

Jarní talíř plný zdraví: Jak obohatit jídelníček dětí sezonními potravinami

Mgr. Karin Petřeková, Ph.D.

Jaro je skvělá příležitost pro obměnu jídelníčku předškolních dětí. Nabízí se celá řada možností, jak stravu zpestřit a doplnit zejména o čerstvou zeleninu i ovoce. Proč dát přednost sezónním potravinám? Jaké klíčové vitaminy a minerální látky by na talíři předškoláků neměly chybět? Inspirujte se tipy, jak do školního stravování zařadit chutné a zdravé jarní ingredience.

Jídelníček v mateřské škole zahrnuje rozvrh stravy pro děti na určité období (obvykle je sestaven předem na 1–4 týdny). Jeho úkolem je zajistit dětem pestrou a nutričně vyváženou stravu několikrát denně, zpravidla 3x (dopolední svačina, oběd, odpolední svačina). Tento rozvrh stravy (jídelníček a normy potravin) sestavuje

stává do popředí nabídka sezonních druhů zeleniny a ovoce, které zpestří dětem stravu a jsou zdrojem vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Pestrý jídelníček s čerstvými druhy zeleniny nebo ovoce tak pomáhá pokrýt denní výživovou potřebu dětí. Mezi **první čerstvé druhy zeleniny**, které je možné dětem do jídelníčku nabízet, patří řed-

kály. Nadbytek volných radikálů zvyšuje oxidační stres, čímž dochází k poškození struktury lidských buněk (riziko zánětlivých procesů, vznik nádorů). **Vitamin K** je důležitý pro srážlivost krve, přispívá ke zdravému růstu kostí. **Vláknina** podporuje trávení a správnou funkci střev.

Ředkvičky obsahují vitamin C, draslík, vlákninu. **Vitamin C** je také antioxidant, posiluje obranyschopnost organismu, je důležitý pro vstřebávání železa a je nutný pro zdravý vývoj kůže, dásní a cév. Jeho nedostatek může nepříznivě ovlivnit fyzický i mentální vývoj dětí. **Draslík** napomáhá udržovat pravidelnou srdeční frekvenci a regulovat krevní tlak tím, že snižuje účinky sodíku, pomáhá udržovat optimální rovnováhu tekutin v těle.

Špenát obsahuje vitamin K, vitamin E, železo, folát, flavonoidy. **Železo** je důležité pro tvorbu červených krvinek a přenos kyslíku v organismu. **Folát** podporuje dělení buněk a růst tkání, což má význam v období rychlého růstu dětí.

Hrášek obsahuje vitamin C, vitamin B1, bílkoviny, vlákninu. **Vitamin B1**

” **Flavonoidy v jarní zelenině chrání buňky, posilují imunitu a podporují zdraví srdce.**

vedoucí školní jídelny, schvaluje zpravidla ředitel nebo ředitelka mateřské školy, ideálně ve spolupráci s kuchaři, pedagogy nebo rodiči tak, aby nabídka pokrmů odpovídala zásadám správné výživy a současně splňovala všechny legislativní požadavky.

Důležitá součást jídelníčku

Začínající jaro je ideálním obdobím pro obměnu jídelníčku ve školních jídelnách mateřských škol. Po zimě se opět do-

kvička, hrášek, raná mrkev, jarní salát, z **ovoce** jsou to například jahody. Do pokrmů se mohou přidávat také první zelené natě a byliny. Velmi oblíbená je nať pažitky nebo kopru, listy čerstvé máty, meduňky a bazalky.

Mrkev (karotka) obsahuje betakaroten, vitamin K, vlákninu. **Betakaroten** (provitamin vitaminu A) posiluje imunitní systém a zrak. Je to důležitý antioxidant rostlinného původu, chrání společně s dalšími antioxidanty buňky před oxidačním stresem a volnými radi-

je nezbytný pro přeměnu živin na energii, takže pomáhá dětem získat energii ze zkonsumované stravy. **Bílkoviny** a **složené sacharidy** v hrášku dodávají energii a stavební látky pro svalovou a kostní tkáň.

Jahody obsahují vitamin C, mangan, vlákninu, flavonoidy. Mangan pomáhá správnému metabolismu živin a podílí se na tvorbě kostí a chrupavek.

Máta obsahuje vitamin C, vitamin A, železo, mentol (esenciální olej). Máta podporuje trávení. Podáváme ji dětem v malých dávkách, právě ve formě čajů nebo osvěžujících jarních a letních nápojů.

Měduňka obsahuje vitamin C, hořčík, třísloviny, flavonoidy, silice. **Hořčík** podporuje funkci nervového systému, zmírňuje stres, zvyšuje soustředění, zabraňuje svalovým křečím, společně s vápníkem a vitaminem D se podílí na růstu kostí. Silice mají zklidňující efekt na nervový systém. Třísloviny mají antibakteriální účinek.

Bazalka obsahuje vitaminy skupiny B, vitamin K, beta-karoten, vápník a eugenol (esenciální olej). **Eugenol**

působí protizánětlivě. **Vitaminy skupiny B** mají pozitivní účinky na nervový systém. Bazalka podporuje trávení, má jemnou chuť, je vhodná pro děti.

Pažitka obsahuje vitamin C, kyselinu listovou (B9), draslík, síru, vlákninu. Pažitka má jemnou, ale zajímavou chuť, a proto je ideální natí pro ochucení pokrmů dětem. Síra (obsažená v sirných sloučeninách) má antibakteriální účinky. **Kyselina listová (vitamin B9)** je důležitá pro růst a vývoj nervové soustavy.

