

27.10. 2021- „ Farebný deň“ – *Vyvážená strava v živote žiaka a jedálničiek*



Výskum odhalil, že deti neraňajkujú. Čo im ponúknuť?

Všeobecné výskumy ukazujú, že **asi 5% detí školského veku neraňajkuje a asi 1,5% neraňajkuje a nenesí si do školy ani desiatu.**

25% detí prichádza do školy bez desiatej. Školská výuka a s ňou súvisiace povinnosti vedú k vyššej psychickej záťaži dieťaťa. Môžu sa objavovať aj stresové okamžiky.

Výživa školáka všeobecne

Medzi 6. - 10., prípadne 12. rokom života rastú deti pomalšie. Menej sa teda zvyšuje príjem energie ako v predchádzajúcom vekovom období (energetický príjem však samozrejme veľmi závisí od celkovej fyzickej aktivity). Pokiaľ sa deti stravujú v školskej jedálni, kde stravovanie nemôžeme zvyčajne ovplyvniť ani veľmi kontrolovať, je na nás, ako ovplyvníme ich ďalšie stravovanie. V prvom rade môžete ovplyvniť raňajky, desiatu a stravovanie v popoludňajších hodinách.

Nedostatočný príjem potravy môže navodiť poruchy pozornosti, zvyšuje únavu a potrebu úniku. Podobne pôsobí nedostatočný príjem tekutín. Počas noci dieťa nepije, nastáva určité zahusťovanie vnútorného prostredia. Chýbanie tekutín pri raňajkách tento stav ešte zhoršuje a dieťa môže mať problém v škole nie preto, že nie je pripravené na vyučovanie ale preto, že jeho organizmus nie je v optimálnej forma.

Ako ovplyvňuje jedlo schopnosť učiť sa

Od jedla nezávisí iba rast dieťa, jedlo nemá vplyv len výšku a hmotnosť, ale aj na celkové správanie dieťaťa, schopnosť koncentrácie, pohybovú aktivitu ap.

Vplyv výživy na činnosť mozgu

Mozog začína rásť už od počatia dieťaťa

V priebehu prvej polovice tehotenstva sa mozgové bunky množia rýchlosťou trinásťnásobku za sekundu. Výsledný počet mozgových je približne 100 miliárd. Mozog rastie najrýchlejšie v prvých dvoch rokoch života a približne v piatich rokoch dosiahne svoju konečnú veľkosť.

Okrem rastu sa v mozgu množia nervové dráhy, ktoré umožňujú prenos nervových signálov a rozvetvuje sa nervová sústava po celom tele. Pretože mozog a celá nervová sústava rastú a rozvíjajú sa, vyvíjajú sa tiež schopnosti dieťaťa. Aj keď je už rast mozgu u väčších detí takmer dokončený, duševný vývoj pokračuje aj naďalej.

Medzi najviac zastúpené látky v mozgu patrí tuk

Tvorí približne 60% suchej časti mozgu, pričom asi tretinu predstavujú tzv. nenasýtené mastné kyseliny. Medzi jednotlivými nenasýtenými mastnými kyselinami sú za správny rast nervovej sústavy a duševného vývoja detí zodpovedné predovšetkým kyseliny α -linolenová (ALA), dekosahexaenová (DHA).

Pomáhajú im taktiež vitamíny B, predovšetkým B1, B6, B12 a kyselina listová (vitamín B4). Dôležité sú aj železo, jód, zinok či bielkoviny.

Prítomnosť kyseliny α -linolenovej (ALA), dekosahexaenovej (DHA) v tele zaisťuje, že sú jednotlivé nervové spoje pružnejšie a informácia sa tak môže šíriť veľmi rýchlo. Prispievajú tiež k tomu, že si nielen naše deti, ale i my dospelí, informácie ľahšie zapamätáme a ľahšie sa učíme. Podporujú taktiež koncentráciu, známy je ich vplyv na hyperaktívne deti či na stavy depresie.

