



Hodně cukru, málo zeleniny. Tak jedí české děti

Jak to, že dítě s nadváhou je zároveň podvyživené? Proč by děti neměly jíst tolik vepřového masa? A jak je naučit jíst luštěniny? To jsou témata, k nimž se vyjadřuje Doc. PhDr. Slávka Fraňková, DrSc., uznávaná odbornice na dětskou výživu.

Stravování ve školách se řídí hygienickými a dalšími předpisy. Ty mimo jiné ošetřují i skladbu surovin. Podle nového doporučení SZÚ by školy neměly nabízet vepřové maso častěji než čtyřikrát měsíčně. V čem je problém tohoto druhu masa? „Překvapivé je, že čtyřikrát je ještě akceptovatelné!“ říká Slávka Fraňková. „Důvodů pro jeho podávání je jistě více. V porovnání s hovězím je levnější, dětem se lépe kouše. Z nutričního hlediska se můžeme pozastavit nad tím, proč se školní kuchyně omezují téměř na jediný zdroj masa, když mají možnost střídat s drůbežím, krutím, telecím, jehněčím, rybami, vnitřnostmi. Vepřové maso obecně má vyšší obsah lipidů a podstatně méně vápníku a železa, tedy minerálních látek velice nezbytných pro rostoucí organismus ve srovnání s hovězím a zejména s drůbežím masem.“

Doc. Fraňkové jsem se ptala na spotřební koš, který je pro mnohé školy velkým problémem. Kamenem úrazu jsou luštěniny. Jak dětem luštěniny nabízet, aby jim skutečně chutnaly a nevznikal v nich odpor? Vzpomínám si na nevábnou hrachovou kaši, kterou jsme mívali ve škole, a byla jsem velmi překvapena, když mi někde nabídli kaši

z čerstvého hrášku, která byla vynikající. „Boj s luštěninami v dětské stravě, jak se zdá, školní jídelny stále ještě prohrávají. Dobrá rada je drahá, řešení je bohužel od začátku v rukou rodiny. Několik generací si odvyklo používat čočku i další luštěniny – s výjimkou zeleného hrášku – jako normální a běžnou součást domácí kuchyně. Obávám se, že ještě i u další generace bude tento stereotyp přetrvávat. Jedním z možných řešení je postupně zařazovat menší množství luštěnin do některých jídel, např. fazolí nebo cizrny do polévek, omáček nebo salátů. Z luštěnin lze dělat pomazánky na chlebičky, ozdobené kouskem papriky, rajčete, ředkvičky atd.“ doporučuje odbornice.

Uzeniny škodí

Nový pokyn víceméně zakazuje podávat ve školách uzeniny. Některé školy to velmi prožívají, protože uzeniny jsou podle nich součástí některých krajových jídel. V čem jsou uzeniny škodlivé? „Úplný zákaz podávání uzenin ve školních jídelnách nepovažuji za rozumný, i když odpor vůči nim je z nutričního i zdravotního hlediska oprávněný,“ myslí si Slávka Fraňková.

„Lékařské statistiky dokazují významný vztah mezi nadměrným příjmem uzeného masa a některými závažnými zdravotními problémy. Například výskyt karcinomu tlustého střeva je v české populaci alarmující a uvádí se jako nejvyšší ve srovnání s jinými evropskými státy. Obsah soli v uzeninách přispívá k jejímu nadužívání, navíc většina uzenin má vyšší obsah tuku, bílkoviny jsou nahrazovány v menší nebo větší míře škroby a dalšími doplňky, kořeními, látkami, jež mají zajistit větší trvanlivost atd. na druhou stranu jen malé množství kvalitních uzených produktů podávaných dětem ve školní jídelně může stěžejně poškodit jejich zdraví. Je však nutno připočítat toto množství k tomu, co konzumuje dítě doma. Je mnoho rodin, v nichž je uzenina podstatnou částí denního menu. I do škol, kam si větší děti nosí z domova svačinu, to často bývá houska se salámem nebo šunkou. Některá krajová jídla skutečně obsahují uzené maso, ale předpokládáme, že to není každý den a do mnohých se dává jen malé množství (například bramborové knedlíky plněné uzeným masem, kterého stačí opravdu jen několik kousků). Podstatné je tedy množství uzenin a uzeného

masa v rodinách. Školní jídelna přispívá zřejmě jen malou měrou ke konzumaci a návyku na uzuzeniny.“

