



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Výživa dětí](#) 18. 5. 2020 | Daniel Mareš

Vaření během karantény? Užijte si ho společně s dětmi

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Vareni-behem-karanteny-Uzijte-si-ho-spolecne-s-detmi__s20129x19699.html

Už pár týdnů jste s celou rodinou doma a každý den vymýšlíte jídelníček. Dennodenní vaření je unavující. Pokud vám docházejí nápady, zkuste si do kuchyně vzít děti a začněte vařit s nimi. Nabízíme několik osvědčených tipů, jak zapojit i děti do přípravy každodenních jídel tak, aby to bavilo všechny.



Z vaření udělejte hru

Všechno je zábavnější, když z toho uděláte hru. Takže i vaření bude pro vás mnohem zábavnější, pokud do něj zapojíte vaše školou povinné děti. Zabavíte

je, a navíc si **užijete spoustu legrace a kreativity.**



Zeptejte se svých potomků, na co by měli chuť. Snažte se, aby si samozřejmě vybrali co nejjednodušší recepty, které budou schopni spolu s vámi ukuchtit. Užijete si tak spoustu legrace a děti budou mít skvělý pocit z toho, že „**uvařily**“ **chutné jídlo**, které jí celá rodina.

Naučte je třeba vykouzlit v mixéru jednoduché smoothie nápoje. Pro společné pečení s menšími dětmi jsou vhodné „hrnkové recepty“. Dokonce i ti nejmenší, batolata či předškoláci vám mohou s přípravou pokrmů pomoci. Vykrajovat lze nejen při pečení, ale též při přípravě ovoce, zeleniny, sýru nebo třeba šunky.

Pokud máte doma středoškoláky, můžete je zapojit do náročnějších receptů. Řekněte jim, ať si z domácích zásob **vyberou jednu klíčovou ingredienci - třeba cizrnu.** Následně jim sdělte, ať na internetu najdou recepty s ní spojené.

Dejte jim plusové body za kreativitu.

Děti se u stolu nebudou „ušklíbat“

Vaši potomci budou mít **mnohem větší chuť k jídlu**, pokud se na jeho přípravě budou podílet. I kdyby do něj přidali jen jednu věc, už to pomůže. Nechte je tak ozdobit koláč či třeba dochutit polévku. Ptejte se svých dětí v předškolním věku, co by chtěly ke snídani či [jakou svačinu jim máte připravit](#) na odpoledne.



Jejich týdenní výběr pokrmů napište na kartičky a ty vložte do misky. Nechte je pak si na **každý den vybrat** jedno jídlo. Z vaření se tak stane hra, která bude bavit nejen děti, ale i vás.

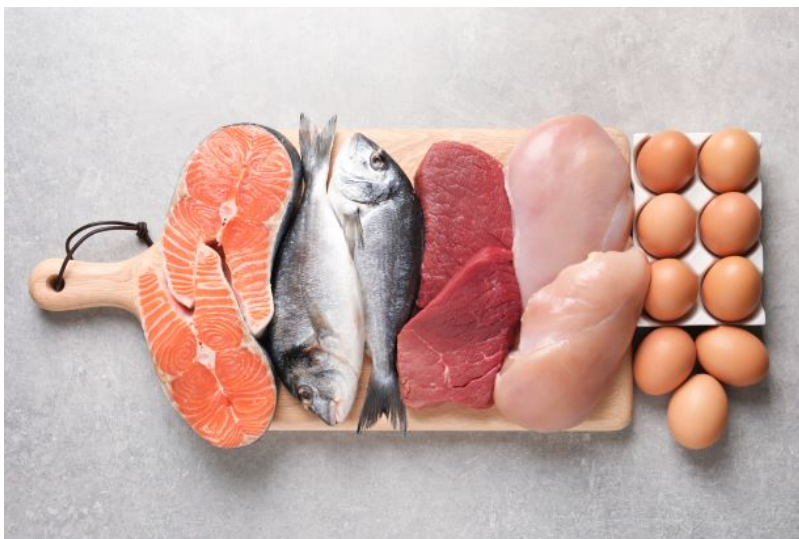
Ty starší mohou mít dennodenně na starost přípravu jednoho pokrmu - třeba

večeře. **Vymyslí menu, vyberou recept a jídlo nachystají.** Čím více svobody jim v tomto procesu dáte, tím lépe. Samozřejmě platí, že kuchyně následně nesmí vypadat jak po výbuchu.

