

ve vodě. Typem rozpustné vlákniny jsou i drobná semínka jitrocele blešníkovoého (psyllia). Složení a podíl vlákniny závisí především na stupni zralosti rostlin, plodů. Hlavní složkou vlákniny ovoce je pektin. podle: [www.celostnimediceina.cz/vlaknina](http://www.celostnimediceina.cz/vlaknina).

#### SŮL NAD ZLATO?

Pro dospělé je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučená denní dávka soli 3-5 gramů, to odpovídá přibližně jedné čajové lžičce. Bohužel, ale tuto hodnotu stále překračujeme. Pro děti je doporučené množství soli ještě nižší – u malých dětí je vhodné držet se spíše spodní hranice 3 gramů na den, s věkem se může množství soli na den postupně zvyšovat. Dětem do jednoho roku se nedoporučuje solit vůbec. Jejich ledviny totiž ještě nejsou připraveny na zátěž, kterou s sebou trávení soli přináší a snadno tak může dojít k porušení jejich funkce.

Ani větším dětem se nedoporučuje výrazně solit. Zvykne-li si totiž dítě na slanou chuť už jako malé, bude ji vyhledávat i později, začne si samo přisolovat pokrmy atd.. Nadměrným solením se ale vystavuje riziku vysokého krevního tlaku, zadržování vody v těle či potížím s ledvinami, za které je velké množství soli zodpovědné. [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)

#### Hlavní zásady pro zdravý životní styl

1. Jezte rozmanitou stravu, poněkud rostlinného původu. Každý druh rostlinné stravy obsahuje jiné důležité látky, proto je vhodná pestrost.
2. Jako přílohy volte nejčastěji celozrnné pečivo, těstoviny, rýži, brambory. Jsou zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálů.
3. 3 – 5 x denně zařazujte do jídelníčku ovoce a zeleninu. Nejvhodnější je ovoce čerstvé a zelenina čerstvá nebo restovaná. Nejlépe z místní sklizně.
4. Pravidelně cvičte, snažte se o pomalý váhový úbytek 0,5 kg týdně až do dosažení požadované váhy. Je vhodné celkově změnit životní styl k větší fyzické aktivitě. Vhodná je rychlá chůze, jízda na kole, na bruslích, plavání, jogging...
5. Snižte příjem tuků, především nasycených. Vhodné jsou nenasycené rostlinné oleje (za studena panenské) a měkké margaríny př. Rama, Flora.
6. Nahrazujte tučné maso a masné výrobky luštěninami, rybami a drůbeží.
7. Konzumujte nízkotučné mléčné výrobky.
8. Jezte potraviny s nízkým obsahem cukru.
9. Volte potraviny s nízkým obsahem soli. Denní příjem do 6 g tj. jedna čajová lžička.
10. Konzumujte alkohol v malém množství, maximálně 2 nápoje denně (do 10 g alkoholu).
11. Používejte vhodnou úpravu stravy jako je dušení, pečení, vaření v páře.
12. Dodržujte pitný režim 2 – 3 litry denně. Pijte především neperlivou vodu a neslazené nápoje. <http://www.poradna-pro-vyzivu.cz>

#### Příčiny vzniku nadváhy a obezity u dětí

V USA je více než 30 % dětí s nadváhou a obezitou, v Evropě 15 %. Jsou to velmi varovná čísla, nevhodná skladba stravy a špatné stravovací návyky jsou velkým celosvětovým problémem. Mezi metabolické následky obezity patří vysoký cholesterol, inzulínorezistence, hypertenze... a to již v dětském věku.

- **Nevhodné složení stravy** mnoho tuků a sacharidů s vysokým glykemickým indexem, málo vlákniny, nedostatek syrové stravy,
  - **nevhodný stravovací režim** nesprávné rozložení stravy během dne (nízký příjem dopoledne, vysoký příjem odpoledne a večer),
  - **nízká pohybová aktivita.**
- <http://www.poradna-pro-vyzivu.cz>

#### Strava způsobující závislost

Děti jsou přetížené školní výukou a množstvím kroužků zaměřených ne na celkový harmonický vývoj, ale na budování specifických „konkurenceschopných“ znalostí. O výletech s rodiči nebo o prostém lítání venku, které je ostatně mnoha dospělými považováno za nebezpečné, se dětem ve městech i na vesnicích dnes už ani nezdá. Od stále útlejšího věku je přetížení rodiče vedou ke sledování televize, která jim v přestávkách mezi filmy nabízí reklamy na spousty přeslazených, přesolených a nezdravých pochutin vydaných za potravu vhodnou pro děti. Ve školách mají již prvňáci volně přístupné nápojové automaty a ve školním bufetu si mohou bez dohledu pedagogů nakoupit sladkosti. Případá mi to stejně absurdní, jako kdyby byl ve škole automat na cigarety a vedle školní jídelny výčep s lihovinami. Návyk na nezdravou stravu vytváří totiž podobný typ psychofyzické závislosti jako kouření nebo konzumace alkoholu.

