

STRAVOVANIE DETÍ

JE "ZDRAVÁ" VÝŽIVA PRE DETI SKUTOČNE ZDRAVÁ?



Je "zdravá" výživa pre detí skutočne zdravá?

Pravdepodobne už neexistujú rodičia, ktorí by tvrdili, že výživa nie je až taká dôležitá pre zdravie dieťaťa. Lenže dnešný pojem o zdravej výžive je natoľko skreslený médiami, neetickou reklamou a zavádzajúcimi informáciami, že človek sa častokrát cíti bezradne. A tak mnohí rodičia skĺznu do komfortnej zóny argumentácie o tom, že: "takto to robili naši rodičia a ich starí rodičia, tak to robíme aj my a preto je to určite správne". Ved' koľko krát ste sami zažili situáciu, kedy vám rodičia kázali jesť aj keď ste ešte neboli hladní len preto, že je čas obeda? A keď ste už niečo jedli, tak koľko krát sa nálada v rodine točila okolo toho, či ste zjedli všetko z taniera alebo trucovali a plakali až dovtedy, kým sa nad vami rodičia nezľutovali alebo vás za to nepotrestali? Tieto a mnohé ďalšie skreslené dogmy v správaní, ktoré modelovala minulosť i súčasnosť, môžu zásadným spôsobom poškodzovať zdravie dieťaťa. A to sme ešte nezačali o tom, ako veľmi nezdravé dokážu byť "zdravé" potraviny, ktoré rodičia dávajú jesť svojim deťom s pocitom, že im dávajú to najlepšie. Na začiatok je však dôležité vedieť nasledovnú myšlienku, ktorú rodičia potrebujú pochopiť a úprimne si priznať:

Rodičia musia chápať, že ich telo je vizitkou ich myslenia, postojov a zvykov. Ak rodičia nedokázali nájsť sami pre seba "návod na použitie" (majú nadváhu, obezitu, podlomené zdravie), nebudú vedieť tento návod nájsť ani pre svoje deti. Má to však svoje riešenia.

Každý rodič intuitívne chápe, že najprv sa musí vedieť optimálne postarať o seba a svoje telo (zdravie, vitalita, fyzická kondícia) a až potom dokáže pomocou vlastného vzoru ísť príkladom pre svoje deti. Oni tento príklad podvedome nasledujú či sa to rodičom páči, alebo by boli radšej, aby si vzali k [srdcu ich pokrytecké rady](#). Zdá sa, že takto to nikdy nefungovalo, ani nebude.

Treba si uvedomiť, že naše zdravie je ako ťažký koň. Bud' nám pomáha život, jeho problémy ale aj radosti "utiahnuť" ako veľmi užitočný pomocník, alebo ak sa o neho dobre nestaráme, musíme často ťahať my jeho, čo predstavuje pre nás veľkú príťaž (fyzickú, energetickú, duševnú).

Ťažného koňa (zdravie) budú mnohí ľudia ťahať za sebou po zvyšok svojho života bez toho aby si uvedomovali, že existuje aj lepšia možnosť. Zlá správa je, že s vysokou pravdepodobnosťou tento osud čaká aj na deti rodičov, ktorí to nezvládli. A čo sa stane ak kone neťahajú koč ale koč musí ťahať kone? Ďaleko sa človek v živote nedostane. Lenže naše telo nás sprevádza po celý život, či sa nám to páči alebo nepáči. To, že vás vaše telo brzdi v osobnostnom rozvoji, že nemáte dosť duševnej kapacity pre seba ani pre svoje deti a že nemáte na nič energiu, ani nehovoríme. My však chápeme, že:

Žiaden rodič nechce mať pocit, že pri výchove svojich detí zlyhal a že ich nepripravil dostatočne na tento svet a jeho fungovanie. A naopak, každý rodič si želá vychovať zdravé, sebavedomé a inteligentné dieťa, ktoré naplno využije svoj potenciál a dokáže sa presadiť v živote lepšie, ako sám rodič.

Ak chceme, aby sa naše deti zdravo rozvíjali po duševnej i fyzickej stránke, musíme pre ne zabezpečiť aj kvalitné zdroje výživy a vybudovať u nich správne zvyky od malička. Okrem toho im musíme pomáhať rozpoznať čo je skutočné jedlo a čo zavádzajúci marketing potravinových spoločností (potraviny v supermarketoch, fast food reštaurácie, iné). Naše deti musia jasne chápať, že takéto jedlo ich okráda o to najcennejšie čo majú: radosť z objavovania skutočného života; radosť z pohybu; estetika ich tela a v prípade ochorenia aj izoláciu pred kontaktom s priateľmi (žiadna zábava).

Tento proces sa začína najprv u rodiča ešte dlho pred tým, ako svoje dieťaťko plánuje počať [1], [2]. Ďalej pokračuje počas tehotenstva a bude pokračovať po narodení dieťaťa až do doby, kedy dieťa neopustí miesto domova ako dospelý jedinec.

A teraz sa dostávame opäť k ponímaniu o zdravej výžive. Bolo by veľmi zaujímavé vidieť, ako by sa zatvárali mnohí rodičia, keby na obale potravín, ktoré považujú za "zdravé" a bežne ich pre seba i svoje deti kupujú, objavilo nasledovné upozornenie:

**Neuvážená konzumácia tejto potraviny môže zásadným spôsobom poškodiť zdravie vás i vášho dieťaťa.
O optimálnej výžive sa radšej poradte s odborníkom na výživu a životosprávu.**

Na akých potravinách by sa tento názov mal jednoznačne objaviť? Detské piškóty, musly tyčinky, cereálne kekse, cereálne raňajky, zemiaky, ryža, hranolky, vločky, banány, výrobky obsahujúce pšenicu, kukuricu, sóju a mnohé ďalšie, najmä sacharidové potraviny (zväčša technologicky spracované). Fyziologický vplyv týchto potravín ([glykemický index](#) a [glykemická nálož](#)) predstavuje veľký rizikový faktor pri neuváženej a dlhodobej konzumácii v nadmernom množstve.

