

# Batolatům chybí hovězí, jedí „módní“ kuřecí

**PRAHA** Současné výživové trendy deformují stravu nejmenších dětí. Hlavně matky upřednostňují ne tak výživné kuřecí maso před hovězím a dětem pak chybí železo. Deset procent dětí od půl roku do roka dokonce trpí chudokrevností.

Ukázal to výzkum Odborné společnosti praktických dětských lékařů a Společnosti pro výživu mezi 800 dětí ve věku od půl roku do tří let. Právě nejpozději v šesti měsících odborníci doporučují ke kojení zavádět příkrmy.

V nejmladší skupině od půl roku do roka konzumovalo 67 procent dětí kuřecí maso, 13 procent králíci a dvě procenta ryby. Ve skupině od jednoho roku do dvou let jedlo kuřecí maso 44 procent dětí, králíci 10 procent a ryby sedm.

Přítom bílé maso (kuře, králík) má třikrát méně železa než maso červené (hovězí). „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,“ doporučuje Jiří Bronský, lékař a pedagog z Pediatrické kliniky 2. LF Univerzity Karlovy.

Kromě hovězího masa děti získávají železo hlavně ze zeleniny, obilovin, případně brambor.

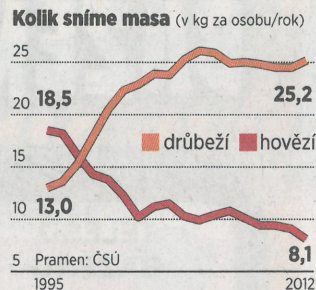
Za nedostatek železa ve stravě dětí mohou hlavně současné trendy, kdy je kuřecí maso prezentováno jako zdravé a pro děti nejlepší. Svou roli hraje určitě i cena. Kilo

hovězího předního bez kosti dle Českého statistického úřadu stojí průměrně kolem 160 Kč, zadního přes 200 Kč. Proti tomu stojí kilo kuřete lehce přes 70 Kč, kuřecí stehna s kostí okolo 80 Kč. Kuřecí řízky bez kosti vyjdou na 150 Kč.

**Strava musí být co nejpestřejší**  
Odborníci se přitom nebrání ani libovému vepřovému masu. „Nejdů-

ležitější pro stravu dětí je pestrost. Bohužel je to také nejčastější chyba, kterou rodiče při výživě dětí dělají,“ doplňuje Bronský.

O tom, jaké potraviny do stravy dítěte zařadit a jaké ne, se neustále vedou spory. Nyní odborníci tvrdí: Nebojte se ničeho. Dokonce ani potravin obsahujících alergeny, které se dříve doporučovaly podávat batolatům až později. „Vejsce, lepek,



kravské mléko atd., to jsou věci, které jsou poměrně dost mytizovány. Rodiče je začínají dětem dávat příliš pozdě,“ přibližuje Bronský.

Problém je, i pokud matky děti výlučně kojí déle než šest měsíců. Od sedmi osmi měsíců už nutričně mléko dítěti nestačí. Pak se stává, že děti ve dvou třech letech normální stravu psychologicky odmítají. Někdy si následky mohou nést

až do dospělosti. Lékaři se shodují, že raná výživa dítěte ovlivňuje výskyt obezity, infarktu, cukrovky i alergií. Proto v dubnu vydali nová Doporučení pro výživu kojenců a batolat, která sestavili i na základě průzkumu mezi dětmi do tří let. Prostřednictvím nově založené iniciativy 1 000 dní do života chtějí novinky šířit mezi veřejnost.

Markéta Březinová

## INZERCE

Vloni na začátku června zasáhly Česko ničivé povodně, které si vyžádaly patnáct lidských obětí a napáchaly škody za miliardy korun. **Zasaženo bylo celkem 970 obcí.** Na mnoha místech jsou následky loňských povodní patrné dodnes.

# Ohlédnutí za loňskými povodněmi. Pomoc přišla zatopeným vhod.

V některých oblastech dosáhly potoky a řeky úrovně 50leté povodně, mnohde i 100leté vody. Zasáhly velká města jako Ústí nad Labem, Děčín, České Budějovice, Prahu nebo Plzeň. Vyrovnat se s povodňovými škodami byl problém zejména pro malé obce. Měly sice možnost využít státní dotace, jejich čerpání však podmiňovala finanční spoluúčast dané obce, což by pro některé z nich znamenalo zadlužit se na dlouhá léta.

Jak připomenula starostka Chodoun na Roudnicku paní Marie Cimrová, pomoc nešla jen od státu, ale pomohly také okolní



## FAKTA

### Co radí odborníci