Kateřina Cajthamlová, 13.3.2009, <http://www.rodina.cz/> Autorka je lékařka internistka. Zabývá se též *systemickou psychoterapií a nutričním poradenstvím, je odbornou poradkyní a moderátorkou televizního seriálu **Jste to, co jíte.***

další zdroje informací: [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)  
[www.csvv.cz](http://www.csvv.cz) (Česká společnost pro výživu a vegetariánství), [www.spolecnostprozvirata.cz](http://www.spolecnostprozvirata.cz)

Vydáno v rámci projektu „Zdravá výživa žákům a školám“, srpen 2010 – leden 2011, Společností pro zvířata – z. o. Českého svazu ochránců přírody. Projekt podpořil Nadační fond Albert.



Svámi produkty přispěly: společnosti TROPICO, SUNFOOD a BioPlaneta.cz

Společnost pro zvířata – z. o. ČSOP  
 Michelská 5, 140 00 Praha, tel. 222 494 511, s.pro.zvirata@ecn.cz,  
[www.spolecnostprozvirata.cz](http://www.spolecnostprozvirata.cz)

# DNY ZDRAVÉ VÝŽIVY, LEDEN 2011

**"Zdraví je stav úplného tělesného, duševního a společenského blaha".  
 Světová zdravotnická organizace, WHO.**

Zdravá výživa, stravování, s naplněním definice úzce souvisí.

Nabízíme vám níže několik námětů pro zdravou výživu a zdravý životní styl:

**„To, jaký způsob stravování zvolíte pro své dítě, může ovlivnit vývoj jeho zdravotního stavu větší měrou než cokoliv jiného, co můžete jako rodiče učinit.** Jídlo dodává vašemu dítěti energii, kterou potřebuje, aby mohlo růst, učit se, skákat, udržet si tělesnou kondici a hrát si. Energie je nutná pro správný růst silného a zdravého organismu. Jídlo je také zdrojem informací. Může v dítěti vyvolat pocit, že je nasycené a plně energie, nebo naopak unavené, podrážděné a že mu není dobře. Všechno jídlo, které dítěti připravíte a zajistíte je zdrojem stavebních látek, z nichž se skládá každá buňka organismu.“  
 Velká kniha zdraví dítěte, nakl. Votobia.



Hippokrates, známý jako „otec medicíny“, uvedl:  
 „Tvým lékem, ať se stane tvé jídlo, ne tvůj lék tvojí stravou“. Toto doporučení je pro nás stejně důležité, jako kdysi pro staré Řeky. Správná životospráva byla u starých civilizací prvním a nejdříve používaným lékem a tomuto účelu

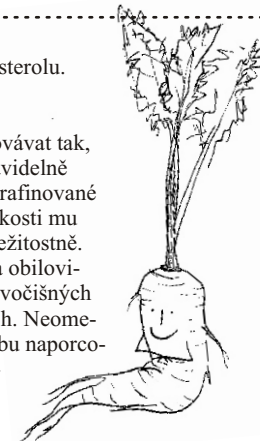
sloužila po dlouhou dobu. Naše obchody jsou zaplněné sladkostmi, trvanlivými koláčky, chleby, pekařskými výrobky, mraženými a konzervovanými polotovary. Výrobky obsahují plno cukru, tuku, soli, je velká spotřeba sody, koly, šňáv a džusů, které obsahují více chemických látek a přísad než samotné ovoce. Svačičky uměle dochucené a obarvené lupínky a pochutiny. Většina z nás jí příliš mnoho nezdravých nasycených tuku, příliš málo složených cukrů, konzumuje příliš mnoho jídel, z nichž nemůže organismus získat energii, a nedostatečné množství vitamínů a minerálů. Strava průměrného občana v ČR se již velmi podobá stravě američanů, vyrostlých na nezdravých mrtvých potravinách v rychlém občerstvení.