ALA je tzv. esenciálna mastná kyselina. Naše telo ju potrebuje, nedokáže si ju vytvárať z iných látok a preto je dôležité prijímať ju zo stravy. Kyselinu DHA si dokážeme vytvoriť práve z kyseliny ALA. Tento proces je však pomerne neefektívny a preto je potrebné prijímať aj DHA z potravy.

Ktoré potraviny ich obsahujú ALA, potrebné pre rozvoj mozgu ?

- rastlinný olej lisovaný zo semiačok repky, ľanu, sóje
- vlašské orechy
- rybí tuk (lyžička rybieho tuku ráno už ale „vyšla z módy“ a tak odborníci na výživu odporúčajú jesť 2 porcie (cca 240g) rybieho mäsa za týždeň)

Zásady stravovania mladších školákov

Vďaka kvalitným raňajkám a školskej desiatej budú deti v škole v dobrej fyzickej i psychickej pohode, čo sa prejaví na ich pozornosti, bystrosti atď.

Čo je dôležité pri stravovaní školáka

- Nenahrádzať deficit raňajok až príliš výdatnými desiatami zložených z údenárskych výrobkov.
- Dodržiavať časový harmonogram stravovania a dbať na pravidelné stravovanie.
- U deti športujúcich, ktorí nemajú sklon k nadváhe, je možné podať aj 6. jedlo, nie je to však neskorá večera.

Rozloženie stravy u školáka

Optimálne rozloženie stravy v priebehu dňa je:

- raňajky 20%
- desiata 10%
- obed 35%
- olovrant 10%
- večera 25% z celodenného príjmu energie a živín

Nedostatočný a nepravidelný príjem stravy totiž brzdí činnosť mozgovej kôry, narušuje činnosť tráviacich žliaz, ktoré znížia vylučovanie štiav potrebných na trávenie, dostaví sa nechutenstvo, zníži sa využiteľnosť prijatých živín. Pri dlhšom nepravidelnom stravovacom rytme sa môžu dostaviť aj vážnejšie zdravotné následky, deficit dôležitých živín či nastupujúca obezita.

Správna desiata pre školáka

Desiata by nemala kompenzovať nedostatočné raňajky.

Ako má vyzerat' zdravá desiata

- Nemusi obsahovat' kaloricky vydatne udenarske výrobky. Kaloricky nadmerná a biologicky nevyvážená desiata zat'azí neprimerane tráviaci trakt a tráviace procesy navodia opät' útlm.
- Desiata nemá zasýtiť dieťa tak, aby necítilo hlad na obed. V takomto prípade buď obed vynechá, alebo sa hlavné jedlo posúva až do popoludňajších hodín, čo vedie k nepravidelnému škodlivému spôsobu stravovania. Desiata má byť ľahká, ale nutrične hodnotná.
- Vhodné sú nátierky na báze tvarohu, nízkotučných syrov v kombinácii s rastlinnými tukmi, obohatené o čerstvú zeleninu, zeleninové vňate, pažíku, mladé cibuľky, šalátové listy.

Ktoré potraviny má mať školák v jedálničku

Pečivo a obilniny

- obilie a pečivo tvoria základ našej stravy, je zdrojom energie, vitamínov, minerálnych látok a vitamínov

- sú vhodné na raňajky alebo na desiatu, ale môžu byť súčasťou večerí a obedov
- medzi sacharidové zdroje patria aj zemiaky
- v tomto veku je vhodné uprednostňovať celozrnné výrobky, ktoré sú prospešnejšie zdraviu ako výrobky z bielej múky, tie dodávajú iba energiu a sacharidy
- nedostatok sacharidov môže viesť k únave a zníženej pozornosti