Mnohé dnešní děti mají nadváhu, a přitom lékaři říkají, že řada z nich je podvýživena. Jak je to možné? „Podvýživa u dětí s nadváhou je jednou z ‚nemocí‘ bohaté společnosti,“ konstatuje doc. Fraňková smutnou skutečnost. „Pro její diagnostikování a léčbu je nutno nejprve vyloučit faktory, za které dítě nemůže. Jsou to například doprovodné různé poruchy žláz s vnitřní sekrecí, genetických poruch a také to může být výsledek působení genů ovlivňujících energetickou bilanci, využití přijatých živin a ukládání přebytků v tukové tkáni. Pokud se vyloučí chorobné změny, zbývá jídelní režim dítěte, nejenom kvantum, ale i složení přijímané potravy. Na vzniku špatného nutričního a následně fyzického stavu se podílí i vysoká konzumace tuků, jež jsou často součástí sladkých jídel i nesladených pokrmů. K tomu se obvykle připojuje redukce pohybové aktivity, zhoršující dále kvalitu zdravotního stavu. Dítě konzumuje sice mnoho potravy, což se projevuje nadváhou s ukládáním tuku v různých tkáních, ale přitom trpí deficiencí některých vitamínů, minerálních látek a bílkovin. Je to typický projev skryté podvýživy, kterou mohou rodiče podcenit, protože: ‚Naše dítě je zdravé, silné (ve skutečnosti tlusté) a co by mu mohlo chybět?‘“

Mluví se o prázdných potravinách. Co si pod tím můžeme představit? „Také se mluví o prázdných kaloriích. Zajímají nás v souvislosti s tím, čím se dnešní děti často živí, mají-li možnost spontánního výběru, co pojídají mimo hlavní jídlo, a někdy dokonce i místo hlavního jídla. To se týká spíše větších dětí, ale menší děti si úspěšně vynucují nevhodné potraviny. Jsou to obvykle různé pamlsky nebo nápoje, které nepřispívají k normálním fyziologickým procesům spojeným s využitím přijatých živin, nepodporují růst svalové hmoty, neposkytují ochranné látky, mají tedy malou hodnotu či jsou dokonce při pravidelné a dlouhodobé konzumaci škodlivé. Jako výlučný zdroj energie je lze tolerovat výjimečně,“ zdůrazňuje doc. Fraňková.

Jídlo, součást výchovy

Jistým problémem, který vychází najevo při projednávání zavedení povinného předškolního ročníku, je sociální situace rodin z vyloučených oblastí. Ty často děti do školky neposílají, protože jim nezbydou peníze na obědy, a pominěme situace, kdy rodiče peníze utratí třeba za alkohol a cigarety a k jídlu kupují zlevněné salámy a k nim rohlíky. Zvažuje se proto, že by děti z těchto rodin chodily do školky po svačině a odcházel by před obědem. Stravování je ale v předškolním věku podle mého názoru součástí výchovy a vzdělávání, školka má šanci kultivovat návyky dětí a může je seznámit s potravinami a pokrmy, které rodiče neznají nebo nemají v oblíbenosti. Pro děti ze sociálně špatných poměrů je stravování v MŠ ještě důležitější, než pro



Namalovala Valentýnka Mašková, MŠ A. Dvořáka, Most.

děti z plně funkčních, i když chudších rodin, které mají doma dobrou stravu. Plně souhlasím s tím, že stravování ve školce je důležitou součástí výchovného a vzdělávacího, ale i socializačního procesu. „O zdravotních aspektech není třeba diskutovat. Mateřská škola má důležitou úlohu ve výchově ke zdravému způsobu života a optimálnímu začlenění se do života dané společnosti. Předškolní období je vhodné pro nastartování způsobů chování, které se upevňují a stávají se součástí osobnosti. Co se týče výživy, je fází, kdy se fixují relativně pevné a dlouhodobé systémy nutričních preferencí, averzí a postojů k jídlu. Avšak už v prvních letech života si dítě osvojuje určité stereotypy a jídelní návyky, vytvořené v rodině. Naučit dítě přijímat bez předsudků a předpojatosti nová jídla nebo nezvyklou kombinaci složek je mnohdy nad síly školních jídelen,“ odpovídá Slávka Fraňková.

Dodává, že změnu nevhodných stravovacích zvyklostí je mnohdy obtížnější prosadit u rodičů než u jejich dětí. „Problémem jsou rodiny s rigidní-

mi představami o tom, co je ‚správné‘ a co ‚škodlivé‘. Některé rodiny se zaměřují na extrémní diety, buď z neznalosti základních poznatků o nutričních potřebách organismu, nebo z nekritického přijímání pověr a mýtů o působení určitých potravin. Omezení šíře potravních zdrojů může zvyšovat riziko nedostatku životně nezbytných látek. Záplava článků v populárních časopisech, ‚oborníků‘ na výživu a samozvaných nutričních poradců často spíše škodí, než přispívá rozumnému pohledu na stravu dítěte.“

