Obiloviny pro děti: Klasických příloh se nevzdávejte, pestrost ale prospívá

Mgr. Karin Petřeková, Ph.D.

Obiloviny jsou vděčnou složkou jídelníčku, připravíte z nich kaše, přílohy, moučníky, přidáte je do hlavních chodů. Jaká jsou specifika a benefity jednotlivých druhů? Přibývá dětí s dietními omezeními, kdy se musí z jídelníčku vyřadit třeba lepek. Víte, po jakých obilninách sáhnout, abyste dostáli nutričním potřebám dětského strávníka?

Obiloviny zůstávají v dětské výživě základním zdrojem energie a důležitým nosičem polysacharidů. Pro zdraví dětí je důležitá kvalita sacharidů nežli jen přítomnost obilovin v jídelníčku. Světová zdravotnická organizace (WHO) výslovně doporučuje, aby sacharidy pocházely především **z celozrnných obilovin, zeleniny, ovoce a luštěnin**, a stanovuje věkově odstupňované cíle pro vlákninu. Ve školních jídelnách je klíčové vnímat obiloviny ne jako jednorázové „zdravé jídlo", ale opakovanou, logisticky zvládnutelnou a ekonomicky udržitelnou změnu sortimentu – vyšší frekvence méně rafinovaných obilovin, menší podíl sladkých cereálních výrobků a lepší standardizace vlastních receptur z obilovin.

Většina dětí obiloviny toleruje bez problémů. Pro děti s celiakií jsou obiloviny zdrojem lepku, který tyto děti netolerují a musí být z jejich jídelníčku vyloučen. Pestrost pokrmů lze doplnit **vhodnými pseudoobilovinami**, které jsou přirozeně bezlepkové.

> **Cílem nového spotřebního koše není vyloučit klasické přílohy, ale nahradit jejich část variantami s vyšší nutriční hodnotou a obsahem vlákniny.**

Obiloviny

Obiloviny jsou kulturní plodiny pěstované pro zrno. Z nutričního i hospodářského hlediska patří mezi základní potraviny lidstva, protože poskytují významnou část energie ve stravě a tvoří hlavní surovinu pro výrobu mouky, pečiva, těstovin, kaší, snídaňových cereálií, příloh nebo fermentovaných výrobků.

Zrno obilovin se skládá z obalových vrstev, klíčku a endospermu. Endosperm je hlavním zdrojem škrobu a zásobních bílkovin, klíček obsahuje více tuků, vitaminů a bioaktivních látek a obalové vrstvy jsou významným zdrojem vlákniny, minerálních látek a fytochemikálií. Celozrnné obiloviny si zachovávají všechny části zrna, a proto mají ve srovnání s rafinovanými výrobky vyšší obsah vlákniny, vitaminů skupiny B, hořčíku, zinku, železa a antioxidačně působících látek. Výživová hodnota obilovin se tedy liší **podle druhu i stupně zpracování**.

Rýže

Rýže má odlišný geografický i nutričně-potravinový profil než pšenice. Z kulinárního hlediska je výběr rýže určen především délkou zrna, poměrem škrobových složek a požadovanou texturou.

Dlouhozrnná rýže, například **basmati**, se po uvaření odděluje a zůstává sypká; hodí se jako příloha, do pilafu, zeleninových směsí nebo pokrmů, kde mají zrna zůstat oddělená. **Jasmínová rýže** je také dlouhozrnná a aromatická, ale po uvaření je měkčí, vlhčí a mírně lepivější; hodí se zejména k jídlům s omáčkou, kari a pokrmům jihovýchodoasijské kuchyně.

Střednězrnná a krátkozrnná rýže obsahuje více škrobu, po uvaření je soudržnější a používá se tam, kde má



rýže držet pohromadě nebo vytvořit krémovou strukturu. Krátkozrnná rýže je vhodná na sushi, rýžové koule, nákypy a sladké rýžové dezerty. Arborio nebo Carnaroli se využívají pro rizoto; před vařením se neproplachují, protože povrchový škrob je potřebný k vytvoření krémové konzistence.

Natural neboli hnědá rýže je **celozrnná forma rýže**, která obsahuje obalové vrstvy zrna. Vyžaduje delší tepelnou úpravu, více vody a často i předmáčení; hodí se do salátů, obilných misek, zeleninových směsí a jako příloha s výraznější oříškovou chutí. **Parboiled rýže** je technologicky upravená před loupáním, lépe drží tvar a je vhodná do školního nebo hromadného stravování, kde je žádoucí, aby se rýže nerozvařovala a zůstala sypká.

Z hlediska bezpečnosti je důležité také skladování uvařené rýže. Problémem nebývá samotné ohřívání, ale **nevhodné skladování po uvaření**, protože spory bakterie Bacillus cereus mohou přežít tepelnou úpravu. Uvařenou rýži je proto vhodné rychle zchladit, skladovat v lednici a při opětovném podávání důkladně prohřát.

