mají méně soli, než leckteré corn flakes.** Kukuřičná mouka, ze které se lupínky vyrábí, je totiž mdlé chuti a bez soli by v podstatě chutnala „nijak“. Takže kukuřičným lupínkům by se měli vyhnout nejen děti, ale i dospělí.

# Přidané vitamíny

Někteří výrobci tyto výrobky obohacují vitamíny. To by ale neměl být důvod, kvůli kterému budeme dětské cereálie kupovat. Pro své dítě uděláme rozhodně víc, pokud mu dodáme vitamíny v jejich přirozené podobě, tedy v podobě ovoce a zeleniny.

## Co tedy kupovat?

Pokud máme zohlednit všechny parametry, jsme v podstatě v pasti. Měli bychom vybírat výrobky s co nejjednodušším složením, nejnižším množstvím cukru, nízkým obsahem tuku a minimem soli. Jen málokteré snídaňové cereálie určené dětem se těmto parametrům blíží. Takže když už takové výrobky kupujeme, hledejme místo obrázků a rozličných tvarů raději výrobky z vloček nebo tyto dětské cereálie aspoň míchejme s klasickým ovocným nebo jinak ochuceným sypaným müsli.

---

Copyright © 2024

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