

## Výživa dětí chutně, pestře a moderně

Jarmila Mandžuková

### Milí rodiče,

tuto knihu jsem věnovala našim nejmilejším členům rodiny – dětem.

Nabídka potravin se od roku 1990 zásadním způsobem změnila a stále se rozšiřuje a vyvíjí. Změnil se i způsob života, a to vše klade nesmírné nároky na znalosti a informovanost. Naše životní úroveň stoupá a rodiče svým dětem zajišťují co nejvíce pohodlí a materiálních vymožeností, přesto děti mnohdy nemají to nejzákladnější, co by měly mít, tedy pestrou a vyváženou stravu. Nedostatečné množství některých nezbytných látek, které se objevuje při nevyrovnané výživě, vede k zvýšené únavě dětí, ke snížení obranyschopnosti a nedostatečné reakci na nežádoucí látky a ke vzrůstu alergií. Nemoci nepřicházejí najednou, nevznikají bez příčiny, ale postupně se vyvíjejí, mnoho civilizačních nemocí vzniká nepozorovaně již od dětství. Pro děti více než pro dospělé platí, že jejich zdraví je poškozováno nejen tím, co nezdravého jedí, ale také tím, co zdravého nesnědly a pro správný růst a vývoj sníst měly. Je velmi lehkomyšlné spokojovat se s tím, že vaše dítě je teď zdravé, neboť každodenní strava rozhoduje o tom, jaký bude jeho pozdější zdravotní stav.

Při přípravě této knihy jsem si dala nelehký úkol – problematika výživy je velice složitá a informace v dostupné literatuře často rozporuplné. Snažila jsem se vycházet ze seriózních a uznávaných výživových doporučení a také trochu z vlastních zkušeností, které jsem získala při výchově svých dětí. Součástí knihy jsou jednoduché recepty, které zvládnou i začínající hospodyňky.

Většina maminek se ve výživě dětí řídí především »vrozenými instinkty« a předávanými zvyklostmi. Často se spoléhá na rady svých rodičů či kamarádek. Moc bych si přála, aby se tato kniha stala dobrou kamarádkou a pomůckou všem, kteří se snaží vychovávat svoje děti tak, aby byly zdravé, spokojené a šťastné.

Ing. Jarmila Mandžuková

### Výživa našich dětí

K celkovému zdravému vývoji a růstu dítěte je potřebná **vyvážená, pestrá a pravidelná výživa**. V raném věku dítěte se vytvářejí základy k pozdějším stravovacím návykům. Strava mnohých dětí je jednostranná, doma uvařená jídla jsou ve stále větší míře nahrazována polotovary či již hotovými pokrmy. Dochází tak k příjmu zvýšeného množství živočišných tuků, cukrů, přídatných látek – aditiv, soli a nedostatečnému příjmu kvalitních bílkovin, vlákniny, vitaminů a minerálů, což může představovat vážné zdravotní riziko. Nevýrazný a málo pestrý jídelníček je z velké části vyplněný smaženými pokrmy, uzeninami, bílým pečivem a sladkostmi. Děti pijí málo mléka, které nahrazují limonádami. Důsledkem toho je nízký příjem vápníku pro stavbu kostí a zubů, zkrátka přicházejí citlivé vitaminy skupiny B a vitamin C, neboť děti konzumují málo celozrnných potravin, zeleniny a ovoce. Zásobování organismu jodem a zinkem je rovněž špatné a tak bych mohla dále pokračovat.



## Výživa dětí chutně, pestře a moderně

Jarmila Mandžuková

Na utváření stravovacích návyků se negativně spolupodílí i všudypřítomná reklama, která se snaží rodiče přesvědčit, že právě hodně tučné a přeslazené výrobky, jako například »tyčinka plná čerstvého mléka« nebo přeslazený »jogurt s kousky čerstvého ovoce«, jsou nezbytné pro výživu dětí. Neblahým důsledkem je stále se zvyšující počet obézních dětí. Většina populace bohužel podceňuje zdravotní rizika vyplývající z konzumace takových produktů.

### Jak by měl vypadat dětský jídelníček

Hlavní zásadou jídelníčku dětí i dospělých je **vyvážená, pestrá a kvalitní strava**. Ačkoli toto doporučení nám může znít trochu otřepaně, je považováno za zcela základní. Nestačí nabízet pouze menší porce toho, co jedí dospělí, ale jídelníček dětí musí pokrýt požadavky dané intenzivním růstem i fyzickou aktivitou.

Jídelníček by měl být co nejpestřejší, pokud se budete snažit vařit stále něco jiného a nového, budete mít jistotu, že vaše dítě dostane všechny živiny, které jeho vyvíjející se organismus potřebuje. Jen jídelníček, ve kterém se objeví co nejvíce různých potravin, může zajistit výživové potřeby malých strávníků v plné šíři. Přitom je důležité vařit jednoduchá jídla, vařená, dušená a pečená pokrmy žaludek dětí snadno stráví. Maso nemusí být každodenní nezbytnou potravinou, z bohaté nabídky dalších surovin (zeleniny, obilovin, těstovin a luštěnin) můžeme připravit velmi chutné a výživné bezmasé pokrmy. Děti trpí důsledky nesprávné výživy mnohem více a daleko častěji než dospělí, neboť mají relativně vyšší příjem živin nutných pro růst a vývoj.

### Jak sestavujeme dětský jídelníček

Důležitým aspektem výživy je její režim, který by měl zahrnovat konzumaci čtyř až pěti energeticky přiměřených pokrmů v průběhu celého dne, neboť menší, ale častější porce jídla nasytí kvalitněji. U nás se často maximum příjmu potravy přesouvá do odpoledních a večerních hodin, a dochází tak k tomu, že většinu energie z jídla přijímáme v době, kdy ji vlastně již nepotřebujeme. Velmi často se výživa dětí vyznačuje nadměrným energetickým příjmem z čehož vzniká obezita. Častá může být i tzv. kvalitativní podvýživa, která pramení z nevyváženého podílu vařená a syrové stravy a potravin rostlinného a živočišného původu.