Výživa dieťaťa pod kontrolou

Nie je žiadna náhoda, že deti sa stávajú hyperaktívne, neposlušné až nezvládnuteľné. Môže za to najmä kvalita výživy, ktorá ovplyvňuje ich vnútorný telesný stav najprv po zdravotnej stránke (hormóny, narušená imunita, kolísavá hladina cukru v krvi a iné fyziologické nepohodlie) a následne aj po duševnej stránke (vzorce správania, emócie, duševné nepohodlie). To sme ale ešte nespomenuli veľmi dôležité nervové asociácie, ktoré si deti spájajú s rôznymi druhmi potravín. O tom si viac povieme už o chvíľu. Rodičia a budúci rodičia sa preto musia v oblasti výživy naučiť tieto dôležité informácie.

Čo by mal rodič vedieť pred tým, ako dieťaťu dá na stôl jedlo:

- aký vplyv bude mať dané jedlo na dieťa (fyziologický, biologická hodnota),
- prečo je vybrané jedlo pre dieťa najvhodnejšie v danej situácii (načasovanie),
- ako pripraviť jedlo rýchlo ale aj zdravo, aby príprava nezabrala mnoho času,
- ako dieťaťu odôvodniť vybrané jedlo ako tú najlepšiu voľbu aj vzhľadom na jeho túžby, sny alebo ciele (umenie presviedčať),
- ako prostredníctvom jedla nevytvárať negatívne nervové asociácie, ktoré s dieťaťom idú roka v ruke až do konca života a nevhodným spôsobom ovplyvňujú jeho stravovacie návyky.

Nervové asociácie, ktoré ovplyvňujú život (kúsok psychológie)

Kto z vás sa nikdy nestretol s informáciou, že napríklad sladkosti alebo fajčenie nespôsobujú žiadne zdravotné komplikácie? Všetci veľmi dobre vieme, akú daň platíme za takéto pôžitky a iné neresti, ktoré si i napriek tomu radi doprajeme. Prečo je to tak? Zdá sa, že uchopiť problematiku inteligenciou (rozumom) nestačí. Je potrebné uvedomiť si, aké emočné, vnemové a vizuálne obrazy si v našej nervovej sústave spájame s týmito nerestami. Napríklad fajčiaci rodičia veľmi dobre vedia, že fajčenie môže spôsobovať rakovinu nie len im ale aj tým, ktorí okolo nich fajčia pasívne (napríklad deťom). Výhražné oznamy na obaloch cigariet nespôsobili žiadnu zmenu v správaní fajčiacich ľudí a dokonca sa tvrdí, že vraj zlepšujú predajnosť cigariet. Čo je teda tým motivačným faktorom, ktorý ľudí poháňa k pôžitkom hoci o nich vedia, že im spôsobujú aj závažné zdravotné ťažkosti? Prečo sa ľudia prejedajú a konzumujú nezdravé potraviny až dovtedy, kedy sa u nich prejavia závažné zdravotné ťažkosti (a niekedy pokračujú aj tak ďalej)? Na tieto otázky už vieme veľmi presne odpovedať. Veď čítajte ďalej, bude to veľmi zaujímavé.

Len si to predstavte. **Všetci ľudia na celom svete majú úplne rovnakú nervovú sústavu.** Všetci sme od seba geneticky trochu rozdielny (postava, pokožka, iné črty), ale nervovú sústavu máme všetci navlas rovnakú. Za celý svoj život si v nervovej sústave a v jej dráhach vytvárame rôzne asociácie radosti, pôžitku, dobrých nálad alebo naopak depresie, stavov smútku, zlých nálad a tak podobne. Nikto nás nenaučil čo si máme pri určitých veciach predstavovať, cítiť, vnímať či myslieť (nervové asociácie), pričom tento mechanizmus azda najvýraznejšie ovplyvňuje náš osud i život. Učíme sa to sami, pričom na jednu a tú istú vec, môže mať 100 ľudí vytvorených 100 rôznych nervových asociácií. Ak niekto fajčí ale veľmi dobre vie, že mu to spôsobuje zdravotné komplikácie robí tak preto, lebo vo svojej nervovej sústave má fajčenie spojené s príjemnou chvíľkou, dobrou náladou a pozitívnym obrazom o sebe v čase, keď fajčí. Ak chce človek prestať fajčiť, nepomôže mu ovládať svoju "pevnú vôľu" a pokúšať sa nefajčiť i napriek abstinenčným príznakom. Jeho telo (plačúci mozog a chýbajúca nervová asociácia) ho nakoniec premôžu a on si časom opäť zapáli. Urobí tak len preto, aby opäť nadobudol ten skvelý pocit pohody a dobrej nálady (ide o emočno - vizuálny vnútorný obraz) a tiež preto, lebo nenašiel nič, čím by tento skvelý pocit pohody nahradil. Jedine v prípade, keď si človek vo svojej nervovej sústave asociuje zapálenie cigarety s niečom nechutným, smradľavým, hranične nezdravým a inak chorľavo nepríjemným, až vtedy sa mu podarí odnaučiť sa fajčiť. Už si viac nespája zapálenie cigarety s pohodou a dobrou náladou, ale s nepohodou až hnusom a stráca pôvodné vnútorné motivácie fajčiť. Tento mechanizmus funguje na akýkoľvek zlozvyk od prejedania sa, konzumácie sladkostí, fast foodov a iných nerestí, ktorých sa chceme zbaviť. Je to len o tom, čo si v hlave vybavíme pri danej činnosti (nervová asociácia). Je to jednoduchá manipulácia s pocitmi, obrazmi a emóciami v našej mysli, ktoré spôsobujú konkrétny efekt. Preto si zapamätajte, že:

Ak chcete zmeniť svoje správanie, musíte zmeniť nervové asociácie, ktoré k danej veci prechováate a zameniť ich podľa potreby s novým želaným efektom (dobrým alebo zlým).