Mlieko a mliečne výrobky

- Naďalej je podstatný príjem mlieka, ktorý by mal byť 250ml za deň.
- Mlieko je významným zdrojom vápnika, ktorý je potrebný pre zdravý rast a vývoj kostí a zubov.
- Ak dieťa odmieta mlieko, zaradíme do jedálneho lístka ostatné mliečne výrobky.
- Pre deti v tejto vekovej skupine nie sú vhodné nízkotučné výrobky, tuk je potrebný pre rast, energiu ale aj pre činnosť mozgu. Ak dieťa nemá nadváhu môžeme 1-2 x týždenne zaradiť do jedálneho lístka aj smotanový jogurt, či syr, prednosť by však mali mať polotučné jogurty (t. j. s obsahom od 2 do 5% tuku) a syry s obsahom tuku do 45% v sušine.
- Nie je vhodné zvyšovať energetickú hodnotu mlieka pridaním vaječného žĺtka, kakaa a podobných doplnkov.

Nedostatok bielkovín má za následok:

- nedostatočný rast
- zlý vývoj kostí a zubov
- zvýšenú kazivosť zubov
- zníženú imunitu

Mäso

- Je cenným zdrojom plnohodnotných bielkovín, vitamínov a minerálnych látok, ktoré sú pre detský organizmus dôležité.

- Obsahuje esenciálne (organizmus si ich nevie vytvoriť) aminokyseliny – látky, ktoré telo potrebuje pre správne fungovanie, rast, obnovu tkanív.
- Je zdrojom niektorých minerálnych látok – napr. železa, fosforu, zinku, horčíka. Je zdrojom vitamínov skupiny B, A a D.
- Ryby by mali byť v jedálničku prítomné 1-2 týždenne.
- Názory na podávanie vnútornosti sa líšia. Obsahujú viac tukov, hlavne cholesterolu, neodporúča sa podávať vnútornosti, ak je na to rodina zvyknutá, potom nie viac ako 1-2 za mesiac, uprednostniť vnútornosti mladých, krátko žijúcich zvierat

Vhodné mäsa: hydinové, hovädzie, teľacie, ryby

Nevhodné mäsové výrobky: údeniny, párky, paštéty

Tuky

- denný príjem tukov cca 20-35% z celkového energetického príjmu, t.j. 2,5g/kg hmotnosti dieťaťa
- denný príjem tukov by mali tvoriť 1/3 živočíšne a 2/3 rastlinné tuky
- vitamíny A, D, E, K sú rozpustné len v tukoch, teda do organizmu sa môžu dostať len v prítomnosti tukov
- tuky zabezpečujú normálne fungovanie a tvorbu niektorých hormónov, mechanickú ochranu vnútorných orgánov, tepelnú rovnováhu tela atď.
- príjem tuku nie je potrebné nijako zásadne obmedzovať, 30-40% energie by mali deti získať práve z tukov
- nedostatok tukov sa môže prejaviť nedostatkom vitamínov rozpustných v tukoch, horším rastom z nedostatku energie, poruchou tvorby niektorých hormónov
- v teplej kuchyni by mali byť použité kvalitné jednodruhové rastlinné oleje (olivový a repkový),
rastlinné tuky sú zdravšie ako živočíšne

V 11. roku života je povinné preventívne vyšetrenie cholesterolu, zvýšené hladiny cholesterolu vyžadujú opatrný prístup k príjmu tukov.

Pozor:

Tuky sú aj mäse, syroch, mlieku – ide o tzv. skryté tuky, ktoré musíme do denného príjmu rátať.

Vhodné tuky: rastlinný olej (repkový, olivový), rastlinné tuky

Vajcia

Názory odborníkov na vajcia sa menia, nie je potrebné ich až tak striktne v tomto období obmedziť. Obsahujú vitamíny (A, B) a minerálne látky (železo, vápnik, fosfor). Deti by mali zjesť najviac 3-4 vajec za týždeň, nie priamo ale použité pri príprave stravy, v tzv. rozptýlenej forme.

