



## Mýty o detskej strave

### **Dieťa nie je zmenšený dospelý**

Pri príprave stravy pre dieťa, mnoho rodičov vychádza z predpokladu, že to čo je dobré pre dospelý organizmus je dobré aj pre ten detský. Dieťa však vzhľadom na rýchly rast a vývoj potrebuje inú skladbu výživových látok. V strave detí rozhodne nesmú chýbať mlieko a mliečne výrobky. Pre telesný rast je osobitne významný vysoký obsah esenciálnych aminokyselín v mäse. V strave detí striedame mäso z hydiny, morky s chudým hovädzím mäsom. Mimoriadne dôležitá je konzumácia ochranných živín, ktoré obsahuje ovocie a zelenina. Denne by malo dieťa zjesť 3 – 4 porcie ovocia plus 3 – 4 porcie zeleniny.

### **Dieťa nie je modelka**

Populárne nízkoenergetické mliečne výrobky často zväbia rodičov pri príprave detského jedálnička. Organizmus dieťaťa sa však veľmi rýchlo fyzicky aj psychicky vyvíja. Na tento búrlivý vývoj potrebuje mať k dispozícii kvalitné stavebné látky a primeranú energiu. Preto v strave detí preferujeme polo a plnotučné mlieko a mliečne výrobky. Len u detí s poruchou lipidového metabolizmu obsah tuku v potravinách obmedzujeme.

### **Vytrvalosť, vytrvalosť, vytrvalosť**

Je prirodzené, že niektoré deti sa určitým potravinám vyhýbajú. Proces adaptácie na novú chuť, môže u niektorých trvať aj dlhší čas. Často sa deti odmietajú zeleninu alebo ovocie z prozaických príčin, že sa ťažšie hryzie. Je však dôležité trpezlivo deťom ponúkať potraviny, ktoré sú pre ne dôležité. Budte tiež tvoriví v spôsobe ako dieťaťu potravinu podávate. Niekedy stačí iná kombinácia a dieťa zmení názor. Od detského veku napríklad učíme deti konzumovať ryby, ktoré obsahujú okrem kvalitných bielkovín a minerálov ochranné, preventívne pôsobiace polynenasýtené mastné kyseliny EPA a DHE.

### **Chlebík s maslom nestačí**

Dieťa si rýchlo vytvorí okruh obľúbených potravín a jedál. Neuspokojte sa s tým, že dieťaťu ponúknete vždy to isté a pomaly zvykajte deti na nové chute a jedlá. V tomto hrá dôležitú úlohu aj školské stravovanie. Pri strave v materských, či základných školách sa totiž deti dostanú do kontaktu aj s jedlami, prípravu ktorých rodina nemá čas.

### **Hrajte sa s jedlom**

Pocit sýtosti sa dostaví až po 20 minútach. Preto pri jedle dieťa nesúrite. Tiež je dobré obedovať kompletne teplé, varené jedlo v príjemnom pokojnom prostredí. Dieťa vníma jedlo komplexne všetkými zmyslami. Chuť, vôňa, konzistencia a farba jedla vhodne zladené a vkusne upravené, čo prispieva k správne tráveniu a využitiu živín v prospech zdravia dieťaťa.

### **Nebojte sa vzdelávať**

Už dieťa v predškolskom veku dokáže pochopiť informácie o zdravej výžive. Na internetovej stránke projektu Pre zdravie detí ([www.prezdraviedeti.sk](http://www.prezdraviedeti.sk)) nájdú rodičia aj pedagogickí pracovníci množstvo námetov, ako o tejto téme s deťmi hovoriť.

Spracované z podkladov MUDr. Alžbety Béderovej z Poradne zdravia RÚVZ v Bratislave a z informácií na [www.prezdraviedeti.sk](http://www.prezdraviedeti.sk).