Tu však zohráva dôležitú úlohu aj samotné pomyslenie na danú činnosť, s ktorou si človek donedávna spájal príjemné pocity uvoľnenia a pohody. Ovládnite preto silu nervových asociácií od úplného začiatku, kedy sa prejavujú len prvé nutkania. Tento mechanizmus je najdôležitejší u malých detí, kedy sa nervové asociácie ešte len formujú a zodpovedný rodič tak môže pozitívne ovplyvňovať správanie svojho dieťaťa.

Miesta vo výžive, kde by rodič nemali zlyhať

Ak sa zhodneme na názore, že výživa vplýva nie len na zdravie, fyzický rozvoj a imunitu dieťaťa, ale aj na jeho intelligenčný kvocient (školský prospech) a emočnú inteligenciu (spoločenský prospech), tak čiastočnú alebo úplnú kontrolu by ste mali mať nad zdrojmi výživy vášho dieťaťa v nasledovných oblastiach:

1. domáce stravovanie (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera),
2. školské stravovanie (desiata, obed),
3. a mimoškolské stravovanie a stravovanie vo voľnom čase.

Domáce stravovanie

Každý zodpovedný rodič, má túto oblasť pod kontrolou. Tu určujete pravidlá vy a máte možnosť na celý život ovplyvniť spôsoby stravovania svojho dieťaťa. A to je dobre. Základom starostlivosti o dieťa je poskytnúť mu domácu stravu, ktorá bude zodpovedať aktuálnym vedeckým poznatkom o fyziológii výživy a zároveň bude spĺňať vysokú biologickú kvalitu (napr. BIO). **Výživa dieťaťa je zdravá iba vtedy, ak je pre dieťa optimálna vzhľadom na vek dieťaťa a jeho individuálne zvláštnosti i ciele.** Domáce stravovanie sa preto skladá:

- z prípravy raňajok,
- z prípravy desiatej do školy,
- z prípravy obeda (ak sa dieťa nestravuje v škole),
- z prípravy doplnenia obeda (ak sa stravuje v zlej školskej jedálni),
- z prípravy olovrantu,
- z prípravy večere a prípadne aj druhej večere pred spánkom
- a z prípravy ľahkých jedál (napr. tekutá výživa: zeleninové šťavy, polievky, iné) v prípade, že dieťa nemá chuť konzumovať pevnú stravu.



Raňajky pre deti

Zabudnite na to, že raňajky sú najdôležitejším jedlom dňa. To už neplatí. Dokonca môžete úplne pokojne dovoliť, aby vaše dieťa išlo do školy bez raňajok - hladné, ak nemá chuť nič konzumovať. Hlad je veľmi dôležitý biologický faktor, ktorý žiaden rodič nesmie podceňovať. V tomto smere stoja proti tradičným frázam o raňajkovaní nové vedecké poznatky a biológii, hormonálnej sústave a fyziologickom vplyve rôznych druhov živín. Fráza o dôležitej [energii na "celé dopoludnie" tu neobstojí ani náhodou](#). Študujte viac dôležitých informácií na našej [webovej stránke v článkoch](#). Ak by však raňajky prichádzali v úvahu, môžeme za ideálne považovať aj varené raňajky (napríklad ovsené vločky s vodou a s ďalšími vhodnými ingredienciami), ktoré budú rešpektovať výživové princípy o [glykemickom indexe](#) a najmä o [glykemickej náloži](#). Príklad takéhoto [receptu varených vločiek](#) si môžete naštudovať na našej webovej stránke. Raňajky však môžu mať charakter aj tekutej výživy (jogurt s ovocím, [proteínový](#) shake, zeleninová čerstvá šťava s trochou ovocia a iné). Sú to najmä sacharidové potraviny, ktoré spôsobujú neželané [fyziologické zmeny v tele človeka](#) (dieťaťa) a tieto informácie si musíte ďalej [doštudovať z našich článkov](#) alebo odkazov ktoré odporúčame (publikácie, štúdie, knihy).

Desiata pre deti

Desiata by mala byť v prvom rade praktická (bagety, wrapy, jogurty, šťavy, ovocie) a dokonca aj atraktívna pre ďalších spolužiakov v triede. Prečo? Pretože tým sa zvýši aj pravdepodobnosť, že desiatu dieťa zje. Vašou úlohou ako rodiča je pripraviť pre deti také jedlo, ktoré budú chcieť ochutnať aj spolužiaci vašich detí. Príklad vhodnej (cool) desiaty, ktorú [nájdete aj ako video návod na našom blogu](#). Tu je sumár dôležitých informácií, ktoré by ste pri príprave desiaty mali brať v úvahu:

