magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 18. 3. 2024 | Mgr. Kristina Šístková

Jak zpestřit dětem jídelníček? Zkuste ořechová másla, ovocné sladkosti i rostlinné nápoje

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Jak-zpestrit-detem-jidelnicek-Zkuste-orechova-masla,-ovocne-sladkosti-i-rostlinne-napoje__s10013x20769.html

Děti jsou zrcadlem rodičů, a to i v přístupu k výživě. Je na místě si uvědomit, že dítě, které roste a vydává mnoho energie při celodenním skotačení, také potřebuje vysoký příjem energie. A tu je nezbytné doplnit kvalitní stravou. Čím tedy jídelníček malých dětí osvěžit, budou-li mít chutě a touhu po dobrůtce nad rámec běžného jídla?

Ořechová másla

Ořechová másla jsou trendem posledních let a ve stravě dospělých se objevují

poměrně často. Nebojte se jimi tedy obohatit i jídelníček dětský. Vzhledem ke konzistenci jsou vhodná již pro nejmenší a jsou preferována též při zavádění alergenů do jídelníčku.

- Minimálně zpočátku však volte **másla jednodruhová a „čistá“** – tedy ideálně bez čokolády. Zvolíte-li později s čokoládou, vybírejte hořkou.

Ovocné a zeleninové kapsičky

Ovoce a zelenina jako součást dětského jídelníčku je snad již samozřejmostí.

- Velmi pohodlnou formou k uspokojení dětských potřeb především na cestách jsou kupované kapsičky plněné ovocem, zeleninou a v některých

případech i obilninami.

Při jejich výběru si dejte pozor na jednotlivý obsah komponent v kapsičce. Kapsiček s přidaným cukrem není mnoho, ale bohužel se stále vyskytují a v některých se dokonce objevuje glukózo-fruktózový sirup. Na obale některých kapsiček je uvedeno, že jsou určeny pro starší děti. Důvodem je nejčastěji tvar a velikost víčka či množství pyré v kapsičce.

Ovocné „sladkosti“

Většina ovocných tyčinek je vyrobena ze šťáv z ovoce, případně zeleniny, také se do nich může přidávat sušené ovoce. Dále se skládají z obilnin, tuku a někdy bývají doplněny bramborovým škrobem, zejména ty s oplatkou. V některých případech mohou obsahovat cornflakes či ořechy.

V jídelníčcích by neměly být pravidelně, na druhou stranu ale mohou být vhodnější alternativou k plněné čokoládové tyčince.

- **Zařadíte-li dítěti takovou ovocnou tyčinku ke svačině, zkombinujte ji i s mléčným výrobkem.**

Další ovocnou pochoutkou mohou být různí **slisovaní šneci, rolky, pásky a bonbonky**. Je na nich skvělé to, že ve většině případů jsou opravdu jen ze

slisovaného ovoce. Za nevýhodu lze považovat **vysoký obsah jablek**, přestože často na obale těchto produktů jablko ani zobrazené není. Radost z toho, že dopřejete dětem mango nebo maliny, se po přečtení složení rozplyne. Obsah avizovaného ovoce bývá velmi nízký např. mango může být obsaženo jen z 20 % a maliny pouze v 1 % (v závislosti na výrobku). Nedejte tedy jen na vzhled obalu. Setrvejte v obchodě či na webových stránkách o minutu déle a **přečtěte si, co svým dětem kupujete**.

Křupky

Křupek lze sehnat nepřeberné množství všech možných chutí a tvarů. K dostání jsou například křupky neochucené, křupky ochucené ovocem a zeleninou, křupky arašídové, křupky slané nebo sladké. **V jídelníčcích dětí by se ani ty bez soli a cukru neměly objevovat denně.** Důvodem, proč se nejedná o ideální potravinu, je extruze, tedy způsob výroby křupek. Tato průmyslová úprava může vést ke zhoršení jejich výživové hodnoty.

Křupky mají vysoký glykemický index a jsou zdrojem jednoduchých sacharidů, což není žádoucí. Zároveň jejich pravidelná konzumace vede často ke špatným návykům, protože je děti dostávají v průběhu celého dne na zabavení a „zaplácnutí“, což nelze doporučit.

- **Jejich občasné zařazení do jídelníčku ideálně v kombinaci s tvrdým sýrem či tvarohovým dipem samozřejmě neublíží, naopak může děti zaujmout.**

Za výhodu lze považovat také to, že i touto formou mohou děti do svých jídelníčků zařadit pohanku, hrách nebo třeba arašídy. Každopádně vzhledem ke zmíněnému výrobnímu procesu takových křupek je již nezachrání fakt, že jdou sehnat i v biokvalitě.

Obilniny, pseudoobilniny

Velmi významným zdrojem energie jsou různé druhy obilnin. Dětem je vhodné střídat druhy i jejich úpravu. Kaše bývají běžnou součástí dětských jídelníčků, obilninou však můžete doplnit kdejaké jiné jídlo. Zaměřte se na to především u dětí, které přílohy či právě kaše odmítají.

- **Lžíci jáhel, čiroku, vloček, pohanky, quinoy** a dalších můžete přidat do ovocného pyré, do jogurtu, do pudinku, do placiček, lze je využít k zahuštění omáček, zabalte je do tortilly či je využijte ke zpestření polévky. Nebojte se experimentovat.

Rostlinné alternativy mléčných nápojů

- Pro děti jsou vhodné rýžové, kokosové, ovesné i mandlové nápoje bez přidaného cukru. Díky nim pozměníte chuť kaším, pudinkům, moučníkům či koktejlům. Takové nápoje si navíc můžete připravit i doma.

Pitný režim

Hlavním zdrojem tekutin by měla být v každém případě voda. Dále jsou vhodné neslazené dětské čaje. Dětem můžete občas nejen zpestřit jídelníček,

ale také podpořit jejich imunitu např. zředěním rakytníkové šťávy či jiných 100 % ovocných a zeleninových šťáv.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialistka)

dětská strava dětská výživa dětský jídelníček ořechové máslo stravování dětí svačina pro děti vhodné pro děti vyvážený jídelníček

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz