

Zdravá výživa

Naše deti trávia čoraz viac času za počítačom a pred televízorom. Fyzické aktivity dnes často nahrádza sedavý spôsob života. U detí rastie obezita, poruchy stravovania a s tým spojený nezdravý životný štýl.

Dospievajúce deti rastú takmer rovnako rýchlo ako bábätká. Zdravá výživa je preto dôležitá. Deti by mali jesť veľa rôznych druhov potravín. Na tanieri by nemalo chýbať chrumkavé ovocie a zelenina, celozrnné potraviny, mliečne pochúťky, ryby a hydina. Stravu by sme mali **rozložiť do 3 hlavných a 2-3 menších jedál. Vitamíny sú núčinnejšie vo svojich prirodzených zdrojoch**, v ovocí a zelenine. Napr. jeden pomaranč stačí na pokrytie dennej dávky vitamínu C. Vitamínové doplnky sú vhodné, keď je dieťa choré alebo po chorobe. Dôležitou zložkou detskej výživy sú **bielkoviny**, ich výborným zdrojom sú ryby a hydina. Denne by deti mali jesť **mliečne výrobky**, najvhodnejšie sú polotučné. Čoraz častejšie sa v detskej strave objavujú jedlá s vysokým obsahom nasýtených tukov a cukrov, je dôležité používať kvalitné rastlinné oleje a tuky. **Sacharidy** by deti mali prijímať hlavne z cereálií, ovocia a zeleniny. **Nedosoľovať** hotové jedlá, soľ a solené potraviny by deti mali jesť len výnimočne. Dôležitý je správny **pitný režim**, mali by vypíť aspoň 1,5 až 2,5 litra tekutín denne, v závislosti od fyzickej aktivity.

Deťom musíme ísť príkladom. Nezdôrazňovať im, že ovocie a zeleninu musia jesť, pretože sú zdravé. Naučiť ich vnímať ovocie a zeleninu ako samozrejmu súčasť ich stravy. Nenútiť deti, aby zdravé jedlá jedli za každú cenu. Nájsť spôsob, najlepšie hravý, aby si ovocie a zeleninu obľúbili. K prirodzenému vzťahu k ovociu a zelenine treba dieťa viesť už od útleho veku. Do šiestich rokov si dieťa tvorí vlastný vzťah k jedlu.

Deti majú radšej farebné jedlá. Dovoľte vášmu dieťaťu, aby vám pomáhalo pri príprave jedla, aj keď vám to možno zaberie viac času a vášho kľudu. Na tanier nedávajte dieťaťu príliš veľa jedla, odradzuje ho to. Nikdy nemiešajte rôzne zložky jedla (mäso, prílohy a pod.) dohromady, nemajú to radi. Nikdy ho nenúťte, aby všetko dojedlo, jedlo mu tým znechutíte. Dajte mu možnosť, aby jedlo samo, aj za cenu toho, že „zababru“ seba aj stôl. Dieťa by malo mať stále miesto pri stole. Deti majú sklón si obľúbiť niekoľko jedál, inú stravu potom striktnie odmietajú. Aby ste tomu pri svojom dieťati predišli, treba mu dávať nové jedlá už od útleho veku. Keď dieťa jedlo odmietne, nevzdávať to a skúšať mu ho podať znovu. Nevariť mu nič iné ako budú jesť ostatní členovia rodiny. Dovoľiť im, aby sami premýšľali o tom, čo jedia.

Zeleninu a ovocie je najlepšie jesť čerstvé. Tepelným spracovaním sa strácajú cenné vitamíny a antioxidanty, ako aj niektoré dôležité minerály.

Z jablčok, hrušiek, rajčín (a ďalších druhov ovocia a zeleniny, ktoré majú tenkú šupku) šupku pred jedením neodstraňovať. Je cenným zdrojom vlákniny a vitamínov. Zeleninu pripravovať na pare. Je to najšetrnejší spôsob tepelnej úpravy. Zelenina pripravená na pare má viac farby, vône, výraznejšiu chuť

a zachová si najväčšie množstvo vitamínov. Zeleninu ani ovocie nevyprážať. Prepálením tukov vznikajú karcinogénne látky. Sterilizovanú zeleninu jesť s mierou. Pri jej príprave sa používa väčšie množstvo soli a dochucovadiel, ktoré zaťažujú obličky a zvyšujú krvný tlak. Najšetrnejší spôsob spracovania zeleniny alebo ovocia je zmrazovanie. Tým sa zachová väčšina živín.