- nepoužívajte celozrnné ale iba vodové pečivo (Ciabata s olivami, Francúzska bageta alebo Katalánska bageta), ideálne iba 1/2 z bagety (nie viac ako 80g pečiva alebo ešte menej ak má dieťa nadváhu)
- pečivo rozrezať tak, aby jedna strana zostala neprerezaná (ideálne vydlabať aj čiastočne stred pečiva aby sa doň zmestilo viac dôležitých ingrediencií (pečivo je len "nosič", ktorého dieťa musí skonzumovať čo najmenej)
- na jednu polovicu pečiva treba natrieť obyčajné maslo
- na druhú polovicu nalejte trochu olivového oleja a sójovej omáčky
- pridajte v čo najväčšom množstve listovú zeleninu (grécky šalát, uhorka, rukola, iné)
- pridajte na plátky nakrájaný tvrdý alebo polotvrdý syr (eidam, gouda, iné)
- dochutiť pečivo môžete napríklad kremžskou horčicou a parmezánom (a nemusíte)
- zabaľte pečivo do alobalu so servítkou pre prípad, že bude olivový olej pretekať

Všetky ingrediencie sú povinnou výbavou receptu, pretože z [bagety robia fyziologicky vyvážený pokrm](#). Tuky, zelenina a bielkoviny "*brzdia*" neželaný [fyziologický vplyv sacharidov](#). Zapamätajte si, že sacharidov musí dieťa zjesť čo najmenej.

Ponuka jedál v školskom bufete

Ponuka stravovania v školských bufetoch je dnes žalostná. Nie je žiaden problém nájsť v týchto bufetoch rovnakú ponuku tovarov ako v minulom storočí. Vo väčšine prípadov ide o zlé až katastrofálne sladkosti, slané pochutiny alebo hotové bagety, ktoré deti kupujú bez možnosti výberu a nevedia, aký zásadný vplyv majú tieto potraviny na ich psychickú i fyzickú pohodu. Je to úloha najmä rodičov, aby svoje deti naučili vyberať si pre seba len to najlepšie. Okrem toho dnešným deťom záleží veľmi na tom, ako vyzerajú. Aj oni už trochu vedia, že nesprávna výživa ich robí tučnejšími. Tu je miesto pre vás, aby ste ich motivovali pre ich ciele (nie vaše).

Preto neváhajte doštudovať si na našich webových stránkach články s veľmi dôležitými informáciami o:

- [metabolickom vplyve sacharidov](#)
- [rozdelení a použití sacharidov](#)
- [návodoch ako jesť sladkosti](#)
- [bielkovinách a o tom, prečo ich potrebujeme](#)
- [tukoch a o tom, pre sú tak veľmi dôležité](#)
- a iné dôležité články [2], [3], [4], [5].

Obed v školskej jedálni

Obed v školskej jedálni je osobitná problematika. Okrem nízkej kvality a vysokej ceny sa môžete stretnúť aj s praktikami, ktoré súvisia so zavádzaním a klamaním rodičov ako zákazníka. Možno aj vy ste narazili na tento alebo podobný druh problémov. Máte preto dve možnosti, ako tento problém riešiť:

- (A) buď začnete k desiatej pribalovať aj celý obed deťom do školy alebo
- (B) im pribalíte jedlo, ktoré obohatí ich školský obeda o ďalšie živiny a urobíte tak rozumný kompromis.

Na obed je dôležitá teplá strava, no nie je to podmienka za každú cenu, pretože keď príde dieťa domov, môže si studený obed vynahradiť teplým olovrantom alebo večerou. Najviac je však dôležité to, aby deti mali aspoň 2x za deň jednu šálku zeleniny, ideálne na obed a večer. Zapamätajte si, že zelenina je pre zdravie omnoho dôležitejšia ako ovocie. Ak zvolíte doplnenie školského obedu, tak svojim deťom zabalte predovšetkým zelenú listovú zeleninu spolu s tvrdým syrom a olivovým olejom, prípadne orieškami a cottage syrom. Môže sa ľahko stať, že toto bude jediný obed vášho dieťaťa, nakoľko ponuka dňa bude príšerná alebo "proti srsti" chuti dieťaťa. Naučte svoje deti konzumovať aj dusenú, varenú alebo grilovanú zeleninu, ktorú dochuťíte správnou voľbou korenín a tukov (olivový olej, avokádo, orechy, semená).



Olovrant pre deti

Pri olovrante môžete postupovať rovnako, ako v prípade raňajok a desiaty. Ak vaše dieťa preferuje sladké, tak pokojne to akceptujte, ale prihliadajte aj na [fyziologické pravidlá a zásady, o ktorých tu hovoríme](#). Je dôležité, aby sladké jedlo neobsahovalo príliš veľa cukru ale radšej bolo obohatené o vhodné alternatívy (med, sušené ovocie, banán). Jedlo by malo mať dostatok zdravých tukov (rybí tuk, kokosový olej, maslo, olivový olej, orechy, semiačka, avokádo) a tiež bielkovín ako cottage syr, tvrdé syry a iné. V tomto čase by malo dieťa aj športovať, takže načasovanie jedla je dôležité. Na tréning by dieťa malo ísť s pravidla vždy hladné. Pamätajte, že *"hladný vlk lepšie loví"*.

Večera pre deti

Možno práve večera je to najdôležitejšie jedlo dňa. Súčasťou večere by mohla byť aj teplá polievka, ak nebola k obedu. Objem nech si zvolí dieťa, ak ide o potraviny, ktoré uznávame (zelenina, tuky, bielkoviny). Večera by mala mať prevahu bielkovín (od vajíčok, cez syry až po mäso) a ďalej by mala obsahovať veľké množstvo nízko koncentrovaných sacharidov - čiže zelenina v čerstvej, varenej, dusenej či grilovanej podobe. Nesmie sa zabúdať ani na kvalitné tuky (rybí tuk, kokosový olej, maslo, olivový olej, orechy, semiačka, avokádo).