Oves

Oves představuje ve srovnání s pšenicí a rýží menší, ale nutričně významnou obilovinu. Za vhodnou volbu pro běžnou výživu lze považovat neochucené ovesné vločky, ideálně klasické, jemné nebo celé vločky, případně ovesnou krupici. Tyto formy jsou **méně technologicky upravené**, mají dobrou sytivost, neobsahují přidaný cukr a zachovávají přirozený obsah vlákniny. Méně vhodné jsou pravidelně konzumované instantní ochucené ovesné kaše, které mohou obsahovat přidaný cukr, sůl a aromata.

U malých dětí je oves praktickou obilovinou. Může být zařazován od období zavádění příkrmů, tedy přibližně od 6. měsíce věku, pokud je upraven do měkké, hladké a bezpečné konzistence. Odborníci doporučují střídat různé druhy obilných kaší; jako alternativu k rýžové kaši uvádějí mimo jiné ovesné, ječné a vícezrnné kaše.

U **bezlepkové diety** je důležité odlišovat přirozené složení ovsa a riziko kontaminace. Oves neobsahuje pšeničný lepek, ale obsahuje bílkovinu avenin, která je strukturálně podobná lepku. Většina osob s celiakií toleruje certifikovaný bezlepkový oves, pokud není kontaminován pšenicí, ječmenem nebo žitem. Přesto může malá část pacientů reagovat i na samotný avenin, proto je vhodné **zařazovat oves opatrně** a ideálně po konzultaci s lékařem nebo nutričním terapeutem.

Z kulinárního hlediska je oves velmi univerzální. Ovesné vločky jsou vhodné na kaše, müsli, granolu, smoothie, lívance, karbanátky, pomazánky i zahušťování polévek. Jemné vločky rychle měknou, a proto se hodí pro děti, seniory a šetřící úpravy. Klasické vločky dobře drží strukturu a jsou vhodné do kaší, pečení, müsli a sušenek.

Nutriční role obilovin u dětí

Obiloviny jsou v dětském jídelníčku především nosičem sacharidů, tedy energie, ale z hlediska veřejného zdraví je rozhodující, v jaké formě jsou podávány. WHO uvádí, že sacharidy by měly tvořit významnou část energetického příjmu a měly by pocházet převážně z celozrnných obilovin, zeleniny, ovoce

Využití obilovin a pseudoobilovin ve školní jídelně

Recepty na 10 dětských porcí

Ovesno-banánový dezert s jablkem
Potraviny:
450 g jemných ovesných vloček
600 g zralých banánů
400 g strouhaných jablek
200 g vajec
400 g bílého jogurtu
400 g mléka
40 g řepkového oleje
12 g kypřicího prášku do pečiva
3 g skořice

Zeleninová polévka s pohankou
Potraviny:
180 g pohankové lámanky nebo pohankových krup
350 g mrkve
450 g brambor
150 g celeru
150 g petržele
150 g pórku
100 g cibule
30 g řepkového oleje
2 500 g vody nebo zeleninového vývaru
majoránka, petrželová nať

Celozrnné jogurtové bulky
Potraviny:
350 g celozrnné pšeničné mouky
200 g hladké pšeničné mouky
80 g jemných ovesných vloček
350 g bílého jogurtu
100 g vajec
40 g řepkového oleje
14 g kypřicího prášku do pečiva
5 g soli

a luštěnin. WHO zároveň stanovuje cíle pro vlákninu: alespoň 15 g/den ve věku 2–5 let, 21 g/den ve věku 6–9 let a 25 g/den od 10 let výše.

V českém školním stravování se tento princip promítá také do **nového pojetí spotřebního koše**. Samostatně sledovanou skupinou jsou nyní „celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny". Do této skupiny se započítávají například celozrnná mouka a krupice, obilné vločky, kroupy, bulgur, pohanka, neloupaná nebo pololoupaná rýže, čirok, amarant, quinoa, celozrnné těstoviny a celozrnné či žitné pečivo.

Prakticky to znamená, že školní jídelna nemusí stavět změnu pouze na podávání celozrnného chleba nebo celozrnných těstovin, ale může využívat širší škálu surovin: ovesné vločky do kaší a moučníků, kroupy do polévek a zeleninových směsí, bulgur jako přílohu nebo pohanku v menším podílu do směsí.

U nutričního hodnocení nelze klást rovnítko mezi „celozrnné obiloviny" a obecně chápané „cereálie". Slazené snídaňové cereálie nebo bílé pečivo se z hlediska vlákniny, glykemické odpovědi a celkové sytivosti chovají jinak než ovesné vločky, ječné kroupy nebo méně rafinovaná rýže.