Kopr obsahuje vitamin C, vitamin A, vitamin E, vápník, flavonoidy. **Vitamin E** působí jako antioxidant, hraje roli v posilování imunitního systému, což je zvláště důležité pro děti, které jsou častěji vystaveny infekcím. Je esenciální pro zdraví kůže a očí. Pomáhá chránit oči před oxidačním stresem a může snižovat riziko očních vad. Nedostatek vitaminu E může vést k neurologickým problémům a svalové slabosti. Proto je jeho dostatečný příjem pro děti zásadní. Vitamin E podporuje zdravý růst a vývoj dětí, včetně podpory nervového systému. Skvělými zdroji jsou olej

z pšeničných klíčků, olivy, olivový olej, mandle, mandlový olej, slunečnicový olej, také avokádo, špenát, rajčata.

Typicky jarní potraviny

Mnoho druhů zelených bylin, čajů, jahody, granátové jablko, citrusové plody, bobulovité ovoce, česnek, cibule, pórek, petržel, špenát, brokolice jsou bohatými zdroji **flavonoidů**. **Flavonoidy** jsou přírodní organické sloučeniny, které patří mezi sekundární metabolity rostlin. Jsou silnými antioxidanty, jež chrání tělo před negativním působením volnými radikály. Tím snižují riziko chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby a degenerativní onemocnění. Mnoho flavonoidů má protizánětlivé účinky, zlepšují kvalitu stěn krevních cév, snižují shlukování krevních destiček a tím snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění, podporují zdraví kůže a fungování mozku.

Všechny tyto jarní potraviny mají nízký obsah tuku a sodíku, což je pro dětskou stravu vhodné. Zařazováním sezonní zeleniny a ovoce do jídelníčku





se zvyšuje průměrný příjem vlákniny. Každá denní porce pomáhá přiblížit se optimálním doporučeným hodnotám denního příjmu nejen vlákniny, ale také mikronutrientů.

Pro děti je také důležitý vápník a vitamin D. **Vápník** je v dětství nezbytný a klíčový pro pevné kosti a zuby, pro správný vývoj a růst. Tyto mikronutrienty v sezonních jarních plodinách nejsou ve velkém množství, ale do jídelníčku je lze dodat mléčnými výrobky a rybím tukem. Přísun **vitaminu D** dětem zajišťuje především přiměřený pobyt na slunci.

Při plánování konkrétních pokrmů v jarních měsících může využít školní jídelna výše zmíněné nebo další sezónní – jarní potraviny (jarní cibulka, chřest, medvědí česnek) v chutných kombinacích.

Například **medvědí česnek** je vysoce ceněn pro své léčivé účinky a může být zařazen do dětského jídelníčku. Medvědí česnek má silné antibakteriální a antivirové vlastnosti, které mohou pomoci při prevenci nachlazení a chřipky. Pomáhá stimulovat trávení a může být užitečný při problémech s nadýmáním, plynatostí a zácpou. Má detoxikační účinky, které podporují vylučování toxinů z těla. Všechny tyto pozitivní účinky má medvědí česnek díky obsahu bioaktivní látky allicin, obsahu vitaminu A, B₁, B₂, C, železa, zinku, hořčíku, vápníku, mědi, manga-

nu, molybdenu, silic a hořčinů. Dětem v jarních měsících může být medvědí česnek přidáván v menších dávkách jemně nasekaný do pokrmů.

Jarní nápoje

Pitný režim je nedílnou součástí jídelníčku ve školce. Nejvhodnější je pro děti **pitná voda**, kterou mohou pít po celý den. Aby je voda neomrzela, lze ji **dochutit čerstvou mátou nebo meduňkou**, případně přidat pár plátků citronu, pomeranče. Skvělou variantou

jsou v jarním období bylinné čaje, například jemný mátový čaj, šípkový čaj. Tyto čaje neobsahují kofein, podávají se teplé nebo vlažné a **neslazené**. Děti mají v oblibě sladší nápoje, proto je doporučeno neslazené nápoje střídat s ředěnými čerstvými ovocnými nebo zeleninovými šťávami bez přidaného cukru. Pro děti od 1 roku do 6 let je vhodné těmito šťávami pokrýt maximálně 160–200 ml z celkového doporučeného množství tekutin na den a spíše upřednostnit konzumaci celého ovoce nebo zeleniny.

Proč je sezonní strava pro děti přínosem?

Čerstvé potraviny jsou nejlepší volbou pro výživu dětí. Čerstvé jsou u ovoce a zeleniny právě sezonní, lokální druhy, které jsou čerstvě sklizeny a do několika hodin konzumovány. Obsah vitaminů, minerálních látek, vlákniny a jiných bioaktivních látek (např. flavonoidy, karotenoidy) je v čerstvých jarních potravinách nejvyšší.

Autorka je nutriční specialista, lektorka pro dietní stravování a odborná asistentka na Lékařské fakultě Ostravské univerzity.

Tipy na jarní pokrmy pro děti

- Sendvič s ředkvičkovou pomazánkou
- Polévka jarní (mrkev, cibulka, hrášek, brambory) s červenou čočkou
- Špenátové lasagne
- Krtečkova pomazánka (mrkev, pomazánkové máslo, okurka)
- Špenátová polévka s vejcem
- Mrkvová polévka s krupicovým svítkem
- Veka se špenátovou pomazánkou
- Dušená mrkev s hráškem, vepřová pečeně, vařené brambory
- Mrkvové muffiny
- Špenátové palačinky s tvarohem
- Cibulová polévka
- Vaječinka s pažitkou
- Zeleninový salát s bazalkou
- Koprová pomazánka
- Bramborová polévka s koprem
- Jahodový koktejl