

# Mýty a fakta o výživě dětí

Obsah

- 1 Kdy zavádět potenciální alergeny jako rajčata nebo ryby?
- 2 Kdy zařadit do jídelníčku lepek?
- 3 Zavádění příkrmů krok za krokem
- 4 Jsou v dětských příkrmech umělá barviva?
- 5 České děti konzumují dramaticky mnoho soli
- 6 Je celozrnné pečivo lepší než bílé?
- 7 Moje miminko odmítá nové chutě. Mám ho nutit?
- 8 Obsahují dětské příkrmy konzervanty a stabilizátory?
- 9 Jsou zelenina a ovoce ze zahrádky nejkvalitnější?
- 10 Měla bych dítěti raději kupovat biopotraviny?

## Kdy zavádět potenciální alergeny jako rajčata nebo ryby?

Podle současných poznatků\* nejsou žádné důkazy, že by oddalování jakýchkoliv potravin jako např. rajčat nebo celeru po 4.–6. měsíci snižovalo výskyt alergických onemocnění.

## Kdy zařadit do jídelníčku lepek?

Lepek by měl být podle současných poznatků do jídelníčku zdravých dětí zaváděn ihned po prvních příkrmech. Zavedení lepku ještě během kojení redukuje riziko celiakie (a/nebo významně oddaluje její začátek). Pozdní zavedení lepku do výživy pravděpodobně může i zvyšovat riziko výskytu diabetu melitu u geneticky predisponovaných dětí.

## Zavádění příkrmů krok za krokem

Zavádění příkrmů je velký krok pro vás i vaše maličké. Vaše miminko už vám možná začíná dávat signály, že je na příkrmy připravené a vy si teď lámete hlavu, jak začít. Abychom vám tuto velkou změnu usnadnili, připravili jsme pro vás jednoduchý návod, jak postupovat a v jakém pořadí a množství příkrmy podávat.

1. den

Prvním příkrmem zpravidla nahrazujeme polední mléčnou dávku. První den podejte dítěti 1–2 lžičky příkrmu z jednoho druhu zeleniny – např. Hami první lžička a doplňte je plnou dávkou mateřského nebo kojeneckého mléka.

2. den

Podejte 3–4 lžičky tohoto příkrmu a opět je doplňte celou dávkou mléka.

3. den

Podejte zbytek ze skleničky a dítěti přidejte tolik mléka, kolik si samo vezme.

4. den

Přejděte na jinou chuť – stejným postupem přidejte do jídelníčku miminka brambor. Podejte dítěti 1–2 lžičky rozmixovaného vařeného bramboru a doplňte je plnou dávkou mléka.

5. den

Podejte 3–4 lžičky bramboru a opět je doplňte celou dávkou mléka.

6. den

Podejte rozmixovaný celý vařený brambor a mléko podle potřeby.

Pokud u vašeho děťátka nedojde k žádným alergickým projevům (např. ekzém, kopřivka, průjem nebo zvracení), začněte podávat jednodruhový příkrm a rozmixovaný brambor společně. Dodržte výše uvedený třídní postup.

Každý další čtvrtý den přidávejte nový druh zeleniny a zvětšujte porci podávaného příkrmu. Současně zmenšujte mléčnou polední dávku. Během 2–3 týdnů od zahájení příkrmování byste měla zcela nahradit polední mléčnou dávku příkrmem.

## Jsou v dětských příkrmech umělá barviva?

Používání umělých barviv je v dětské výživě ze zákona nepřipustné. Příkrmy mají barvu jen po zelenině a ovoci, které obsahují. Zelenina a ovoce přirozeně obsahují látky, které příkrm a při krmení i bryndáček „obarví“. A jak intenzivně, to záleží nejen na množství zeleniny a ovoce, ale i na stupni zralosti, odrůdě a poté i na způsobu a rychlosti zpracování.

Při „domácím“ vaření dobře víme, že pokud necháme například mrkev delší dobu oloupanou nebo nastrohanou na vzduchu, tak hnědne. Totéž se stane, když mrkev dlouho a nešetrně vaříme.

## České děti konzumují dramaticky mnoho soli

Poslední průzkum stravovacích zvyklostí kojenců a batolat ve věku 0-3 roky<sup>1</sup> ukázal, že české děti konzumují až čtyřikrát více soli než je doporučeno pediatry. Nadbytek soli ve stravě má již ve věku 6-12 měsíců 80 % dětí, ve věku 12-18 měsíců je to 95 %. Děti ve věku 18-36 měsíců u nás překračují doporučené množství soli již téměř všechny, některé dokonce více než čtyřikrát.

### Pozor na skrytou sůl

Největší riziko nadměrného příjmu sodíku se přitom až v 75 % skrývá v běžných průmyslově zpracovaných potravinách, jako je pečivo, šunka, sýry nebo kečup. Možná právě proto byly zjištěny nadbytky soli ve stravě i u dětí, které byly dokrmovány pečlivě připravovanou domácí stravou.