Nutriční role pseudoobilovin u dětí

Pseudoobiloviny jsou skupinou rostlinných semen, která se ve výživě používají podobně jako obiloviny, botanicky však nepatří mezi pravé obilniny. Mezi nejčastěji využívané pseudoobiloviny patří **quinoa, amarant a pohanka**. Ve výživě jsou ceněny zejména pro obsah komplexních sacharidů, vlákniny a minerálních látek. Přirozeně neobsahují lepek, a proto mohou rozšiřovat sortiment potravin při bezlepkové dietě.

Pseudoobiloviny mohou v dětském jídelníčku plnit podobnou roli jako obiloviny, tedy být zdrojem energie a vlákniny, zároveň však **rozšiřují pestrost rostlinných surovin**. Jejich význam je patrný zejména u dětí s bezlepkovou dietou, kde mohou pomoci nahradit část méně výživově hodnotných výrobků založených převážně na rýžové nebo kukuřičné bázi.

Z pohledu veřejného zdraví však pseudoobiloviny nepředstavují „superpotravinu", která by měla vytlačit běžné obiloviny. Jejich hlavní přínos spočívá ve zvýšení pestrosti jídelníčku a v možnosti obohatit zejména bezlepkovou dietu o nutričně hodnotnější suroviny.

Pohanka

Pohanka se nutričně odlišuje od běžných rafinovaných obilných výrobků **vyšším obsahem vlákniny a minerálních látek**. Z praktického hlediska existuje několik forem pohanky. Pohankové kroupy lze použít jako přílohu podobně jako rýži, do zeleninových směsí nebo polévek. Pohanková lámanka a pohankové vločky jsou vhodné pro kaše a dětské pokrmy, protože rychle měknou a lze je upravit do hladší konzistence.

Do školního stravování lze pohanku zařazovat postupně: nejprve jako men-

ší podíl do polévek, zeleninových směsí, karbanátků nebo kaší, nikoli hned jako plnou náhradu oblíbené přílohy.

Amarant

Amarant je ceněn pro vyšší obsah **kvalitních rostlinných bílkovin, vlákniny a minerálních látek**. Z pohledu dětské výživy je vhodný hlavně jako zpestření jídelníčku a jako surovina do kaší, polévek, placek, moučníků nebo bezlepkových směsí.

Amarant má velmi drobná zrna a po uvaření vytváří měkčí, vlhčí až lehce lepivou konzistenci. Proto není ideální jako sypká příloha typu rýže nebo bulguru, ale dobře se hodí na kaše, zahuštění polévek a zeleninových směsí. Lze jej také krátce nasucho „puknout" podobně jako popcorn a použít jako přídavek do kaší, jogurtů nebo domácích müsli směsí.

V dětské a školní stravě je amarant praktický **spíše jako obohacující složka** než jako hlavní příloha. Lze jej přidat do ovesné nebo jáhlové kaše, zeleninové polévky, luštěninové směsi nebo domácích placek. Ve školní jídelně je vhodné začínat menším podílem, protože chuť i konzistence amarantu mohou být pro děti méně známé.

Jak nové obiloviny zařazovat, aby je děti přijaly

Při změnách jídelníčku je důležitá postupnost. Pokud děti nejsou zvyklé na výraznější chuť pohanky nebo celozrnných výrobků, je vhodnější začít menším množstvím a kombinovat nové suroviny s dobře známými pokrmy.

Dobře funguje například:

- kombinace bílé a celozrnné mouky při pečení;
- menší podíl pohanky nebo bulguru v polévkách a směsích;
- přidávání vloček do karbanátků, placek nebo pomazánek;
- zařazování domácích kaší místo instantních směsí;
- využívání ovesných vloček v moučnících a dezertech.

Důležitější než jednorázové „zdravé menu" je pravidelnost a dlouhodobá pestrost. Pokud děti dostanou novou potravinu opakovaně a v různých podobách, většinou ji postupně přijmou lépe.

Obiloviny a pseudoobiloviny mají ve výživě dětí význam nejen jako zdroj energie, ale také jako nástroj k formování dlouhodobě kvalitního a pestrého jídelníčku. Jejich zařazování ve školním stravování by mělo být promyšlené, postupné a založené na nutriční hodnotě, technologické využitelnosti i přijatelnosti pro děti.

Na našem webovém portále najdete **rozšířenou verzi článku**, ve které se autorka podrobně věnuje také dietním úpravám obilných kaší, bezlepkové stravě, histaminové intoleranci, bezmléčné a bezlaktózové variantě jídelníčku i bezpečnosti obilovin ve školním stravování. Součástí online verze jsou také **další recepty**, podrobnější praktická doporučení a odborné informace o jednotlivých obilovinách a pseudoobilovinách.

> **Parboiled rýže lépe drží tvar, nerozvaří se a zůstává sypká, a je tak vhodná pro školní prostředí.**

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