Podle Slávky Fraňkové hraje mateřská škola významnou roli v utváření výživových návyků dětí. „Socializace dítěte je procesem, pro který je kriticky důležité období 3–6 let, kdy si má dítě osvojit základní sociální normy. Ve školce se naučí společenským pravidlům v souvislosti s jídelm, musí respektovat ostatní děti, nerušit je při jídle, pomáhat menším či nezkušeným dětem, nekazit jim chuť na jídlo,

Knižní tip

Dítě s nadváhou a jeho problémy

V posledních letech se dětská obezitologové začínají stále více zajímat o dětství jako o období, kdy se „zadělává“ na pozdější obezitu. I tak bývalá problematika nadváhy v průběhu dětství a dospívání doposud poněkud opomíjena. Kniha rodičům a vychovatelům poskytuje poznatky o zdravém vývoji a rizicích, které nadváha dítěte představuje. Dává konkrétní rady, jak rozpoznat vzniklé problémy a jak a kde dítěti pomoci. Knihu napsala Slávka Fraňková a kol. a zakoupíte ji na obchod.portal.cz.





samo se při jídle ukáznit atd. Učí se žít a stravovat v kolektivu jedinců, které si samo nevybralo, přizpůsobovat se a umět s nimi komunikovat při hře i při jídle. Součástí kultury každého národa je i způsob zacházení s jídlem. V domácím prostředí se mnohdy tolerují určité nezpůsoby, nedbá se na techniku jídla, správné používání příborů, podceňuje se estetika konzumace pokrmů. Dítě se musí naučit vhodnému chování při jídle i v novém prostředí. Rodiče často berou děti do restaurace, společně navštěvují přátele, organizují oslavy svátků, narozenin, ale také s nimi cestují do vzdálených krajů a cizích zemí, kde mohou být děti zaskočeny odlišnými zvyklostmi i způsoby přijímání jídla. I to je součástí osvojení si sociálních norem, které budou potřebovat i v budoucnosti," uvádí.

by měly být něčím mimořádným např. při oslavě narozenin. Konec školního roku spojený s posezením v cukrárně ještě dítě nezabije a nemusí vést k závislosti na sladkém," dodává.

Vztah ke sladkým pokrmům má podle doc. Fraňkové mnoho aspektů. „Postoje ke sladkostem a sladké chuti se vyskytují v části populace jako naprosté ignorování všech nutričních doporučení přesto, že poznatky o nadměrné konzumaci sacharidů a jejich podílu na vznik obezity, diabetu 2. typu a na další civilizační onemocnění jsou již všeobecně známé. Příjem je ovlivněn návykem vzniklým v dětství i rodinnými zvyklostmi a dalšími faktory. Na druhé straně jsou zásadní odpůrci všeho sladkého a dětem se zakazuje jíst cokoli, v čem je cukr. To může někdy vést i k emočním problémům dítěte, které nechápe, proč ostatní

děti se dříve nebo později zablokují, už nechtějí jíst nic, a z jídla se stává problém. Co by Slávka Fraňková doporučila učitelce, která na děti, byť v dobré víře, „tlačí“, aby jedly všechno? „Děti přicházejí do mateřské školy s různými zkušenostmi s jídelní situací a novým jídlem či odlišnou úpravou, než na jakou jsou zvyklé. Výhodou mají patrně děti navyklé na větší rozmanitost pokrmů a odlišná jídelní prostředí. Může to být pobyt u příbuzných, společné návštěvy restaurací, cest s rodiči do cizích krajů... S většími problémy se potýkají děti, přivyklé na úzký sortiment pokrmů, rigidní kombinací jednotlivých složek jídla – rajská „musí“ být s kolínky, španělský ptáček jen s rýží... V mnoha rodinách není zvykem podávat polévku. Každé dítě je individualitou a i tam, kde je více sourozenců a stejný jídelní režim, liší se již od časného věku v preferencích a averzích i v kvantitě jídla, jež jsou schopny konzumovat v rámci jednoho jídla, podobně v délce konzumace," říká Slávka Fraňková.

„Učitelky mají zájem na tom, aby děti dobře prospívaly, byly zdravé a po jídle odnášely prázdné talíře. V kontaktu s dítětem, které nesplňuje jejich představy o správném jídelním chování, mohou používat různé taktiky a strategie," doporučuje. „První strategií je používání principu, který funguje u mláďat mnohých druhů savců, tj. nápodoba dospělé. Učitelka, která obědvá společně s dětmi, dává svým chováním i slovně najevo, že jí pokrm chutná, jak je to dobré, zdravé, může ovlivnit pozitivně motivaci dětí, aby daný pokrm také ochutnaly. Tato strategie bohužel neplatí u všech lidských mláďat. Druhou strategií je přesvědčování a domlouvání. Učitelka ukazuje, že jídlo chutná ostatním dětem, je zdravé, budou mít po něm sílu nebo pěknou pleť a vlásky... Přesvědčuje odmítající dítě, aby si k němu alespoň napoprvé čichlo, olízlo je, snědlo jedno sousto. Učí je postupně s opakovanou expozicí jídla překonávat neofobii. Třetí strategií je vyslovené nucení dítěte k jídlu nebo dojídaní, někdy i formou určitého vyhrožování. Je jasné, že je tato forma velmi nebezpečná. Některé dítě má odpor k velkým porcím, nechutí vzbuzuje už plný talíř. Je zvyklé jíst po menších dávkách, třeba i častěji. Nucení do jídla násilnou formou ve snaze překonat nechutí může mít velice škodlivé důsledky. Dítě se bojí jít do školky, bojí se učitelky nebo kuchařky a vypěstuje si trvalou nechutí ke škole. Následkem mohou být i psychosomatické poruchy. Tyto případy nejsou bohužel ojedinělé," upozorňuje.