Dbejte na to, aby jídelníček obsahoval takové pokrmy, které se k sobě hodí chuťově, barevně i konzistencí. V každém pokrmu musí vyniknout jedna výrazná chuť.



## Výživa dětí chutně, pestře a moderně

Jarmila Mandžuková

### Procentuální rozdělení denní stravy by mělo vypadat asi takto:

- snídaně 15–20 %  
menší děti 10–15 %  
přidání dopolední přesnídávky tvoří asi 15 %
- oběd 30–35 %
- odpolední svačina 10–15 %
- večeře 20–25 %

Další informace o tom, jak sestavit dětský jídelníček, jsou na straně 48.

### Správné návyky při stolování

Čas jídla by měla být příjemná chvíle, kdy se všichni sejdou u stolu, povídají si a společně jedí. Již od malička pěstujeme v dětech správné návyky při společném stolování. Dítě by mělo jíst společně s dospělými, bere si z nich velký příklad a správné by bylo, aby rodiče měli na talíři totéž, co jejich dítě. Při stolování by neměly chybět hezké talíře, dekorativně složené ubrousky, čisté a pestré ubrusy a hlavně pohoda a klid. U větších dětí je samozřejmostí, že si před každým jídlem umyjou ruce a upraví se.

### Jak naučit dítě stolovat

Když batole bezpečně zvládá sezení, posadíme ho do vysoké židličky. Důležitou podmínkou toho, aby se dítě naučilo stolovat a aby se s chutí a v pohodě najedlo, je pohodlná, vhodná a bezpečná židle. Židle by měla být správně vysoká vzhledem k výšce dítěte, se správným hlubokým sedákem, s vhodným úhlem opěradla a s trnoží na nohy. Dítě má mít předloktí rovnoběžně se stolní deskou a opřená chodidla. Důležitá je i maximální hygieničnost použitých materiálů. Samostatné lžičky a lžíce pro nejmenší děti vybíráme pečlivě. Měly by být co nejvíce přizpůsobené stavbě a specifikám dětské ruky, růstu a vývoji jemné motoriky. Dítě u jídla vždy sedí, není nic smutnějšího než pohled na maminku, která pronásleduje své dítě s lžičkou kolem stolu. Nikdy nenecháváme dítě při jídle samotné.

### Odkdy jí samo?

Bránit malému dítěti ve snaze najíst se samo znamená připravit ho tak o radost, nezávislost a samostatnost. Zpravidla platí, že čím dříve se o to pokouší, tím dříve se to naučí. U dítěte se postupně vyvíjí jemná motorika, a tak získává lepší kontrolu nad svými prsty. Zhruba kolem osmi měsíců věku může mít děťátko občas chuť jíst samo. Toto



--- Ukázka z titulu ---

## Výživa dětí chutně, pestře a moderně

Jarmila Mandžuková

osamostatňování začíná tím, že si drží lahev, strká ruce do jídla a snaží se ho donést do úst.

To je pro dítě velmi obohacující zkušenost, zkouší konzistenci, uvědomuje si, co strká do pusy, a rozvíjí tím motorické schopnosti. Dítě se postupně učí jíst rukama, a pokud to již dobře zvládá, můžete mu dát dětskou lžici z umělé hmoty. Rozhodně ho nenechte jíst velkou lžicí ani vidličkou, dítě by se mohlo poranit. Na začátku dítěti ukažte, jak má lžici držet, ale nechte ho, ať ji drží, jak chce. Je to pro malé dětské ručičky poměrně těžký úkol, ale časem se správnému držení naučí. Osvědčuje se použití dvou lžiček, jednou dítě jí samo a druhou ho krmíte. Doporučuji vybírat jídla, která se lžičkou dobře nabírají, jako je bramborová či krupičná kaše, mixované zeleninové polévky, pudink, našlehaný tvaroh atd. Ze začátku počítejte s tím, že na stole bude nepořádek, proto používejte omyvatelné podložky a ubrusy, pod židličku a kolem sebe rozložte velký igelitový ubrus a dítěti dejte velký bryndáček, vhodný je omyvatelný s rukávky. Během jídla se snažte udržet příjemnou atmosféru, povídejte si s ním a hodně ho chvalte.



--- Ukázka z titulu ---

## Výživa dětí chutně, pestře a moderně

Jarmila Mandžuková

### Obsah

Výživa našich dětí  
Biopotraviny  
Obezita dětí  
Nebezpečný cholesterol  
Závažný problém – alergie  
Bezlepkový začátek  
Vegetariánské stravování  
To nejlepší pro vaše dítě  
Bílkoviny  
Tuky  
Sacharidy  
Ostatní složky stravy  
Pitný režim dětí  
Hygiena především  
Sezonnost pokrmů  
Potravinové doplňky  
Výživa dítěte do 1 roku  
Výživa dítěte od 1 roku do 3 let  
Bude vám chutnat  
Polévky  
Pokrmy z masa  
Pokrmy z brambor  
Zeleninové pokrmy  
Luštěninové pokrmy  
Pokrmy z těstovin  
Pokrmy z obilovin  
Další pokrmy  
Přílohy  
Zeleninové saláty  
Pomazánky  
Sladkosti  
Nápoje  
Připravujeme pohoštění pro děti  
Chlebíčky a chuťovky  
Slané koláče a malé dobroty  
Veselé dorty a další sladkosti  
Veselé nápoje

