

Zdravá výživa detí



Je dieťa dospelý človek v malom?

Rozhodne nie. Dieťa je v porovnaní s dospelým potrebuje na kilogram svojej váhy niekoľkonásobne viac energie a výživových látok. Pestrosť a vyváženosť stravy je pre zdravý telesný a duševný rast nevyhnutnosťou. Nesprávna skladba sa môže ľahko prejavovať zaostávaním, alebo nesprávnym rastom, duševným i fyzickým vývinom.



Prečo je zloženie jedla pre dieťa veľmi dôležité?

Skladba potravy priamo ovplyvňuje rast a vývoj detí, ich schopnosť koncentrovať sa, vnímať. Ovplyvňuje aj vznik obezity, metabolických ochorení, ochorení srdcovo-cievneho systému, imunitného systému a nádorových ochorení. Zdravá výživa zabezpečuje fyziologickú činnosť organizmu a je nevyhnutným predpokladom zdravého telesného a duševného vývoja detí. Počas vývoja dieťaťa sa potreba a zloženie potrebných živín mení. Najrýchlejším rastovým obdobím je prvý rok života a puberta.



Aké sú viditeľné následky nesprávnej výživy?

Jednoduchým ukazovateľom správnosti výživy je zdravotný stav dieťaťa, jeho váha, psychická i fyzická kondícia. Dôležité je všimnúť si už malé odchýlky. Patrí medzi ne stav kože, nechty, vlasov, farba kože a slizníc, kazivosť zubov. Väčšie zmeny /obezita, podvýživa, poruchy rastu, chudokrvnosť, iné zreteľné známky nesprávnej výživy/ už vyžadujú aj náročnejšie zásahy, nielen do výživy, ale aj liečbu. Nepravidelný stravovací režim v podobe napríklad vynechávania raňajok, nepriaznivo ovplyvňuje duševnú činnosť. Deti, ktoré neraňajkujú, majú horšie výsledky psychologických testov, sú menej pozorné. Podobne ovplyvňuje sústredenosť dieťaťa aj nedostatok tekutín.



Existuje jednoduchý recept?

Pestrá strava je najjednoduchším spôsobom, ako zabezpečiť organizmu dostatočný prívod všetkých živín. V strave majú byť zastúpené všetky základné potraviny – chlieb alebo pečivo, výrobky z obilnín, mlieko a mliečne výrobky, chudé druhy mäsa, ryby, menej červeného mäsa, pestré spektrum ovocia a zeleniny, strukoviny, vajíčka. Pri nedostatočnej vyváženosti, alebo absencii niektorej potravy hrozí riziko nedostatku niektorej zo stavebných živín pre telo.



Musí dieťa jesť každý deň mäso?

Doba, keď deti museli jesť každý deň mäso, je už za nami. Podmienkou je ale zabezpečiť dostatočný príjem bielkovín. Môžu byť, podobne ako mäso, živočíšneho pôvodu – nachádzajú sa v mlieku a mliečnych výrobkoch, alebo rastlinného – získavané hlavne zo strukovín. Bielkoviny sa skladajú z aminokyselín, teda pre život nevyhnutné, sa nachádzajú napríklad v zemiakoch.



Musí dieťa jesť každý deň ovocie a zeleninu?

Kým dieťa prijme určitý druh zeleniny alebo ovocia, zvyčajne ho najskôr až 10krát ochutná. Denne by malo dieťa zjesť až 5 porcií ovocia alebo zeleniny. Prakticky to znamená pridať tento dôležitý zdroj vitamínov, antioxidantov a vlákniny ku každému podávanému jedlu. Má tvoriť jeho podstatu/desiata, olovrant/ alebo prílohu /raňajky, obed, večera/.



Môže dieťa jesť každý deň sladkosti?

Sladkosti nie sú nevyhnutnou súčasťou zdravej stravy. Telo sa bez nich úplne zaobíde, nepotrebuje ich. Sú ale príjemným spštením. Platí pravidlo – všetkého s mierou. Ak sladkosti, tak s čo najmenším podielom tuku. Najvhodnejšie je namiesto sladkostí ponúknuť ovocie. Je v ňom obsiahnutý ovocný cukor/fruktóza/, v hrozne je glukóza. V čerstvom ovocí je navyše veľa vitamínov a vlákniny, ktoré deťom prospievajú. Náhradou môžu byť aj cereálne, sušené ovocie, orechy.



Stojí naše úsilie za to?

Väčšina mamičiek sa snaží dať svojim deťom to najlepšie, a to sa samozrejme týka aj stravy. Pri dodržiavaní správnej výživy nielenže dieťa bude zdravé, ale odnesie si do života aj správne zásady, ktoré odovzdá ďalej svojim deťom. Správnym stravovaním možno predchádzať väčšine civilizačných ochorení.

Metodika materiálno-spotrebných noriem pre školské stravovanie v Slovenskej republike.