Zelenina

- je zdrojom vitamínov, minerálnych látok, vlákniny
má nízku energetickú hodnotu
- mala by sa konzumovať v niekoľkých porciách denne, najlepšie čerstvá
- najvhodnejšia je zelenina v surovom stave, pretože poskytuje najviac vitamínov
- zeleninu obsahujúca v tukoch rozpustné vitamíny (A, D, E,) je vhodné pokvapkať kvalitným olivovým olejom, tieto vitamíny sa vstrebávajú len v prítomnosti tukov
- pre niektoré vitamíny a provitamíny napr. betakarotén obsiahnutý v mrkve je potrebné teplo a tuk, je vhodné mrkvu krátko orestovať na malom množstve olivového oleja

Strukoviny (hrach, fazuľa, šošovica, cícer)

- sú zdrojom kvalitných rastlinných bielkovín, vitamínov, minerálnych látok a vlákniny
- mali by sa podávať 2x týždenne

pre veľký obsah bielkovín nimi môžeme občas nahradiť mäso

OVOCIE

- obsahuje vitamíny, minerály, vodu, sacharidy

- obsahuje viac sacharidov ako zelenina a dodá organizmu viac energie
- deti by ho mali dostávať niekoľkokrát denne
- čerstvé ovocie obsahuje viac vitamínov ako skladované
- sušené ovocie je vhodné namiesto slaných maškôt
- vzhľadom na obsah cukru podávať v primeranom množstve
- najviac vitamínu C obsahujú čierne ríbezle, jahody, citrusové plody
- červené ovocie a zelenina má účinky v prevencii rakovinových ochorení

Pozor:

Ovocné džemy, marmelády obsahujú veľké množstvo cukru, môžeme ich podávať v obmedzenom množstve u detí, ktoré nemajú sklon k nadváhe.

Orechy a pochutiny

- obsahujú veľa "dobrých" tukov - nenasýtené mastné kyselín, potrebné pre srdce a cievy
- deťom podávať len v rozptýlenej forme pre nebezpečenstvo vdýchnutia
- huby nie sú vhodné pre deti do 10 roku života

Pozor:

Orechy sú silným alergénom

Cukor a sladkosti

- cukor je potrebný pre rast získa dieťa z pečiva, zeleniny, ovocia, ďalší cukor dieťa nepotrebuje, nadmerné množstvo cukru vedie k vzniku zubných kazov, k zvyšovaniu telesnej hmotnosti a hladiny krvných tukov
- hnedý cukor nie je pre deti vhodnejší ako biely (je nerafinovaný, môže obsahovať choroboplodné zárodky), rovnako nie je výhodou sladiť hroznovým cukrom alebo rôznymi umelými sladidlami, prílišné množstvo cukrov vyvoláva nechutenstvo a úbytok na hmotnosti, alebo obezitu
- med obsahuje 80-90% cukru a je významný alergén

- sladkosti majú vysoký glykemický index – GI (je to údaj, ktorý určuje, na aký dlhý čas nás potravina zasýti, čím vyšší index, tým kratší čas zasýtenia). Po sladkostiach je človek skoro hladný
- vylúčiť cukor ani sladkosti v tomto veku nie je ľahké, ale mali by sa obmedzovať na najnižšie možné množstvo, prednosť by mala mať kvalitná čokoláda s vyšším podielom kakaa, orieškov a ovocia, müsli tyčinky bez polevy, sušené ovocie alebo orechy, zákusky s ovocím a želé
- je dôležité mať prehľad a kontrolovať množstvo skonzumovaných sladkostí

Sol' a slané pochutiny, koreniny

Sodík a chlór obsiahnuté v soli sú pre náš organizmus potrebné.

