

Sedm nejčastějších chyb v dětském jídelníčku

Co potřebují děti, aby dobře rostly? Jídlo plné vitaminů, minerálů, ale na rozdíl od dospělých také například více bílkovin a tuků. Co je vhodné pro dospělého, nemusí být ideální pro dítě.

Zásady zdravého jídelníčku, které platí pro dospělé, nelze uplatňovat u dětí.



1. Mnoho celozrnného pečiva a cereálií

Podle zásad zdravé výživy někteří rodiče pravidelně zařazují do jídelníčků svých malých, ještě ne desetiletých dětí celozrnné pečivo a cereálie. Malým dětem totiž může nadbytek vlákniny škodit. Může snížit vstřebávání některých minerálních látek, například železa nebo vápníku. Celozrnné pečivo je vhodné plně zařadit do jídelníčku až od deseti let. Mladší děti by měly sníst denně tolik množství gramů vlákniny, které se rovná součtu věku dítěte a čísla pět. Například pětileté dítě by mělo sníst nejvíce deset gramů vlákniny, tedy zhruba dva celozrnné rohlíky. Látky, které brání vstřebávání železa, obsahuje mimo jiné i káva, černý čaj nebo rebarbora.

2. Light potraviny

Ve snaze, aby dítě nebylo obézní nebo aby zhublo, mu rodiče přestanou dávat tučná jídla. Chyba! Děti určité množství vhodných tuků pro správný růst a vývoj potřebují. Měly by proto jíst polotučné, nikoli nízkotučné mléčné výrobky a také dostatek kvalitních rostlinných tuků. V tuku se totiž rozpouští některé důležité vitaminy a jsou důležité i pro správný hormonální vývoj.

3. Stop vnitřnostem

O játrech a ledvinách se říká, že jsou čističkou těla, tedy samy „špinavé“ a pro dětský jídelníček nevhodné. Veškeré nečistoty, které játra přefiltrují, jsou ale odváděny z těla a v játrech se usazují jen ve velmi malém množství. Vnitřnosti jsou naopak bohatým zdrojem některých vitaminů a minerálních látek, lze je tedy do jídelníčku občas - například jednou do měsíce - zařadit.

4. Žádné mléko

Mléko má pověst potraviny, která zahleňuje, a proto ho někteří z jídelníčku vyřadili. Jenže tyto problémy zdaleka nepůsobí všem a navíc neupravené mléko lze nahradit mléčnými výrobky. Velmi vhodné jsou například „živé“ jogurty a zákysy. Jsou bohatým zdrojem vápníku a „živé“ bakterie tělo nutně potřebuje pro dobrou imunitu. Denně by se proto měly v dětském jídelníčku objevit zhruba dvě až tři porce mléčných výrobků v množství odpovídajícím věku.

5. Maso jen bílé

Když maso, tak bílé, tedy drůbeží nebo králičí, míní někteří rodiče. Jenže dětský organismus potřebuje občas i maso červené, nejlépe libové hovězí nebo telecí. Je v něm totiž hodně železa. Proto by se měla masa na talíři střídat. Ryby je vhodné připravit dvakrát týdně.

6. Vejce jen zřídka

Vejce obsahují cholesterol, a mnoho lidí je proto ze svého jídelníčku téměř vyškrtlo. Jenže je v nich i mnoho vitaminů a minerálních látek, lehce stravitelné bílkoviny i dobré tuky. Zdravé děti je mohou jíst až čtyřikrát týdně včetně vajec, která se používají na přípravu pokrmů.

7. Málo ovoce a zeleniny

Na ovoce a zeleninu se často zapomíná. To je velká chyba, protože jsou zásobárnou přirozených vitaminů, minerálů a vlákniny, kterou nenahradí žádné umělé vitaminové doplňky. Děti by měly jíst ovoce a zeleninu pětkrát denně, nejlépe v syrovém stavu.