

Mléčné výrobky



Mléčné výrobky jsou stejně jako mléko v poslední době velmi diskutovaným tématem. Přes veškeré módní trendy ale stále zůstávají důležitou složkou jídelníčku dětí. Podílí se na pevnosti zubů a kostí, podporují přirozenou imunitu. Jejich pravidelná konzumace je prevencí vyššího krevního tlaku, osteoporózy, aterosklerózy a kardiovaskulárních onemocnění. Výrobky s obsahem živých kultur jsou nezastupitelné pro zažívání a podílí se na správném osídlení zažívacího ústrojí mikroorganismy.

ING. KATEŘINA PILAŘOVÁ, DIS.

Stejně jako mléko jsou mléčné výrobky zejména významným zdrojem velmi kvalitních **bílkovin**, dále vitaminů skupiny B (zejm. vit. B2, ale také B1, B9 a B12), vitaminů rozpustných v tucích (zejména vit. A a jeho provitamin betakaroten, dále vit. E, D a K) a minerálních látek (vápník a fosfor v biologicky výhodném poměru, dále draslík a síra). Mléčný tuk je ceněn pro svou lehkou stravitelnost a vstřebatelnost. Mléčné výrobky jsou ještě šetrnější pro trávení než mléko, protože obsahují podstatně nižší množství laktózy.

Jak už bylo uvedeno dříve v článku věnovaném mléku, příjem mléčné komodity je nezbytný pro **zásobení organismu zejména v populaci nedostatkového vitamínu D** a také

vápníku. Vzhledem k výše uvedeným zdravotním přínosům je konzumace mléka a mléčných výrobků **pro děti skutečně důležitá**. K omezení nebo úplnému odstranění těchto potravin z výživy dítěte by mělo dojít pouze na

” **Konzumace mléčných výrobků je pro děti zásadní díky přísunu kvalitních bílkovin, celé řady vitaminů a minerálních látek.**

základě doporučení registrujícího dětského pediatra nebo odborného lékaře (např. gastroenterologa, imunologa nebo alergologa), a to nejčastěji z důvodu alergie nebo intolerance některé mléčné složky.

Mléčné výrobky ve spotřebním koši

Do skupiny „mléčné výrobky“ spotřebního koše řadíme jogurty, biokys, podmáslí, smetany do

12 % tuku, sýry, termixy, tvarohy, smetanové krémy i mražené smetanové krémy.

Množství mléčných výrobků se pro potřeby spotřebního koše převádí jednoduše: 1 ml = 1 g.

V souladu s vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, by předškolní děti měly v rámci školního stravování denně dostat 31 g mléčných výrobků. Spotřební koš umožňuje využít toleranci $\pm 25\%$, což je v tomto případě **24–39 g mléčných výrobků denně**. U sedmiletých dětí normu navyšujeme v souladu s vyjádřením Státního zdravotního ústavu o 10 % (tj. 34 g/den).

Volit bychom měli takové mléčné výrobky, které mají **nižší obsah cukru a neobsahují zbytečná náhradní sladidla**, aroma či konzervanty.

V mateřské škole mohou být mléčné výrobky využity pro **výrobu svačín** (šlehaný tvaroh, jogurt, pečivo namazané

balkánský sýr, feta, korbáčiky, niva, roquefort a další. Jednoduše lze shrnout, že ideální zdravý jídelníček mateřské školy by měl obsahovat **90 % mléčných výrobků bez přidaného cukru** a pro pestrost 10 % ochucených mléčných výrobků. Pro ochucené varianty bychom měli volit mléčné výrobky s obsahem cukru ideálně do 10 g/100 g výrobku.

Pokud podáváme slazený mléčný výrobek, **není vhodné doplňovat jej o další sladkost** (např. piškoty, sníadaňové cereálie apod.). Sníadaňové cereálie obsahují většinou více než 30 g cukru/100 g výrobku.

Některé ovocné slazené jogurty obsahují i 14 % cukru. Pokud každé

Jaké mléčné výrobky vybrat?

Jako ideální se jeví pro děti **polotučné mléčné výrobky**. Vždy bychom měli volit hygienicky nezávadné, bezpečné mléčné výrobky. Tedy produkty vyrobené z tepelně ošetřeného mléka. Mléčné výrobky ze syrového mléka, tedy mléka tepelně neošetřeného přímo od krávy, do školní jídelny rozhodně nepatří. Takové mléko může být kontaminováno patologickými mikroorganismy, které mohou způsobovat velmi vážná onemocnění (botulismus, tuberkulóza, listerióza, závažné gastroenteritidy – salmonelóza, alimentární intoxikace aj.). ■

Autorka působí jako vedoucí oddělení dětí a mladistvých pro okresy Kladno a Rakovník Krajské hygienické stanice Středočeského kraje se sídlem v Praze

” Měli bychom volit mléčné výrobky, které mají nižší obsah cukru a neobsahují náhradní sladidla, aroma či konzervanty.

sýrem, tvarohovou pomazánkou apod.), ale mohou být používány také při výrobě pokrmů, jako je např. žemlovka s tvarohem, sýrové pokrmy apod.

Nutriční doporučení

Spotřební koš **nerozlišuje tučnost mléčného výrobku ani jeho obsah cukru**. Prakticky nevidí rozdíl mezi tvarohem a nekvalitním přeslazeným dezertem. Proto např. Státní zdravotní ústav ve svých doporučeních ke zdravému způsobu stravování upravuje další požadavky, kterým by měla zdravá strava dětí v mateřské škole odpovídat. Mléčné výrobky by měly být voleny **především neslazené**. Takové výrobky můžeme sami přisladit ovocem, kvalitním medem nebo trochou marmelády. Některé v tržní síti zakoupené ovocné jogurty mohou obsahovat i více než 4 kostky přidaného cukru. Takové množství je zbytečné.

Ze skupiny sýrů se pro děti nedoporučuje používat **sýry s vysokým obsahem soli**, jako je například

dítě dostane 1 ks takového jogurtu (150 g = 21 g cukru) a k tomu např. 20 g cereálií (= 7 g cukru), tak ke svačince sní 28 g cukru.

U předškolních dětí se doporučuje **max. příjem cukru 36 g na den**. To znamená, že takováto svačina obsahuje 78 % doporučeného příjmu cukru pro dítě na den. Pokud tedy chceme podávat dětem jogurty s příchutí, je vhodné doplnit je něčím neslazeným.

V takovém případě mléčný výrobek doplníme např. pečivem (ovocný jogurt s rohlíkem). Nebo se rozhodneme podávat dětem jogurty nebo jiné kysané mléčné výrobky bez příchutí, které neobsahují žádný přidaný cukr, a tyto buďto **doplnit kvalitními cereáliemi v rozumném množství**, nebo je dočuchtit dle vlastní potřeby. Lze např. přidat čerstvé ovoce, dosladit jemně medem, trochou džemu nebo sirupu. Stále se sice jedná o cukr, ale máme pod kontrolou přidané množství a určitě nám bude stačit cukru méně, než kolik ho přidávají výrobci do ochucených variant jogurtů.

Přiřazení koeficientu k jednotlivým mléčným výrobkům ve spotřebním koši

Mléčné výrobky	koeficient
biokys	1,0
jogurt	1,0
jogurt bílý	1,0
jogurt ovocný	1,0
smetanové krémy	1,0
mražené smetanové krémy	1,0
podmáslí	1,0
smetana do 12 %	1,0
sýry tvrdé	1,0
sýry tavené	1,0
sýry ostatní	1,0
termixy	1,0
tvaroh	1,0