

Zdravá dávka energie

Obiloviny jsou základem lidské stravy už od pradávna. Potřebují je dospělí, ale i ty nejmenší děti. Pro ně totiž představují zdravé palivo pro jejich každodenní výkony.

PŘIPRAVILA: ZUZANA LABUDOVÁ

V průběhu batolecího věku se fyzická aktivita stává největší složkou výdeje energie. Existují důkazy o tom, že na vývoj dětí může mít vliv množství i kvalita spotřebovaných kalorií.

I MOZEK POTŘEBUJE ENERGIÍ

Věděla jste, že mozek kojence je minimálně dvakrát aktivnější než mozek dospělého? Ve zdravém, normálně fungujícím mozku jsou sacharidy ve formě glukózy jedinou živinou využívanou pro energetický metabolismus, a protože právě v kojeneckém věku se spoje v mozku vytvářejí nejvíce, spotřeba glukózy je v tomto období velmi vysoká. Pro správnou funkci mozku během prvního roku života dítě potřebuje minimálně 60 až 95 gramů stravitelných sacharidů denně.

JÍDLO PRO SPRÁVNÝ VÝVOJ

Nezastupitelným zdrojem energie pro růst a vývoj jsou pro malé děti obiloviny. Význam cereálií v jídelníčku malých dětí potvrzuje i doktor Petr Tláškal z Fakultní nemocnice v Motole: „Cereálie, tedy pšenice, žito, ječmen, oves, kukuřice, rýže, proso, pohanka a jiné tvoří významnou součást lidské výživy. S podáváním obilovin většinou začínáme po 6. měsíci věku dítěte. S postupným zaváděním obilovin s obsahem lepku do jídelníčku dítěte bychom neměli podle doporučení Evropské společnosti pro gastroenterologii, hepatologii a výživu začínat dříve než po ukončení 4. měsíce, ale také ne později než v ukončeném 6. měsíci



Maminčin odborník:

MUDR. PETR TLÁSKAL, CSC.,

vedoucí lékař oddělení léčebné výživy a předsesta nutričního týmu Fakultní nemocnice v Motole

věku. Prokazuje se, že toto období je nejvhodnější pro seznámení organismu s alergeny i s lepem. Platí to také pro děti, jež si nesou nesnášenlivost lepku ve své genetické výbavě. Správným načasováním prvního kontaktu s obilovinami a lepem se tak snižuje riziko rozvoje tohoto onemocnění. Obiloviny jsou nejen významným zdrojem energie pro růst a vývoj dítěte, ale obsahují také potřebné vitaminy skupiny B, vlákninu a minerální látky. Některé cereálie (žito, ječmen, oves) jsou bohaté na betaglukany, které posilují obranný systém organismu.“

JAK JEDÍ ČESKÉ DĚTI?

Konzumace cereálií dětmi má však také svou stinnou stránku. V našich zeměpisných šířkách kojenci běžně konzumují pekárenské zboží,

které primárně není určeno malým dětem, ale dospělým (rohlíky, chléb či sladké pečivo). To s sebou přináší zvýšený příjem soli, cukru a nevhodných tuků, čímž jsou výhody obilovin pro dětský organismus znehodnocovány.

DOBŘÁ VOLBA

A jak vlastně cereálie pro děti správně vybírat? „V jídelníčku kojence jsou obiloviny zpočátku podávány ve formě kaší. Když je dítě schopno přijímat pevnou stravu, rozšiřuje se podávání cereálních výrobků na další produkty, například dětské snídaně cereálie. Co se týče pečiva, je z výživového hlediska vhodnější postupně zařazovat do jídelníčku dítěte raději výrobky z celozrnné mouky. Bílé pečivo je sice energeticky bohaté, zato je chudší na ostatní látky, o něž přichází při zpracování bílé



ŠTĚPÁNKA DUCHKOVÁ, moderátorka a maminka dvojčátek Honzíka a Adámka

„Vždycky jsem svoje kluky učila sníst, protože jsem přesvědčená, že snídaně by měla být hlavním zdrojem energie na celý den. Nejčastěji jim tedy nabízím kaši. Dříve jsem jim jednoduše umíchala kojeneckou mléčnou kašičku, dnes už ale mixuji sama z mléka, cereálií a ovoce, tedy potravin, které považuji za zdravé zdroje energie. Navíc právě v kaši kluci snědí i ty druhy ovoce, které jinak tvrdší odmítají – například jablka, broskve, hrušky. Jiným způsobem do nich tyto potraviny prostě nedostanu. Díky kaším snad vždy měli dostatek energie. K večerům si oblíbili jahodové kaše, nicméně čím jsou starší, tím mají raději masíčko. Všechno kolem jídla jsem vždy řešila s pediatričkou, tak věřím, že jsem žádnou chybu neudělala.“

Dítě sacharidy potřebuje a cereálie jsou správným zdrojem!

mouky. Je také potřeba věnovat pozornost přídavným látkám – cereální výrobky jsou často obohacovány tuky a cukry, což zvyšuje jejich chuť, nicméně negativně ovlivňuje jejich výživovou hodnotu,“ vysvětluje dr. Tláškal.

DÁME SI KAŠI?

Obilné kaše jsou ideální formou obilovin v jídelníčku nejmenších dětí. Hotové kaše určené pro kojence a batolata se mimo jiné vyznačují nízkým obsahem sodíku a cukru, což odpovídá současným stravovacím standardům. Na výrobce kaší s věkovým určením jsou navíc kladeny velmi přísné standardy kvality.

KOLIK SOLI PRO DĚTI?

Češi denně konzumují až více než dvojnásobek doporučeného množství soli – oproti ideálním 5 gramům přijmou zhruba 12 gramů. A tento zlovyk si budují již v dětství, jelikož složení dětské snídaně se obvykle od té pro dospělého příliš neliší. Přitom denní doporučené množství soli pro děti je výrazně nižší než pro dospělé. Kojenec svou doporučenou dávku obvykle vyčerpá jediným plátkem šunky. Doporučený příjem soli činí pro kojence maximálně 0,5 g a pro batole 1,7 g.

NAUČTE DÍTĚ SNÍDAT ZDRAVĚ

Je prokázáno, že děti, jež jsou zvyklé sníst, mají v pozdějším věku nižší BMI než děti, které snídání vynechávají nebo snídají něco jiného než obiloviny. Učte své dítě sníst už od batolecího věku a nabídněte mu ráno obilnou kaši. Taková snídaně dodá dítěti dostatek energie do začátku dne. Co se týče vhodného množství cereálií, je to podle Tláškala jednoduché: „S věkem dítěte se zvyšuje objem konzumované stravy, tedy i velikost porcí u cereálních výrobků. Ty by měly tvořit základ naší výživy, proto by kromě samostatného podávání ovoce nebo zeleniny měly být součástí prakticky každé porce výživy.“ ■



Iniciativa 1000 dní do života vznikla na podnět společnosti Nutricia a s podporou předních odborníků. Pod záštitou Společnosti pro výživu a Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP proběhla rozsáhlá studie **Nutriční návyky a stav výživy časného věku**, s jejímiž výsledky bude postupně seznamována odborná i laická veřejnost. Pracovní skupina postupně vypracovává ve spolupráci s neonatologem a alergologem shrnutí **Doporučení pro výživu kojenců a batolat**. To obsahuje klíčové poznatky v oblasti výživy malých dětí.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