#### Pět hlavních zásad pro zdravé stravování:

1. Zvyšte příjem složených cukrů
2. Snižte příjem rafinovaných a upravených cukrů.

3. Snižte spotřebu tuků.
4. Snižte spotřebu cholesterolu.
5. Omezte spotřebu soli.

Snažte se své dítě vychovávat tak, aby si nezvyklo jíst pravidelně výrobky, které obsahují rafinované a upravené cukry, a sladkosti mu dovolujte jíst pouze příležitostně. Založte svou kuchyni na obilovinách, zelenině, ovoci, živočišných bílkovinách a luštěninách. Neomezujte se pouze na spotřebu naporcovaných hotových jídel - škodí to všem členům vaší domácnosti.



#### Přísady do potravin a další chemikálie obsažené v potravinách

Mnoho potravin dnes průmyslem vyráběných obsahuje umělá sladidla, ztužené tuky nebo jejich náhražky, umělé příchutě a barviva, veliké množství konzervačních prostředků. Potravinářské výrobky se mohou i z více než jedné poloviny skládat z nejrůznějších chemických přísad. Tyto látky mají velmi negativní účinky na náš organismus, jak již prokázalo mnoho odborných studií, děti jich zkonzumují většinou více než dospělí (hyperaktivita, alergie, zhoubné nemoci, absence životně důležitých látek pro tělo ...). Při nákupu si čtěte složení. Zažijete veliký pocit frustrace. Nejlepší způsob, jak se tomu vyhnout je připravovat čerstvá a vydatná jídla, používat svoje vypěstované potraviny, používat Bio potraviny (z ekologického zemědělství).

Běžné konvenční zemědělství používá obrovská množství chemických hnojiv, pesticidů, herbicidů, rodenticidů, postřiků. Látky v půdě zůstávají, kumulují se, dostávají se do vody, do ovzduší, mají zhoubný vliv na živé organismy a dostávají se daleko od míst, kde byly použity.

#### Jak dítěti zdravě vařit

Jako rodič můžete významně přispět k tomu, aby si vaše dítě osvojilo zásady správné výživy. Dítě se

naučí jíst to, co vaří a jí jeho rodiče. Děti budou jíst to, co uchováváte v ledničce, ve spíži. Naučí se stolovat po vzoru svých rodičů, ať jíte pomalu nebo rychle, v pravidelnou dobu nebo před televizí. Děti si z nás berou velký příklad. Je-li to možné, kupujte potraviny a obiloviny vypěstované bez umělých hnojiv a dalších chemikálií. Kupujte maso ze zvířat, která byla chována bez podávání chemických přísad, antibiotik a dalších léčiv a v dobrých podmínkách. V dnešní době jsme my lidé již znečištěli všechnu vodu, vzduch a většinu půdy. Ekologické zemědělství je jednou z nadějí a jedním řešením. Na potravinách, zelenině a ovoci hleďte logo Bio (buď Bio z CZ nebo Bio z EU), ptejte se v obchodech. Oproti konvenčním zemědělcům jsou ekologičtí zemědělci pravidelně kontrolováni, jsou odebírány vzorky půdy a než získají certifikát Bio musí splnit řadu důležitých podmínek a projít mnoha kontrolami. Mnoho biopotravin lze nakoupit ve většině obchodních řetězců, v prodejnách zdravé výživy či přímo od bio zemědělců (prodej ze dvora).

Nemůžete-li sehnat bio ovoce a zeleninu, důkladně omývejte ovoce a zeleninu konvenční. A to směsí teplé vody a octa (čtvrt šálku octa na 4 l vody). Ocet urychluje rozklad některých pesticidů. Ze zeleniny odstraňujte vnější listy, které často obsahují více chem. reziduí než listy vnitřní. Kořenovou zeleninu (mrkev, brambory, tuřín apod.) odrhňte a zbavte povrchové slupky. Každý kus ovoce a zeleniny (obvykle jablka, okurky, papriky, baklažán, rajčata, citrusové plody), který byl vyleštěn, aby vypadal zářivěji a lákavěji, byste měli také oloupat. (Doplnění: banány obsahují nejvíce chemikálií ze všeho ovoce, raději se jim vyhněte, pokud nekupujete bio banány). I přes všechnu obezřetnost se všech chemikálií nezbavíme.

**ZÁKLADNÍ ŽIVINY PRO VÝVOJ DĚTSKÉHO ORGANISMU,** které by měly být v dětské stravě zastoupeny jsou: **VODA, SLOŽENÉ CUKRY, BÍLKOVINY A TUKY.**

#### VODA

Nejlepším zdrojem je čistá pramenitá voda a pro kojence mateřské mléko. Dále je to čistá voda z kohoutku, ze studánky, případně v lahvích od důvěryhodného dodavatele, který vodu nijak neupravuje. Dobré jsou také čaje, zředěné ovocné džusy, polévky a ovocné zmrzliny vyrobené doma bez chemikálií. Vyhýbejte se pití nápojů s kofeinem, sodám, kolám, punčům a nápojům s barvivy a dalšími chem. přísadami. Nedoporučují se také želatinové výrobky.