Vysoko koncentrované sacharidy (prílohy, chlieb, pečivo, cestoviny, múčne veci a iné zrná) sa môžu pridávať podľa energetického stavu dieťaťa. Ak je dieťa unavené veľmi, potrebuje viac sacharidov s vysokou koncentráciou (chlieb, pečivo, cestoviny, vložky, krupica, iné) a menej bielkovín. Tieto sacharidy deťom servírujte ako posledný chod jedla v malom množstve. Množstvo sa časom naučíte regulovať podľa vlastných odhadov a spätnou väzbou pre vás bude [množstvo podkožného tuku dieťaťa](#). Ak majú deti príliš veľké množstvo podkožného tuku (chlapci nad 15% a dievčatá nad 18%), tak už majú nadváhu a sacharidov je vo výžive príliš mnoho. Veľké množstvo vysoko koncentrovaných sacharidov (chlieb, pečivo, ryža, zemiaky, cestoviny, pizza, kekse, sladkosti, čokolády, čipsy, múčne potraviny ako koláče a pod.) spôsobuje zásadné zmeny na hormonálnej sústave dieťaťa (i dospelých), čo má za následok nadmerné priberanie do tukových zásob. Preto sa pokúšajte deťom podsúvať namiesto sacharidov atraktívne pripravenú zeleninu (dusenie, varenie, grilovanie + rôzne koreniny), ktorá má dostatok vlákniny a iné druhy potravín (bielkoviny a zdravé tuky).



V prípade, že je športujúce dieťa veľmi unavené, potrebuje získať späť zásoby energie (glykogénu) a preto podávanie vysoko koncentrovaných sacharidov je na mieste. Tieto sacharidy však musia byť podané s prihliadnutím na ich [glykemický index a nálož](#). Ak dieťa unavené nie je, je lepšie mu podávať bielkoviny, [zdravé tuky](#) a zeleninu, aby sa zvýšila pravdepodobnosť regenerácie a nárastu svalovej hmoty, čo platí rovnako pre chlapcov i dievčatá. Čím má dieťa viac aktívnej svalovej hmoty (funkčná, výkonná), tým bude mať menej zásob podkožného tuku a dobrý základ pre kondíciu i zdravie. Ak však dieťa má problém s nadváhou i napriek únave mu mnoho sacharidov nepodávajte a sústreďte sa viac na zeleninu (najmä dusenú), tuky a bielkoviny.

Druhá večera pred spaním

Druhá večera je vhodná predovšetkým pre športujúce deti. Môžu ju však zaradiť aj rodičia detí, ktoré majú problém nadváhou alebo obezitou. Lenže my máme na mysli deti, ktoré začali za podpory svojich rodičov športovať a pracovať na svojej kondícii, aby tento hendikep odstránili. Vtedy má druhá večera význam v rámci regenerácie.

Objem druhej večere by mal byť malý (asi 100 - 200g treba odskúšať), obsah by mal pozostávať z plnotučného zakysaného mliečneho výrobku (obsah probiotických kultúr) alebo jogurtu v kombinácii s 3g jablčnej vlákniny a asi 20g proteínového prípravku (podľa veku). Tento prípravok by mal byť zložený z viacerých druhov bielkovín, najmä z mliečnych bielkovín (kazeín, srvátka, mliečny proteín) a prípadne vaječných bielkovín (albumín). Veľmi športujúce deti nad 10 rokov môžu používať kvalitné proteínové prípravky v malom objeme (napr. 20-30g / deň) a deti nad 15 - 16 rokov už v dávkach podľa fyzickej záťaže. Presné dávkovanie je nutné určiť pri dôslednom poznaní cieľov a individuálnych zvláštností dieťaťa. Takáto druhá večera významne zvyšuje rýchlosť regenerácie a prirodzene zvyšuje schopnosť dieťaťa naberať [cennú svalovú hmotu](#). Lenže produkt, ktoré dieťa bude konzumovať, musí spĺňať kritérium [maximálnej biologickej čistoty](#) (napr. bez umelých sladidiel, bez sóje, pšenice, izolátov a hydrolizátov bielkovín), čo na európskom trhu spĺňa prakticky (asi) iba jeden produkt a tým je [Wellness Protein](#) od spoločnosti Kompava (jeho receptúru sme vyvíjali my).



Hladovanie detí ako dôležitý fyziologický faktor

V úvode sme spomenuli že nie je správne, aby sa deti nútili do konzumácie jedla keď naň nemajú chuť. Je veľmi správne nechať deti vyhladovať a dovoliť im, aby si jedlo prišli vziať samé, alebo im jedlo ponúknuť a dať im tak prirodzene na výber. Stále zatiaľ diskutujeme o deťoch ktoré už dokážu komunikovať a vyjadrovať svoje potreby. Hlad je silný biologický faktor, ktorý v našom tele spúšťa také hormonálne zmeny, ktoré naše telo ozdravujú a revitalizujú. Ak hlad potláčate tým, že konzumujete jedlo ešte skôr, ako sa hlad dostaví, okrádate sami seba o tento pozitívne pôsobiaci mechanizmus. Heslo znie:

jedlo sa konzumuje až potom, ako sa dostavil skutočný hlad.

Aby nedošlo k nedorozumeniam, je nutné dodať, že sa nejedná o nejaké formy [tradičného hladovania](#). Pre ďalšie podrobnosti si prečítajte na našej webovej stránke [články o hlade a jeho vplyve](#). Napríklad deti do 15 rokov by nemali hladovať dlhšie ako 14-16 hodín (napríklad aj po spánku).

