

# Dětem častěji maso nejen z kurníku



Hlavním předpokladem pro zdraví dítěte je pestrá a nutričně vyvážená strava. Zkušenosti odborníků a provedené studie však ukazují, že výživa našich dětí je monotónní. To může mít za následek slabou imunitu dítěte a nedostatek všech potřebných látek pro jeho správný vývoj. Odborníci upozorňují na důležitost stravy prostřednictvím iniciativy 1000 dní do života.

## Kolik druhů zeleniny, tolik nových receptů

Zelenina by měla být jednou ze základních potravin. Je zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Většinou bývá prvním příkrmem, který dítě po mléku ochutná. „Kromě tolik oblíbené mrkve a brambor je potřeba brzy nabídnout dítěti i další druhy zeleniny, dobře poslouží hrášek, brokolice a květák. Později můžeme přidat kedlubnu, špenát, cuketu, červené zelí a další,“ doplňuje lékař Petr Tláškal, zástupce iniciativy 1000 dní do života a vedoucí výzkumu Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku.

## Z mateřského ke kravskému

Mléko je zdrojem bílkovin a hlavně vápníku, který tělo potřebuje pro správný růst kostí a zubů. Dítě by mělo okolo jednoho roku, a to až do tří let, zkonsumovat denně zhruba 300 až 500 ml mléka nebo výrobků z něj. Zdrojem může být mléko mateřské nebo náhradní mléčná výživa. Jak ukázal výzkum, situace u českých dětí je poněkud odlišná od výživových doporučení – průměrný pří-



V RANÉM VĚKU DÍTĚTE se nemusíme vyhýbat ani podávání ryb. Ilustrační foto: Deník

jem mléka je zhruba 406 ml u kojenců a jen 173 ml u starších dětí. Výzkum ale odhalil, že čtvrtina dvou až tříletých dětí nedostávala mléko ani jeho náhrady!

Běžně prodávané kravské mléko můžete dětem podávat nejdříve po ukončení 12. měsíce. Odborníci se však shodují, že ideálně by dítě mělo dostat kravské mléko až po třetím roku věku.

## Hovězí, hovězí, hovězí

Maso je zdrojem plnohodnotných bílkovin, železa a vitamínu B. Dětský jídelníček by měl obsahovat především libové druhy masa. I zde musí rodiče dbát na pestrost. Nejvhodnější maso je libové hovězí, telecí, kuřecí, krutí, králíčí, libové vepřové a jehněčí.

„Rodiče by měli do jídelníčku dětí zařazovat hovězí maso mnohem častěji. Správný podíl se nedá přesně vyčíslit, ale rozhodně by měl být vyšší než padesát procent,“ radí docent Bronský. Navazuje tak na závěry aktuální studie, která ukázala převahu kuřecího masa, a v

důsledku toho i nedostatek železa u některých dětí. Maminky případně mohou jednou týdně nahradit maso vaječným žloutkem.

V raném věku se nevyhýbejte ani podávání ryb. Dítěti je vhodné nabídnout ryby už kolem půl roku. Jsou zdrojem tolik potřebných vícenenasycených mastných kyselin (PUFA), mořské ryby jsou také zdrojem důležitého jódu.

## Mrkev a kuře pro správný vývoj nestačí

Jako první příkrm volí matky správně zeleninu, obilovinu spíše výjimečně. Maminky dávají dětem nejčastěji mrkev, v době její sezony je také oblíbená dýně. Více než tři čtvrtiny matek také krmí své děti brokolicí, která obsahuje velké množství vitamínu C a další cenné látky.

Pokud bychom zařadili mezi zeleninu i brambory, pak právě ony tvoří u kojenců 49 %, u batolat dokonce 65 % celkového příjmu zeleniny.

Další důležitou složku potravy tvoří maso. Nejčastěji

## Základní doporučení

1. Včasné zařazování první nemléčné stravy do výživy dítěte.

2. Nižší konzumace jednoduchých cukrů (sladkostí), vhodný výběr tuků.

3. Dostatečný a pestrý příjem zeleniny, masa a ovoce.

4. Dostatečná konzumace mléka a mléčných výrobků.

děti dostávají kuřecí maso, následované králíčím masem. „Maso je dobrý zdroj železa, kterého mají děti nedostatek, což souvisí především s druhy podávaného masa. Kuřecí maso má totiž zhruba třikrát méně železa než červené vepřové a hovězí, kterého děti přijímají obecně velmi málo,“ říká doktor Tláškal.

Zcela nevhodné jsou pro děti uzeniny, které obsahují mimo jiné velké množství soli. „Alarmujícím faktem je, že u dětí ve věkové skupině 24 až 36 měsíců tvoří uzeniny celou pětinu hmotnosti potravin ve skupině maso,“ upozorňuje doktor Tláškal.