**SLOŽENÉ CUKRY** by měly tvořit 50 – 65 % stravy dětí: jsou obsaženy v nerozemletém obilí, zelenině, luštěninách (sušené fazole a hrášek), neokrájené ovoce. Cukry ve formě složených sacharidů se do krve vstřebávají plynuleji než cukry

rafinované. Přes den se cítíme čilejší a odpočinitější.

**SLOŽENÉ BÍLKOVINY** by měly tvořit 15 – 25 % stravy dětí: jsou obsaženy ve většině luštěnin, v ořechách, v mléce, sýrech, vejcích, mase, rybách, v kombinaci obilovin a zeleniny. Jsou nepostradatelné pro růst a obnovu všech tkání – orgánů, svalstva, kostí, pokožky, krve a nervů.

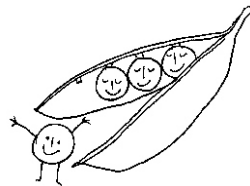
**TUKY** by měly tvořit 20 – 25 % dětské stravy: používejte pouze tuky nerafinované, za studena lisované oleje obsahující nepostradatelné mastné kyseliny. Chcete-li mít dostatek těchto důležitých mastných kyselin používejte při vaření olej z lněných semínek, se semen dýně, sójových bobů a ořechů. Jako zdroj tuků poslouží také olej slunečnicový, řepkový, světlicový, olivový. Nenasycené tuky po otevření skladujte v ledničce. Snažte se nepoužívat živočišné tuky a oleje z tropických rostlin (palmový, kokosový) a nejezte výrobky obsahující

ztužené nebo částečně ztužené tuky. I když se nedoporučují živočišné tuky dětem, je lepší trocha másla nežli margarín. Tuky jsou nenahraditelné při metabolické přeměně vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E a K), jsou potřebné pro správný růst a vývoj a pro zachování zdravé pokožky, vlasů a nehtů. Tuky regulují trávení, ovlivňují krevní tlak a jsou nezbytné při tvorbě prostaglandinů, chemických „přenašečů“ informací.

Pro udržení dobrého zdraví jsou důležité také mikroživiny: vitamíny a minerální látky.

**Vitamíny** jsou nezbytné pro zajištění správné funkce všech orgánů. Na rozdíl od potravin nepředstavují zdroj energie, ale mají nezastupitelnou úlohu při metabolických přeměnách, růstu a vývoji dětského organismu.

**Minerální látky** jsou součástí všech tkání a tekutin, nezastupitelné při přenosu nervových vzruchů, stahování svalstva, udržování dostatečného množství tekutin v organismu a stupeni živin. Ovlivňují produkci hormonů a udržují v těle rovnováhu elektrolytu. Elektrolyt je forma v níž se v těle min. látky vyskytují. Mezi jeho nejdůležitější složky patří vápník, draslík a sodík. Vápník je důležitý nejen při tvorbě kostí a růstu zubů, ale má také vliv na přenos nervových vzruchů, přenos energie mezi buňkami, na stahování a uvolňování svalstva včetně srdečního svalu. Vápník, draslík a sodík řídí plynulost stahování a uvolňování



srdečního svalu a cév. Pokud nejsou ve správné koncentraci, může dojít ke změně objemu tekutin v tkáních a způsobit např. otoky, dehydrataci, podráždění nervosvalového systému a vyvolat nepravidelnou činnost srdce.

#### STRAVA BY MĚLA BÝT PESTRÁ

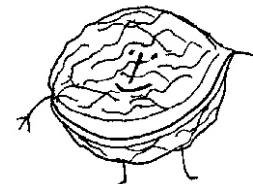
Budete-li vařit pokaždé něco jiného a nového, budete mít jistotu, že vaše dítě obdrží všechny živiny, které jeho tělo potřebuje. Na oběd a večeri vždy uvařte jídlo se zeleninou a obilovinami.

#### Vařte jednoduchá jídla.

Dušené a upečené pokrmy náš žaludek snadno stráví. Vyhýbejte se smažení. Smažená jídla se špatně tráví, rozpálené oleje a tuky rychle žluknou a navíc obsahují velké množství kalorií. Mezi jídly, během dne, je třeba dostatečné množství tekutin: voda, čaj, citronový nebo jiný ovocný džus.

