

Co všechno patří do příkrmů



V této obsáhlé části si dovolíme místo shrnutí na závěr napsat pár slov úvodem. Rodiče často hledají univerzální a jednoduchý návod, jak zařazovat potraviny do stravy dítěte. Chtějí se opřít o vyzkoušené jídelníčky, tabulky a postupy. Na následujících stránkách ale nenajdete řazení potravin podle vhodného měsíce a k tomu podobné tabulky. Ano, na internetu nebo i v informačních materiálech od různých výrobců výživy je toho spousta. Často se ovšem opírají o zastaralá a vyvrácená doporučení, kdy se zavádění některých potravin, typicky alergenů, oddalovalo. Nyní v tom vidíme spíš marketingový tah, jak podpořit vhodnost některých produktů na trhu s dětskou výživou.

Rodiče by si měli pamatovat, že mohou jednotlivé základní komodity potravin zavádět libovolně, podle individuálních potřeb, podle sezónnosti a dostupnosti. Představme si, že přesně v plném proudu sezóny si přečtete, že velké množství zeleniny nebo ovoce byste měli nabízet později, tedy mimo jejich sezónu. Nevidíme důvod, proč byste na jaře nemohli dát přednost hrášku a kedlubně, proč byste nemohli vyzkoušet bobulové ovoce, jako jsou borůvky, maliny nebo jahody v jejich sezóně, proč by na podzim nemohla dostat prostor kapusta nebo pórek stejně jako citrusové a exotické ovoce v zimě. Škatulkování podle měsíců hodnotíme jako velmi svazující a často se negativně odráží na pestrosti jídelníčku.

Chtěly bychom, abyste po přečtení následujících kapitol při zavádění příkrmů mysleli hlavně na pestrost. Jedině tak můžete docílit toho, že se jídelníček batolete od jednoho roku bude podobat zdravému stravování.

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina jsou pro své vysoké biologické hodnoty v jídelníčku nepostradatelné v podstatě již od začátku příkrmování. Představují jeden z nejvýznamnějších zdrojů vitamínu C, ale jejich konzumace má i mnoho dalších výhod – přítomnost vlákniny, vitamínů K, E, B skupiny, karotenoidů, antioxidantů a minerálních látek. Většina druhů ovoce a zeleniny obsahuje v syrovém stavu nezanedbatelné množství vody, čímž částečně zajišťuje hydrataci, na což rodiče, usilovně počítající každý vypitý mililitr vody, často zapominají.

Rodiče zavádějí příkrmy v různých ročních obdobích, a proto je dostupnost čerstvého ovoce a zeleniny často sezónně omezená. To však neznamená, že děti začínající s příkrmy v zimních měsících jsou ochuzené o ovoce a zeleninu. V této kapitole mimo jiné zjistíte, jak to je s konzumací mraženého a sušeného ovoce a zeleniny a na co si při zavádění dát pozor.

Zelenina před ovocem?

Strava bohatá na ovoce a zeleninu je spojená s nižším rizikem vzniku chronických onemocnění hromadného výskytu. Většina lidí je však nekonzumuje v dostatečném množství, přestože je všeobecně známé, jak moc jsou prospěšné. Hlavním předpokladem dostatečného a pestrého příjmu ovoce a zeleniny je samozřejmě chuť, resp. požitek z jídla. Ten lze vybudovat už od raného dětství zaváděním různých druhů zeleniny a ovoce do prvních příkrmů.