## Je celozrné pečivo lepší než bílé?

Celozrné pečivo má velký podíl nerozpustné, hrubé vlákniny díky obilným slupkám. Nerozpustná, hrubá vláknina neobsahuje potřebné živiny, batolata zbytečně zasycuje, a ty potom nepřijmou potřebné množství nutričních látek, které potřebují pro růst a rozvoj.

Celozrné pečivo by se nemělo podávat dětem do 13. měsíce věku. Vhodnější začíná být až po 3. roce, kdy se již rychlost vývoje dítěte zpomaluje. Je však nutné jej zavádět do stravy postupně. Kromě nebezpečí vdechnutí semínek z pečiva u batolat navíc hrozí větší příjem kontaminantů - plísní, aflatoxinů z celých zrn obilí.

## Moje miminko odmítá nové chutě. Mám ho nutit'?

Pestrý jídelníček je velice důležitý zvláště během prvního roku, kdy se tvoří budoucí chuťové preference. Ve věku dvou let už může být obliba některých potravin dost zafixovaná, kolem osmého roku už je to hotová věc.

### Někdy je potřeba nabídnout potravinu až 15x

Pokud dítě potravinu odmítá, nabídněte mu ji znovu za dva dny. Někdy může trvat až 15 krát, než si dítě na novou chuť zvykne. Naučit miminko přijímat pokrmy různé chutě i konzistence je důležitou součástí jeho vývoje. Různé potraviny navíc obsahují různé živiny, které společně tvoří základ vyvážené stravy, která je klíčová pro zdravý růst a vývoj.

## Obsahují dětské příkrmy konzervanty a stabilizátory?

Trvanlivosti příkrmů se jako při domácím zavařování dosahuje tepelnou úpravou a sterilizací, případně

pasterací. Pečlivě vybrané suroviny se nejprve uvaří, pak naplní do skleniček a posléze zavaří. Příkrm je pak možné uchovávat při pokojové teplotě.

Konzervanty jsou v dětské výživě zakázané.

Díky sterilizaci dětských příkrmů není potřeba používat konzervanty či stabilizátory, které jsou v dětské výživě ze zákona nepřípustné.

Otevíráte-li skleničku dětské výživy, zaručí vám ono známé „mlasknutí“ víčka, že se do skleničky po uzavření nedostal vzduch a s ním například bakterie.

## **Jsou zelenina a ovoce ze zahrádky nejkvalitnější?**

Ovoce a zelenina ze zahrádky jsou vždy čerstvé. Jejich kvalitu však ovlivňuje půda, ve které jsou pěstovány, spodní vody, místo pěstování, způsob přihnojování, způsob skladování, atd. Proto mohou obsahovat látky, jako dusičnany, dusitany, těžké kovy, mykotoxiny (skladové plísňe) a další kontaminanty. Hladina těchto látek sice obvykle nepřekročí hygienické normy, ale jsou tam. 100% jistotu, že suroviny jsou vhodné pro kojence a batolata, získáte jen při laboratorní analýze. Tuto práci, kterou můžeme vyjádřit pojmy „vstupní a výstupní kontrola“, za vás udělají výrobci kojenecké stravy. Kojenecké a batolecí příkrmy musí za zákona splňovat velmi přísná kritéria a jejich vysoká kvalita a nezávadnost jsou pravidelně kontrolovány.

## **Měla bych dítěti raději kupovat biopotraviny?**

Označení „bio“ znamená, že suroviny byly pěstovány v souladu s legislativou o ekologickém zemědělství. Základním pozitivem výroby biopotravin je šetrnější přístup k životnímu prostředí a posílení krajinné funkce zemědělství. Avšak nepoužívání chemických prostředků ochrany rostlin může přinášet jistá rizika, způsobená větším výskytem škůdců či chorob napadajících plodiny proto, že nejsou ošetřeny. Nezaručuje tak 100% nepřítomnost kontaminantů, zejména plísní a mykotoxinů, ani vyšší kvalitu finálního produktu.

To bylo potvrzeno i analýzou, kterou provedlo Poradenské centrum Výživa dětí\* se ve spolupráci se Státním veterinárním ústavem Praha. V jejím rámci zkoumaly doma uvařená dětská jídla a dětské příkrmy ve skleničkách. Doma vařená jídla byla z běžných čerstvých surovin a ze surovin „bio“. Překvapivě bylo zjištěno, že doma připravená dětská jídla z „bio“ i „nebio“ surovin obsahovala v porovnání s dětskými příkrmy ve skleničkách několikanásobně více dusičnanů.

Běžně dostupné maso a zelenina, a to ani „Bio“, nemusí procházet tak přísnou a pravidelnou kontrolou jako dětské příkrmy. Ty musí splňovat přísné zákonné normy pro dětskou a kojeneckou výživu, týkající se obsahu dusičnanů, dusitanů, pesticidů, těžkých kovů, mykotoxinů atd.