Co tedy dělat? „Nezbytným předpokladem je dobrý kontakt s rodiči a jejich spolupráce se školkou. Osvědčuje se i seznamování se s recepty, které neznají, kuchařky jim jistě rády poradí," doporučuje Slávka Fraňková. ■

Mgr. Marie Těthalová

- Součástí kultury každého národa je i způsob zacházení s jídlem.
- Je chválné, že producenti slazených limonád a nápojů s kolou nahrazují řepný cukr umělými sladidly, ale neradi slyší, že se tím nevyřeší vznik návyku na sladkou chuť.
- Učitelka, která obědvá společně s dětmi, dává svým chováním i slovně najevo, že jí pokrm chutná, jak je to dobré, zdravé, může ovlivnit pozitivně motivaci dětí, aby daný pokrm také ochutnaly.
- Nucení do jídla násilnou formou ve snaze překonat nechutí může mít velice škodlivé důsledky.

Jídlo pak podle ní mohou učitelky mateřských škol využít mimo jiné pro podporu kognitivního vývoje dětí. „Mohou zařazovat různá témata rozšiřující znalosti dětí například o základní poznatky fyziky či chemie, například co je pára a jak vzniká nebo proč se jídlo v teple kazí.“

Cukr všude, kam se podíváme

Velkým problémem současnosti je nadměrná konzumace cukru, statistiky mluví o několika desítkách kilogramů ročně na osobu, přitom před asi třemi desítkami let se průměrná spotřeba pohybovala kolem dvou kilogramů. Jak bychom mohli cukr omezit? V současné době jej najdeme i tam, kde bychom jej dříve nehledali, v pečivu, v masných výrobcích... „Preference a konzumace cukru a sladkých produktů všeho druhu nepatří mezi jednoduché problémy výživy dětí ani dospělých. Začíná to tím, že se dětem podávají sladké kaše, slazený čaj, limonády s obsahem cukru. Je chválné, že producenti slazených limonád a nápojů s kolou nahrazují řepný cukr umělými sladidly, ale neradi slyší, že se tím nevyřeší vznik návyku na sladkou chuť," vysvětluje Slávka Fraňková. „Dětem se přinášejí dárky v podobě sladkých moučnicků, čokolády, dávají se jim jako odměna za dobré chování, někdy i jako forma úplatku. ‚Když budeš hodný, dostaneš něco sladkého.‘ Je třeba najít rozumné řešení. Sladké pochoutky

mohou jíst čokoládu a pro ně je vlivem rodičů nedostupná. Přísné zákazy mohou být kontraproduktivní a děti budou tajně vyhledávat příležitosti, jak se ke sladkosti dostat.“

Sacharidy navíc do lidské výživy v jisté míře patří. „Cukry jsou zdrojem rychle uvolnitelné energie, což je důležité u pohybově vysoce aktivních dětí či sportovců. Sacharidy jsou součástí metabolických procesů. Lidé vyhledávají cukry, protože tyto látky snižují psychickou tenzi, redukují mentální stres – ‚zajídání stresu‘ –, napětí, přispívají k příjemnému pocitu pohody.“

Jak bychom mohli podíl cukru v našem jídelníčku omezit? „Je vhodné začít s nutriční výchovou od narození dítěte, či lépe řečeno začít již s nutriční výchovou matky, což je nejtěžším, ale nejúčinnějším řešením. Neměli bychom dítě navykat na sladké jako všelék na všechny bolístky a jedinou formu odměny. Do výživy musíme začlenit pravidelnou konzumaci ovoce jako náhradu sladkostí a samozřejmě součástí denního jídelníčku a stejně tak zvýšit konzumaci zeleniny," doporučuje Slávka Fraňková.

Do jídla se nenutí

Jistou bolestí stravování ve školách je nucení dětí do jídla. Týká se to spíše mateřských škol, kde se čeká, že dítě přinejménším vše ochutná. Myslím si, že to nefunguje na každé dítě, některé