Dalším motivací může být i pravidlo, že ten, kdo připravuje jídlo následně nemusí uklízet. Obecně pak platí, že malé i velké děti těmito stimuly učíte zodpovědnosti a samostatnosti.

Spojte vaření se školou

Navíc vaření můžete **spojit například s výukou** českého jazyka či matematiky. Děti mohou při měření přísad využít jednoduchou aritmetiku. Starší školáci budou při počítání množství ingrediencí pro všechny členy rodiny používat dělení a násobení. Na řadu může přijít i chemie. Mimo jiné můžete zjišťovat, proč se při vyjmutí cukru mění struktura některých ingrediencí. Předčítáním receptů si zase mohou procvičovat český jazyk. Užívat si ale můžete i **překlady receptů z jiných jazyků**. Odborník radí, jaké pokrmy jsou pro děti nejlepší.



Základem pokrmů by podle nutriční poradkyně Kristíny Šístkové mělo být **libové maso, ryby, mléčné výrobky** (jogurty, sýry, zákysy aj.). Na jídelníčku by neměla chybět ani vejce. Děti musí mít dostatečný přísun bílkovin, které jsou základní stavební jednotkou svalů, ovlivňují vývoj

imunitního systému a pomáhají hospodaření s vodou.

„Mají však mnoho dalších funkcí. I tyto potraviny zajišťují **příjem vitaminů a minerálů**, které působí nejen na samotný růst dětí, ale i na jejich kognitivní a psychomotorické schopnosti a též podporují tvorbu imunitního systému,“ doporučuje Mgr. Kristina Šístková

„Kvalitní nenasycené tuky dětem dodáte ve formě ryb, rostlinných olejů, ořechů, semen ale i avokáda. **Jejich nedostatek vede** k degenerativním onemocněním mozku.

Přísady, na které nelze zapomenout a významně dětský pokrm doplní, jsou **přílohy**. Jedná se především o pečivo, rýži, těstoviny, brambory, kuskus, bulgur, luštěniny, ale i [ty méně tradiční jako je pohanka](#), jáhly, polenta, amarant, vločky, čirok nebo třeba quinoa,“ popisuje Kristína Šítková a pokračuje:

„Sacharidy slouží jako dlouhodobá zásobárna energie a jsou též stavebním materiálem organismu. Součástí každého dětského jídelníčku by měla být zelenina a ovoce. V závislosti na druhu ukrývají odlišné množství vitaminů, minerálů, antioxidantů, vlákniny a vody. Je známo, že děti odmítají zelené druhy zeleniny, které jsou však **významné pro svůj obsah kyseliny listové a vitamínu K**. Neměly by tedy v jídelníčku chybět.“

Za velmi dobrý zdroj vitaminů, minerálů a aminokyselin lze podle odbornice na výživu považovat také **klíčky**, které jsou dokonce enzymaticky aktivní, a tím se stávají i lépe stravitelnými. Jídelníček je vhodné dětem obohatit také **mořskými řasami**, zajistíte jimi příjem **jódu**. Pokrmy by měly být **připraveny vždy z čerstvých surovin**.

„Při jejich dochucování je **lepší zvolit bylinky** než často přesolené

kořenící směsi, které negativně ovlivňují vývoj chutě dětí. Samy si je pak na závěr mohou přisypat do již hotového jídla. Obavy nemusíte mít ani ze **skořice či holandského kakaa**," uzavírá Šístková.

Copyright © 2023

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