Ak sa vrátíme späť k nenúteniu dieťaťa do jedla, tak iná situácia nastáva, keď dieťa odmieta zdravú formu jedla a svoj "hlad" zaháňa sladkými a inak technologicky spracovanými potravinami. To súvisí aj s nervovými asociáciami, ktoré rodič dieťaťu dovolil vytvoriť si za rôzne dlhé obdobie života. Môže sa pokojne stať, že táto forma pokrmov fungovala v rodinnom stravovaní ako "upokojujúca terapia". Dieťa je nezbedné a rodič ho krotí tým, že mu ponúkne jedlá o ktorých síce vie že nie sú zdravé, ale dieťa sa pri ich konzumácii aspoň na chvíľu upokojí. Dieťa si tak k týmto potravinám vytvára pozitívny emočný vzťah, ktorý ho sprevádza už po celý život. To, že po týchto potravinách časom ostáva ešte viac divoké a nekontrolovateľné, je vec druhá. Spravidla sa vždy jedná o rôzne formy sacharidov (od veľmi jednoduchých cukrov, až po múčne slané či sladké produkty). Tieto produkty spôsobujú zásadne metabolické a hormonálne zmeny (aj v mozgu), ktoré časom môžu vyústiť do závažných zdravotných komplikácií. Čítajte viac k aj téme potravín:

- [Ušetrite na zdravej výžive a neverte reklame](#)
- [Prečo sú BIO potraviny nakoniec lacnejšie](#)
- [Ktoré spracované potraviny môžu byť užitočné](#)

V tomto prípade však treba rozlišovať dva druhy hladu. Jedna forma je prirodzená a dieťa si samé vyžiada potraviny k jedlu a druhá forma hladu je umelá, neprirodzená a spravidla nasleduje vždy potom, ako mu predchádzala konzumácia sacharidových potravín (dokonca aj po cereálnych raňajkách, banáne, krupici, ryži v mlieku, zemiakoch a iných vysoko koncentrovaných sacharidoch). Vašou úlohou ako rodiča je trénovať svoje deti už od malého veku tak, aby ich nervová sústava, bunky a vôbec chuťové preferencie boli orientované na skutočné a zdravé potraviny (prvopotraviny ako zelenina, ovocie, kokosový olej, avokádo, vajcia, orechy, iné) a nie na technologicky spracované potraviny (kekse, čipsy, koláče, tyčinky, sladkosti, musly, raňajkové cereálie, iné). Stratégia na formovanie zdravého stravovania by mohla vyzeráť nasledovne:

1. Od narodenia po aspoň 1 rok života (6 mesiacov je minimum), výlučne kojenie
2. Od prvého roku života kojenie (alebo keď kojenie je evidentne nedostačujúce) tak + umelé náhrady mlieka, špeciálne obohatené o náš recept (viď nižšie)
3. Od prvého roku života postupné pridávanie veľmi jednoduchých potravín, ktoré budú fyziologicky vhodne pripravené či skombinované (viď koncepcia stravovania detí od narodenia)

V princípe však platí, že detskú výživu treba stavať na prvopotravinách (bez alebo s minimálnym technologickým spracovaním), ktoré majú čo najvyššiu biologickú hodnotu.

Koncept stravovania detí od narodenia

Nasledovné potraviny **nesmú byť** podávané samotné (ako jediné jedlo), ani ako prvé jedlo v poradí. Môžu byť servírované, ak budú podávané s ďalšími potravinami, aj to v minimálnom (symbolickom) množstve. To radšej nech je dieťa chvíľu hladné a napije sa zatiaľ iba čistej vody. Potraviny na ktoré treba dávať pozor:

Chlieb	Banán a jablkové pyré	Sladkosti, Kekse
Pečivo	Zemiaky	Koláče, cukríky, čokolády
Cereálie a musly	Ryža, pšeno, vločky, krupica	Čokoľvek čo obsahuje cukor a múku
Piškóty	Cestoviny, pizza	Čokoľvek z múky

Všetky tieto potraviny sú "*rýchle*" **sacharidy**. Tieto sacharidy sa v tele za veľmi krátky čas (15-30 min.) premenia na **cukor**. Cukor v tele spôsobuje zásadné metabolické zmeny, ktoré okrem zbytočného priberania podkožného tuku, zhoršuje funkcie imunity, narúša optimálny metabolizmus buniek a v tom najhoršom prípade môže dokonca kímiť alebo tvoriť [rakovino-tvorné bunky](#). Preto je **NUTNÉ** aj u malých detí sacharidy **vždy "brzdiť"** zdravými **tukmi** (napr. avokádo, kokosový olej) alebo kvalitnými **bielkovinami** (napr. biely jogurt, kyslo-mliečne biele výrobky, syry ricotta a mascarpone).

- **Akceptovateľné vysoko koncentrované sacharidy pre deti v malom (symbolickom) množstve sú:** *banán, zemiaky, ryža, pšeno, ovsené vločky, špaldová krupica, jablkové pyré bez pridaného cukru (a kaše z nich - návody nižšie)*
- **Neakceptovateľné sacharidy sú:** *všetky ostatné nespomenuté.*

Aj akceptovateľné sacharidy však **môžu byť konzumované až potom**, ako dieťa dostane **NAJPRV ZJESŤ "brzdu"** ako napríklad:

- (1) biely probio **jogurt** (ideálne grécky), alebo
- (2) **zakysané** plnotučné mlieko (cmar, kefír, acidko, zákvas), alebo
- (3) kúsky zdravo zrelého avokáda, alebo
- (4) **syр** ricotta, cottage, mozzarella či mascarpone, alebo
- (5) kúsky **kokosového oleja (ideál)**

Objem tejto brzdy by sa mal pohybovať v závislosti od veku okolo **1-4PL** (a viac v závislosti od druhu "*brzdy*"). Napríklad kokosový olej treba používať čo najčastejšie (mä antivirálné, antibakteriálne účinky a pre zdravie dieťaťa prospešné tuky).