Od narození preferujeme sladké, slané a umami chutě, naopak máme tendenci se vyhýbat hořkým a kyselým chutím, což je do značné míry ovlivněné genetickou výbavou daného jedince. Vzhledem k tomu, že je zelenina relativně nízkoenergetická a její chuťový profil odpovídá spíše vrozeným „nechutím“ než chutím, děti tuto potravinovou skupinu odmítají nejčastěji. Potravinové preference jsou však formovány především individuální a opakovanou zkušeností s danou potravinou. Z tohoto důvodu je lepší dítěti jako první typ příkrmu nabízet zeleninu než ovoce. Většina druhů ovoce má výrazně sladkou chuť, proto si ho kojenci oblíbí více než zeleninu, obzvlášť, pokud je ovoce podávané jako první typ příkrmu. V roce 2013 zkoumali Barends s kolektivem vliv prvního typu příkrmu na vývoj chuťových preferencí. Zjistili, že pokud bylo ovoce zavedeno jako první, pak děti přijímaly ochotněji ovoce než zeleninu, příjem zeleniny byl po dvou týdnech příkrmování podstatně nižší než příjem ovoce. V prvním roce života dítěte pak byl příjem zeleniny u dětí, které začínaly s ovocem, dokonce až o 38 % nižší v porovnání se skupinou dětí, které začínaly se zeleninou. Z jedné studie ještě ale nevyplývá, že by zavádění ovoce před zeleninou vedlo jednoznačně k odmítání zeleniny v pozdějším věku.



Zelenina je velmi rozmanitá potravinová skupina – některým druhům dávají děti přednost díky jejich sladkosti podobně jako ovoci. Dávejte si proto pozor, aby každý zeleninový příkrm neobsahoval jen sladkou zeleninu. Někteří rodiče se dokonce uchylují k taktice, kdy do masovo-zeleninového příkrmu propašují oblíbené ovoce nebo druh zeleniny, aby dítě snědlo i neoblíbenou zeleninu nebo maso. Tento trik může z krátkodobého hlediska pomoci, aby dítě snědlo více druhů potravin, které mu zase až tolik nechutnají. Z dlouhodobého hlediska však může tato důmyslná lest hrát proti rodičům a do budoucna negativně ovlivnit preferenci chutí u potomka.

Pěkně postupně

Volba první zeleniny nebo ovoce není ničím daná, proto ji ponecháme na vás. Tradičně se začíná s mrkví nebo bramborou, ale vyzkoušet můžete i dýni, cuketu, batát, petržel, řepu a další druhy, zvláště pokud jsou právě v sezóně. Pro začátek seznamování se se zeleninou je vhodné zvolit šetrné, obecně nedráždivé druhy – typicky kořenovou zeleninu, cuketu, dýni –, a pak můžete pokračovat s potenciálně nadýmavými druhy, jakou jsou např. květák, hrášek, kukuřice, brokolice nebo cibuloviny.

Ovoce se u nás zpravidla zavádí až po masovo-zeleninovém příkrmu, jako dopolední nebo odpolední svačina. Volba prvního druhu ovoce by opět měla být co nejšetrnější – málokdo se odváží zvolit jako první ovoce například ananas nebo maracuju. Rodiče naopak jako první ovocný příkrm preferují jablka, hrušky, švestky, broskve, banány. Postupně však dítě může ochutnat z každého druhu.

Z každého rožku trošku

Ví se, že žádný druh ovoce a zeleniny není svým složením natolik specifický, aby mohl být upřednostňován před ostatními druhy. Naopak, nejdůležitější je pestrost, ať už z hlediska obsahu živin, nebo z důvodu různých chutí, textur a barev. Mnoho rodičů se ale pod vlivem okolí nebo nepřesných informací z médií pro jistotu některým druhům vyhýbá – u zeleniny je to typicky cibule, česnek nebo květák. Z ovoce se pak často vynechávají citrusy, jahody, maliny a ostatní bobuloviny.

Výběr druhů ovoce a zeleniny by měl být v rámci příkrmů různorodý. Nemáme k dispozici data, která by naznačovala, že je žádoucí preventivně vynechávat jakýkoli druh ovoce a zeleniny.

Tepelně upravovat, nebo nabízet syrové?