Nedostatočný pohyb v detskom veku sa nedá nahradiť hodinami strávenými v posilňovni v dospelosti. Je veľmi pravdepodobné, že z aktívnych detí vyrastú aktívni dospelí, ktorí budú pozitívnym príkladom pre svoje deti.

V predškolskom veku trávajú deti veľké množstvo času pohybom a „športovaním“. Kvalita pohybu sa zvyšuje, dieťa sa učí aj zložitejšie pohyby. Je veľmi dôležité viesť deti k pohybu formou hry-rozkazovanie a zákazy sú väčšinou neúčinné.

Odporúčané športové aktivity:

Jazda na kolieskových korčuliach, bicyklovanie, plávanie, lyžovanie, prekážkový beh, hry s loptou, napr. kopanie, hádzanie.

Nezmysly o zdravej výžive:

Tuky v jedle sú škodlivé – nie je to pravda. Tuky sú zdrojom energie, vitamínov A,D,E,K a dôležitých aj esenciálnych mastných kyselín. Treba však dbať, aby zastúpenie jednotlivých typov tuku bolo v optimálnom pomere.

Čerstvé mlieko je zdravšie ako kondenzované – je to pravda. Čerstvé mlieko je pasterizované a jeho „životnosť“ je preto časovo obmedzená. Kondenzované mlieko je sterilizované, čo výrazne zvyšuje jeho trvácnosť, ale ho ochudobňuje o niektoré komponenty. Mlieko je zahustené, má znížený obsah vody a v porovnaní s mliekom čerstvým má vyšší obsah energie a základných a podporných živín.

Keď budeš jesť veľa mrkvy, budeš dobre vidieť – je to pravda. Mrkva je bohatým zdrojom oranžového farbiva karoténov. Dostatok vitamínu A pomáha predchádzať zápalom spojiviek a chronicky suchým očiam. Pre zdravé oči sú dôležité aj ďalšie antioxidanty, vitamín C a E, ktoré získame pestrou stravou bohatou na ovocie a zeleninu.

Sladidlá podporujú chuť do jedla – umelé sladidlá nie sú vhodné pre deti a tehotné ženy.

Éčka v potravinách sú rakovinotvorné – nie je to pravda. Väčšina aditív sú prírodné, neškodné látky pridávané do výrobkov za účelom zvýraznenia ich chuti, farby, arómy, zníženia či zvýšenia sladkosti, kyslosti, zahustenia, stabilizovania, predĺženia trvanlivosti, napr. vitamín C, kyselina citrónová, kyselina mliečna, betakarotén, extrakty z červenej repy, včelí vosk, lecitín, karamel. Nepredstavujú žiadne nebezpečenstvo, naopak niektoré pôsobia ako vitamíny a antioxidanty.

Deťom je nutné 2x denne podávať teplé jedlo – je to pravda. Teplé, varené, kompletne jedlo, vrátane polievky, predstavuje plnohodnotný zdroj všetkých potrebných živín pre prosperovanie detského organizmu.

Ked' denne vypiješ dostatok čaju a ovocných džúsov, máš dostatok tekutín – je to pravda. Potreba tekutín závisí od veku, pracovného zaradenia či fyzickej aktivity.

Minerálky sú zdravé – je to pravda aj nie. Vody s vyšším obsahom sodíka sa neodporúčajú pri vysokom tlaku. Vhodné sú najmä pri väčších stratách minerálov potením. Žiadúce je jednotlivé druhy striedať, aby príjem minerálov nebol jednostranný.

Tmavé pečivo musí byť vždy celozrnné – nie je to pravda. Tmavé pečivo neznamená vždy celozrnné – zdravé. Pečivo môže byť v skutočnosti biele, ale dofarbené karamelom, korením, pražením obilia či záparou, kedy sa preleje napr. kukuričná krupica vriacou vodou. Celozrnné pečivo nemusí byť výrazne tmavé, ale obsahuje viaceré ochranné a stavebné látky z obalov a klíčkov – vitamíny skupiny B,E, vápnik, fosfor, horčík a železo.