Dieťaťu podávajte **maximálne 10-20g sacharidov v jednej porcii** (v hotovom stave = 5-10g glykemickej nálože). Dieťa vo veku 1-2 rokov by nemalo za deň zjesť väčší objem sacharidov, ako sa nachádza v 1/2 banánu. Ak sa bude robiť kaša z týchto vhodných sacharidov, treba do kaše **vždy** namiešať "*brzdu*" z uvedených tukov či bielkovín (ideálne aj spolu s jablčnou vlákninou, viď recepty nižšie). Množstvo sacharidov v kaši musí tvoriť maximálne 30% z objemu.

Čo dávať dieťaťu jesť najčastejšie (1-2 rok)

Umelá mliečna náhrada (recept dole) 2-3x/deň	Zeleninová polievka bez múky (rozmix.)	Kaše podľa receptu (dole)
Dusená / varená zelenina: hrach, mrkva, špenát, brokolica, iná	Nasledovné potraviny v menšom množstve 2-4x / týždeň ale vždy v kombinácii s dusenou zeleninou a zdravými tukmi:	
Avokádo (surové)	Hovädzie alebo morčacie mäso (ideálne domáce)	
Mozzarella, ricotta, mascarpone, cottage, biely jogurt, domáci kefir	Ryba (losos, treska, iné, pozor na kosti)	
	Vajcia (ideálne domáce a radšej žĺtka ako bielka)	

Tieto ingrediencie by mali byť zakomponované aspoň do 3 jedál / deň:

Kokosový olej 1PL / porcia	Jablčná vláknina (max. 1g/ porcia)	1 kvapka rybieho oleja / porcia (omega-3)
-------------------------------	---------------------------------------	---

Recept na mlieko pre deti od 0,5 do 2 rokov

- 1PL kokosový olej,
- 1g jablčná vláknina,
- zaliať 90 ml vriacou vodou,
- po roztopení kokosového oleja pridať:
 - 100 - 170ml čistej studenej vody (mlieko bude mať tak správnu teplotu),
 - 1PL probio jogurtu alebo kefiru,
 - 1-2 kvapky rybieho oleja
- a na záver pridať 35g mlieka v prášku (akceptovateľná je značka France Lait 2 - aj pre staršie deti).



Univerzálny recept na kaše (pre deti do 1 roka)

Vo **vode** (nie mlieku) uvarené sacharidy (napr. ryža, pšeno, špaldové či ovsené vločky, špaldová krupica) treba vždy zamiešať s kokosovým olejom (1-2PL / porcia), obyčajným maslom (1/2 PL / porcia), jablčnou vlákninou (1g / porcia). Keď jedlo vychladne tak tesne pred konzumáciou pridajte 2-3 kvapky rybieho tuku / porcia. Je možné využiť aj alternatívne mlieka (iba ryžové či mandľové) a od 2 roku života skúsiť opatrne zaradiť aj rozdrvené zdravé mandle, či sezamovú pastu Tahini. Veľmi sa zvýši biologická kvalita jedla ak sa doň pridá [domáci](#) alebo kupovaný plnotučný kefir, ktorý obohatíte o rozpustnú vlákninu (ideálne jablčná vláknina). Vďaka tomu dieťa konzumuje **pre**-biotiku aj **pro**-biotikum naraz. To má zásadný vplyv na imunitný systém a zdravie dieťaťa (okrem iného). Do imunity ďalej výrazným spôsobom vstupuje aj panenský kokosový olej (antivirálny a antibakteriálny účinok), ktorý má okrem iného aj veľmi pozitívny vplyv na vývoj mozgu dieťaťa.

Vzorový recept 1: varený strúhaný kokos s ovsenými vločkami

Ingrediencie (množstvo v %):

- strúhaný kokos: 30% (zdroj kvalitných tukov)
- ovsené vločky: 20% (zdroj sacharidov, ale pozor na objem)
- kokosový olej a obyčajné maslo: 30% (zdroj veľmi cenných tukov)
- bobuľovité ovocie: 20% (zdroj vitamínov, minerálov, antioxidantov)

Postup:

Všetky ingrediencie okrem ovocia dať do misky a zaliať čistou vriacou vodou (prevarenou alebo filtrovanou). Množstvo vody regulovať podľa toho akú hustotu chceme dosiahnuť. Ovocie čerstvé alebo rozmrazené pridávame po vychladnutí kaše na záver. Ideálne sú čučoriedky, jahody alebo maliny. V kašičke postačí aj jeden druh ovocia. Jednu porciu je možné dosladiť medom (opatrne s množstvom, menej ako 1/2 ČL na porciu), škoricou, prípadne 1/3 malého Pribináčika (tvarohový jogurt vanilkový alebo kakaový). Ak do kašičky pridáme ešte trochu syru cottage, zvýšime tým podiel kvalitných bielkovín, ktoré sú pre dieťaťko tiež dôležité. Kašička je vhodná na raňajky, desiatu, prípadne olovrant (iba 1x za deň). Vďaka pomeru ingrediencií má nízky glykemický index aj glykemickú nálož. Na záver pridajte 1 kvapku rybieho oleja a 1g jablčnej vlákniny.

Vzorový recept 2: rýchlá kaša z detskej výživy

Ingrediencie (množstvo v %):

- strúhaný kokos: 30% (zdroj kvalitných tukov)
- detská výživa bez cukru: 20% (zdroj sacharidov, ale pozor na objem)
- syr ricotta alebo mascarpone: 30% (zdroj tukov a bielkovín)

Všetky ingrediencie zamiešajte spolu. Ak je kašička moc hustá, pridajte ešte trochu detskej výživy alebo vody. Ak je kašička studená, prehrejte misku s kašou v špeciálnom ohrievači. Na záver pridajte 1 kvapku rybieho oleja a 1g jablčnej vlákniny.