Tepelná úprava potravin má řadu výhod. Vysoká teplota odstraňuje případné mikroorganismy, které by mohly způsobit onemocnění z potravin. Pokud chceme nabídnout syrové ovoce nebo zeleninu, nesmíme zapomenout na jejich řádné omytí pod vodou nebo oloupání. Takovým postupem z povrchu ovoce či zeleniny odstraníme co nejvíce nečistot a mikroorganismů, které zde ulpívají.

Další výhodou tepelné úpravy je změknutí potravin, což zajišťuje bezpečnou konzumaci tvrdších druhů, podáváme-li je do ruky, a zároveň umožňuje i přípravu pyré.

Teplo také způsobuje řadu fyzikálních a chemických změn, které ale ve finále nemusí znamenat nižší množství živin. Je například známo, že karotenoidy z mrkve, rajčat nebo jablek jsou lépe vstřebatelné po uvaření než při konzumaci za syrova. Je ale pravda, že některé druhy živin se tepelnou úpravou znehodnocují. Mezi takové patří především vitaminy rozpustné ve vodě (hlavně vitamin C a vitaminy skupiny B) a řada minerálních látek. Ztrátě minerálních látek vyluhováním do vody můžeme zabránit tak, že zeleninu nebudeme vařit dlouho a ve velkém objemu vody a vzniklý vývar pak použijeme k mixování zeleniny. Konečný obsah živin bude záviset na konkrétním ovoci a zelenině, jejich čerstvosti a na způsobu tepelné úpravy. Této problematice se budeme podrobněji věnovat na str. 128.

V rámci této podkapitoly chceme poukázat i na to, že teplo může měnit strukturu bílkovin, což ovlivňuje, jak moc může ovoce a zelenina vyvolávat alergie. Tato změna přirozeného uspořádání struktury bílkovin vlivem tepla je známá spíše u masa, vajec nebo ořechů, které jsou typickými zástupci bílkovinných potravin. Ovoce a zelenina obsahují nízké množství bílkovin, zato se však řadí mezi poměrně časté alergeny. Mnohé z nich jsou tepelně nestabilní (tzv. termolabilní), což znamená, že po tepelné úpravě mohou vykazovat nižší alergicitu. To však neznamená, že dítěti nemůžete jako první druh ovoce nabídnout syrový banán, resp. že byste ho měli povařit. Může to být ale pro vás užitečná informace ve chvíli, kdy se dítě osype po syrové nastrohané mrkvi, ale tepelně uvařená mu nezpůsobuje žádné problémy. Teď už víte, čím to může být.

Mražené vs. čerstvé

Ovoce a zeleninu jíme hlavně pro obsah vitaminů a minerálních látek, které mají celou řadu prospěšných účinků. Tyto mikroživiny se velmi rychle ztrácejí, degradují a ničí. Nejvyšší obsah mikroživin nalezneme v uzrálém ovoci a zelenině. Bohužel většina ovoce a zeleniny se sbírá nedozrálá a dozrává po cestě nebo až v supermarketech. Naopak mražené ovoce a zelenina se trhá právě v době nejvyšší zralosti. I když menší část mikroživin působením mrazu klesá, správně zmražené ovoce a zelenina mohou směle konkurovat čerstvým druhům. Obsahují totiž srovnatelné, nebo dokonce i vyšší množství prospěšných mikroživin než „čerstvé“ ovoce a zelenina skladované pouhých několik dní. Například čerstvá mrkev může už při týdenním skladování v chladu ztratit až 80 % vitamínu C.

Při výběru mezi čerstvým a mraženým ovocem/zeleninou především v zimním a jarním období zvažte dostupnost, cenu a kvalitu. Ne vždy a ne každý může chodit na farmářské trhy nebo má doma kdykoliv po ruce čerstvou zeleninu a ovoce od babičky ze zahrádky. Proto mražené ovoce a zeleninu neztracujte. Jsou totiž zdravou alternativou k čerstvým druhům.

Sušené ovoce jako alternativa čerstvého?