#### Připravujte dítěti tři hlavní jídla a podle potřeby vydatné svačiny.

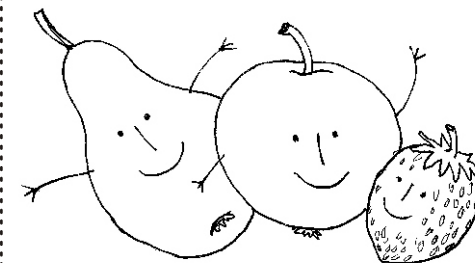
Snídaně a obědy by měly být vydatné – podle zdravé výživy, aby se dítě pořádně najedlo. K večeri jídla lehčí, aby se organismus připravil na vydatný spánek a to nejméně dvě hodiny před ulehnutím do postele. S plným žaludkem si dítě nemusí odpočinout a po ránu bude malátné.



#### Omezte nebo vynechte rafinované cukry.

Cukr je v dnešní době asi největší problém. Všude na nás útočí z reklam, regálů obchodů, v odměnách při soutěžích, od babiček a příbuzných a pod. Rafinované cukry (v cukrovinkách, sladkém pečivu a zákuskách, sladkých vložkách apod., nutelách, sladkých nápojích), včetně glukózy, fruktózy a sacharózy jsou jednoduché cukry, které se velmi rychle odbourávají. Rychle zvednou hladinu cukru v krvi, ale ta také velmi rychle klesá. Děti mohou na takové prudké změny reagovat hyperaktivním neklidným chováním, nedokáží se soustředit a posléze se cítí unavené a podrážděné. A všichni už známe spojitost mezi cukrem, obezitou a zubním kazem. Rafinovaný cukr nahradíme: medem, rýžovým sirupem dalšími obilnými sirupy a slady, melasou, maltózou, javorovým sirupem. I ty by se měly konzumovat rozumně, kromě kalorií v nich není nic užitečného. Mnoho cukrů obsahují také polotovary. Jejich omezením, výrazně snížíte množství rafinovaného cukru. Čtete pozorně složení potravin. Pokud není možné, abyste cukr úplně vynechali, používejte jej ráno. Pokud dítě jí

sladkosti před spaním, může se mu špatně usínat a ráno se může cítit unavené.



#### Dávejte dítěti pít čistou vodu.

Pokud máte dobré vodovodní trubky a kvalitní vodu z vodárny, je dobré pít vodu z kohoutku. Můžete chodit pro vodu ke studánce nebo pořídit vodní filtr. Filtrační systém by měl být takový, který pracuje na principu zpětné osmózy. Je založen na přechodu vody přes polopropustné membrány. Malé molekuly vody membránou snadno prochází. Molekuly znečišťujících látek, chemikálií, těžkých kovů (např. olova ve formě chloridů a fluoridů), a bakterií a virů, jsou příliš velké a na membráně se zachytí.

Podle knihy: Velká kniha zdraví dítěte, nakl. Votobia, 1997, z amerického originálu 1994

#### VLÁKNINA

Vláknina nemá téměř žádnou výživovou hodnotu, ale přesto je velmi důležitá v udržování dobrého zdravotního stavu.

Nedostatek může způsobit cukrovku, zažívací problémy, srdeční choroby, obezitu. Naplňuje žaludek a snižuje chuť k jídlu. Prodlužuje trávení potravy v žaludku a způsobuje „pocit nasycení“ Hlavními zdroji vlákniny v naší potravě jsou: ovoce a zelenina; rýže natural, luštěniny, pohanka, brambory, jáhly; všechny druhy obilných zrn, cereální výrobky (musli, extrudované chleby); různé typy kvalitního celozrnného pečiva

**Jak pomáhá vláknina:** má příznivé účinky na zažívání, udržuje tlusté střevo v kvalitním stavu; upravuje průjem, zácpu, syndrom dráždivého tračníku a prevence hemeroidů; pomáhá vylučovat z těla toxiny a rakovinotvorné látky; snižuje hladinu krevního cukru; snižuje hladinu krevního cholesterolu; pomáhá při redukci váhy; účinná při prevenci žlučových kamenů; když je "čistý" trávicí trakt, tak to příznivě působí na kvalitu pokožky, vlasů, nehtů.

Vlákninu tvoří převážně polysacharidy. Jsou to součástí rostlin, které nejsou štěpeny enzymy našeho zažívacího ústrojí. Patří mezi ně pektin, celulóza, hemicelulóza, vosky a pryskyřice.

**Rozpustná vláknina** je součástí ovoce a zeleniny, ovsa, ořechů a luštěnin - je tvořena složkami rostlinných buněk a buňčných stěn, které bobtnají