Upozornenie na záver

Tieto výživové princípy ostávajú platné pre všetky deti bez rozdielu (aj športujúce) a platné sú o to viac, ak štart dieťaťa do života nebol optimálny (nadváha až obezita), prípadne dieťa nadváhu časom nadobudlo. Vašou úlohou ako rodiča je:

- najprv **uveriť**, že správna (optimálna) výživa je základom pre zdravie dieťaťa a celý jeho nasledovný život (dokonca má vplyv aj na gény - [epigenetika](#)),
- **uchopiť** celú problematiku inteligenciou (chápať súvislosti a neustále študovať),
- získané informácie **premieňať** na **poznatky** (aplikovať nie len na deti ale hlavne na seba)
- ísť svojim deťom vzorným **príkladom**.

Veríme, že poskytnuté informácie vám aspoň trochu pomôžu a dokázete sa aj pomocou nich zlepšiť v nekonečne dôležitej zručnosti s názvom: **optimálna výživa dieťaťa**.

Na druhej strane vás musíme upozorniť že informácie, ktoré sme vám v publikácii poskytli, síce majú vedecký i praktický podklad, ale nie sú prispôbené na individuálne zvláštnosti vášho dieťaťa. Optimálnu výživu pre svoje dieťa budete musieť nastaviť sami, alebo pomocou [odborníka](#) a veríme, že tieto informácie vám k tomu dopomôžu.

*S úctou k vašej životnej ceste s názvom: **zodpovedný rodič**, vám nekonečne držíme palce.*

PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.
a Mgr. Tina Zlatoš Turnerová
www.vladozlatos.com

VÝZVA PRE RODIČOV I UČITEĽOV

Aj na vašej škole môžeme zorganizovať prednášku, prostredníctvom ktorej deťom ukážeme ako sa dá zdravšie žiť.

Naša krajina potrebuje naše deti ako energických vodcov a užitočných občanov, nie ako bezmocné, tučné, nevládne a choré ovce. A to je úlohou nás - rodičov! Chceme aby sa naše deti stali lepšou verziou samého seba a držali sa tejto [filozofie po celý zvyšok svojho života](#). Pracujem na tom spoločne. [Viac informácií TU](#).



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD. a Mgr. Tina Zlatoš Turnerová sú experti na optimálnu výživu a [extrémnu kondíciu](#). Sami ako športovci neustále experimentujú a tvoria funkčné návody, ako sa stať [lepšou verziou samého seba](#). Veľmi dobre vedia že v život je zmena, ale progres často nebýva súčasťou tejto zmeny (stagnácia). Preto vo svojom voľnom čase píšu jeden z [najvýživnejších blogov na Slovenskom internete](#) (ako hobby). Preádzajú dva vlastné internetové obchody [1], [2] a pracujú na vlastných projektoch a [produktoch](#), ktoré ľuďom pomáhajú dosahovať vytúžené výsledky rýchlejšie, ako kedykoľvek pred tým. Spoločne [podporujú ľudí v tom, aby sa sami stali silnými a čestnými lídrami](#), nie chorými a tučnými ovcami. Veria, že svojim úsilím prinášajú medzi ľudí hodnoty ktoré, zlepšujú ich život. Svoju prácu zastrešujú aj [vlastnou značkou, ktorá je symbolom hodnôt a filozofie](#), ktorú zastávajú.



Zistite viac informácií o našej práci

[Kto sme?](#) [O čom píšeme?](#) [Prečo píšeme blog?](#) [Prečo odoberať náš newsletter?](#) [Poznáte náš príbeh?](#) [Čo prehlasujeme o poskytovaných informáciách?](#) [Ako nás kontaktovať?](#) [Viete, čím všetkým sa zaoberáme?](#) [Poznate naše YouTube kanály \[Vlado\], \[Tina\]?](#) [Viete, aké vlastné produkty poskytujeme?](#) [Viete, aké športové doplnky predávame?](#) [Poznate možnosti spolupráce s nami?](#) [Stiahli ste si niektoré naše mini publikácie?](#) [Už ste absolvovali náš bezplatný test životosprávy?](#) [Poznate našu značku a jej hodnoty?](#)

Navštívte aj našu sekciu [PRODUKTOV](#) alebo [SLUŽIEB](#) [1], [2]



Wellness Protein Daily

Každodenný pomocník na ceste za lepšou verziou samého seba. Spoznajte biologicky čistý výživový doplnok, ktorého zloženie sme vyvíjali my a zatiaľ nemá na svete konkurenciu. Čítajte viac...

[Viac informácií](#)



Kefirové zrná

Hovorí sa, že ak sa chcete dožiť viac ako 100 rokov, mali by ste piť mliečny kefir pochádzajúci z Kaukazských hôr, pretože je nesmieme bohatý na priaznivé probiotické kultúry. Prečo by ste mali aj vy mať tieto vzácne zrná?

[Viac informácií](#)



e-Publikácia RECEPTY

Výživa vôbec nemusí byť pestrá ani racionálna. Najlepšie bude, ak bude pre vás optimálna. Používajte týchto 10 jednoduchých receptov, ktoré vám môžu zachrániť život.

[Viac informácií](#)



e-Publikácia: Trvale schudnutie

Cesta k trvalému schudnutiu nikdy nebola ťažšia ako dnes. Dokonca ani náš komplexný návod vám neponúka žiadne skratky. Ponúkame vám ale veľmi konkrétnu cestu, ako sa úspešne dostať z bodu A do bodu B. Otázka je, či ste pripravený?

[Viac informácií](#)