Sušení ovoce patří mezi nejstarší způsoby konzervace potravin, která má zajistit jejich dlouhodobou trvanlivost. Principem sušení je snížení podílu vody a nárůst podílu sušiny, což zajistí kromě jiného i mikrobiální stabilitu – ovoce se nebude tak rychle kazit.

Ovoce a dnes už i vybrané druhy zeleniny můžeme sušit i procesem lyofilizace, která je založená na působení velmi nízkých teplot a nízkého tlaku. Tímto způsobem si sušené potraviny zachovávají původní barvu, tvar, vůni a chuť. Oproti tradičnímu sušení ovoce si lyofilizované ovoce zachovává i vyšší obsah vitaminů a antioxidantů.

Konzumace sušeného ovoce může mít podobně pozitivní účinek na zdraví jako konzumace čerstvého ovoce. V porovnání s čerstvým ovocem může být obsah vybraných mikroživin (vápník, hořčík, železo, zinek, selen, vitamin C, kyselina listová) kvůli nárůstu sušiny dokonce až 5× vyšší. Vyšší je také obsah vlákniny. Sušené ovoce je zároveň koncentrovaným zdrojem energie, a to kvůli přítomnosti jednoduchých cukrů. Ty se v případě sušeného ovoce nacházejí ve své přirozené formě, ale na trhu se prodává i mnoho druhů proslazeného (kandovaného) ovoce, do kterého se cukr přidává.

Sušené ovoce z obchodů může obsahovat oxid siřičitý a jeho soli, které se při procesu sušení používají jako konzervační látky, aby potlačily množení mikroorganismů a zabránily hnědnutí ovoce, díky čemuž si udržuje svoji původní barvu. Oxid siřičitý a siřičitany jsou zařazené mezi 14 nejčastějších alergenů, proto se na obalu výrobku zvýrazňují. Pro nejmenší děti, které se řadí mezi citlivé jedince, je lepší vybírat nesířené druhy ovoce. V případě sířeného sušeného ovoce je důležité důkladné promytí, aby se snížilo množství těchto přidaných látek, a v případě, kdy se jedná o první seznámení s těmito látkami, je potřeba sledovat případné nežádoucí reakce.

Vzhledem k vysokému obsahu přidaného cukru nelze malým dětem doporučit kandované ovoce, z hlediska výživy ho totiž považujeme spíše za sladkost než za ovoce. Na trhu je totiž možné koupit výrobky označené jako sušené ovoce, které ale podle spotřebitelských informací na obale obsahují přidaný cukr. V tomto směru máme v legislativě stále mezeru, proto doporučujeme pečlivě číst informace na obalu výrobku a ty s obsahem přidaného cukru nebo sladidla nekupovat.

Sušeným ovocem se dá nahradit část příjmu čerstvého ovoce, musí být ale dodržen bezpečný způsob nabízení. V oficiálních doporučeních pro naši zemi chybí konkrétní doporučení příjmu sušeného ovoce, jaké má ve svých pokynech například Velká Británie – za ekvivalent porce čerstvého ovoce pro dospělého jedince se tam považuje 30 g sušeného ovoce na den. V Austrálii to mají podobně, sušené ovoce doporučují konzumovat jen příležitostně, a to z důvodu rizika vzniku zubního kazu (doporučení zřejmě není platné u lyofilizovaného ovoce) i vysokého obsahu energie.



Vzhledem k tomu, že tradiční sušené ovoce má gumovitou texturu, je třeba brát v potaz i to, zda dítě má již zuby a jaké jsou jeho dovednosti spojené s motorikou úst a dutiny ústní. Z tohoto pohledu nám přijde vhodnější nabízet dítěti spíše lyofilizované ovoce, které se nemusí v ústech dlouho žvýkat.

Při výběru sušeného ovoce tak zvažujte věk a schopnosti dítěte, kvalitu výrobku a v neposlední řadě dohlížejte na zkonzumované množství.