- sodík zabraňuje stratám vody z tela a udržiava v pozore našu nervovo svalovú dráždivosť
- chlór je súčasťou žalúdočnej šťavy a udržiava rovnováhu medzi kyslým a zásaditým prostredím v našom tele
- väčšie množstvo soli obsahujú aj instantné pokrmy a jedlá v stánkoch a prevádzkach rýchleho občerstvenia, je potrebné vyhýbať sa týmto prípravkom

Pozor:

Nadmerné množstvo soli v strave totiž vedie k zvyšovaniu krvného tlaku, zadržovaniu vody v tele a k ťažkostiam s obličkami. Deti by nemali dostať viac soli ako 3g na deň, s pribúdajúcim vekom sa môže množstvo soli zvýšiť na 5g, čo je maximálna hranica aj pre dospelých.

Pitný režim

Celkový obsah vody v tele je 55-70%.

Voda významne ovplyvňuje metabolizmus na všetkých úrovniach.

Funkcia vody v organizme:

- je nosičom minerálov, stopových prvkov a ďalších elementov
- hlavná časť našej krvi je voda

- je dôležitá ako hlavná zložka pri vylučovaní škodlivín obličkami
- plní najdôležitejšiu úlohu pri termoregulačných procesoch (udržiava konštantnú telesnú teplotu) a chráni organizmus pred prehriatím
- nedostatkom vody sa zhrubuje krv, tým sa zníži jej tlak (môže to viesť až ku kolapsu), zhorší sa odvod splodín

Denná potreba tekutín v tomto období je 60-80ml na kg hmotnosti. Potreba tekutín závisí na teplote a vlhkosti vonkajšieho prostredia a na telesnej aktivite dieťaťa. V horúcom lete, ale aj v zime pri pobyte v prekúrených suchých miestnostiach je potreba vyššia ako sa uvádza.

Vhodné nápoje

- Ideálnym nápojom stále zostáva čistá voda.
- Ovocné alebo bylinkové čaje, avšak bylinkové čaje s liečivými účinkami by sa mali podávať iba v období choroby.
- Silný čierny čaj a káva sa nepočítajú do pitného režimu detí ani dospelých, pretože organizmus odvodňujú, môžu spôsobovať podráždenie žalúdka. Pre pitný režim detí nie sú vhodné ani z toho dôvodu, že obsahujú kofeín.
- Minerálne vody neperlivé v obmedzenom množstve, minerály v nich obsiahnuté zaťažujú obličky, minerálky by nemali tvoriť viac ako 1/3 prijatých tekutín za deň, je potrebné strieďať druhy minerálnych vôd, uprednostniť vody s nízkym obsahom minerálov.
- Sýtené nápoje: bublinky v niektorých nápojoch sú vytvorené oxidom uhličitým (CO₂). Ten pri častej konzumácii môže spôsobovať nafukovanie či prekyslenie žalúdka. Oxid uhličitý dokáže tiež "oklamať" telo, ktoré potom necíti smäd, aj keď je príjem tekutín nedostatočný.
- Ovocné džúsy – uprednostňujeme výrobky pasterizované, bez obsahu umelých sladidiel, zvlášť 100%, podávané riedené vodou v pomere 1:1, rovnako ako minerálkami ani džúsmi nemôžeme kryť celodennú potrebu tekutín.
- Zdravému dieťaťu, ktoré má dostatok pohybu, sladené nápoje v primeranom množstve nijako neublížia, ale ako náhle má pohybu menej (napr. začne tráviť viac času pri televízii alebo počítači), môžu prispieť k vzniku nadváhy alebo obezity.

Nevhodné nápoje

ochutené minerálky, silný čaj, káva, chinínové nápoje, alkoholické nápoje, energetické nápoje

sladené nápoje sú zdrojom energie a sacharidov, prudko zvyšujú hladinu krvného cukru a navyše nedokážu dostatočne uhasiť smäd.

Pozor:

Ak pije dieťa preto, lebo je smädné znamená, že má približne 2% nedostatok tekutín. Piť sa má priebežne, tak, aby k pocitu smädu nedošlo.