Celospoločenský vývoj, zrýchlený životný štýl, nové výživové trendy v oblasti stravovania a požiadavky na zabezpečenie zdravej výživy detí si v praxi vyžiadali aktualizáciu materiálno-spotrebných noriem pre školské stravovanie v Slovenskej republike (ďalej len MSN), ktoré boli vydané v roku 1992 a 2003, tvorbu nových MSN a spracovanie receptúr, ktoré sú charakteristické pre jednotlivé regióny Slovenska.

Základnou požiadavkou a úlohou v školskom stravovaní je zachovať výrobu jedál a nápojov z čerstvých surovín, používať potravinové komodity najvyššej kvality s možnosťou využitia alternatívnych potravinových komodít z dôvodu personálnej a technologickej náročnosti a preukázateľných finančných úspor.

Jednotlivé receptúry sú vypracované pre 4 vekové skupiny stravníkov – detí, žiakov a dospelých stravníkov nasledovne:

- dávky potravín pre vekovú skupinu A sú pre 2 až 6-ročné deti materských škôl,
- dávky potravín pre vekovú skupinu B sú pre 6 až 11-ročných žiakov základných škôl,
- dávky potravín pre vekovú skupinu C sú pre 11 až 15-ročných žiakov základných škôl,
- dávky potravín pre vekovú skupinu D sú pre 15 až 19-ročných žiakov stredných škôl a dospelých stravníkov.

Predložený register MSN tvorí 996 MSN, ktoré sú usporiadané do 24 pokrmových skupín s technologickými postupmi prípravy pokrmov, nápojov a prepočtom odporúčaných výživových dávok (OVD) podľa vekových kategórií stravníkov.

Výsledné hodnoty nutričných prepočtov pokrmov a nápojov v mesačnej skladbe jedálnych lístkov majú odporúčací charakter. Pre jednotlivé skupiny stravníkov je potrebné počítať s určitou variabilitou a toleranciou plnenia OVD s odporúčaným rozptylom v priemere ± 5 až 10% u energie a základných živín, s výnimkou bielkovín, kde sa stanovenie približuje k utilizeľným hodnotám z tzv. ideálneho proteínu. Z toho dôvodu pri spotrebnej dávke potravín je prípustné zvýšenie o 20 až 40%. U ostatných nutričných faktorov je odporúčaný rozptyl ± 10 až 20% .

OVD sú vyjadrené na úrovni netto, t.j. ako zjedené (as consumed) a z toho dôvodu pre účely hodnotenia musia byť zvýšené o príslušné hodnoty fyzických a nutričných strát od doby nákupu až po finálny konzum, t.j. podľa jednotlivých nutričných faktorov o 10 až 20 % a pri vitamíne C o 55 až 60%. Uvedené fyzické a nutričné straty sú zohľadnené pri prepočte nutričného zloženia 1 porcie pokrmu v materiálno - spotrebných normách a receptúrach.

Pri prepočtoch nutričnej hodnoty poskytovaných pokrmov v zariadeniach školského stravovania je platný postup aktuálnych tabuľkových výpočtov podľa tabuliek nutričných hodnôt potravín vydaných Výskumným ústavom potravinárskym v Bratislave, zatiaľ čo pri výkone príslušných kontrolných orgánov sa uplatňuje chemické stanovenie hodnôt poskytovaných pokrmov. Chemické stanovenie výsledných hodnôt je podľa praktických skúseností v priemere o 20 až 30% nižšie, čo je potrebné pri porovnaní s prepočtom tabuľkových hodnôt zohľadniť.

MSN sú záväzné s prípustnou toleranciou, ktorá je uvedená v princípoch aplikácie.

- dodržiavať skladbu potravín podľa vybraného druhu receptúry,
- potraviny nakupovať v najvyššej kvalite,
- dodržiavať technologické postupy pri príprave jedál a nápojov,
- zachovávať vlastnosti potravín tak, aby boli vhodné pre uspokojenie výživových potrieb stravníkov,
- jednotlivé potravinové ingrediencie normovať presne a výsledné hodnoty pri normovaní zaokrúhľovať vždy tak, aby hmotnosť jednotlivých druhov potravín nebola prekročená ani znížená o jednu normovanú porciu,
- pri výdaji vynormovaných potravín je možné zohľadniť v preukázateľných prípadoch toleranciu $\pm 10\%$ okrem mäsa a tukov,
- jednotlivé potraviny z obchodnej siete je možné pri preukázateľnej úspore finančných nákladov na potraviny zameniť za biopotraviny,
- koreniny a bylinky používať podľa regionálnych zvyklostí,
- pri príprave nátierok podávaných na raňajky normovať s 50% navýšením surovín podľa použitej receptúry,
- pre deti a žiakov s osobitným stravovacím režimom, a to v podobe bezgluténovej diéty, je možné používať na prechodné obdobie (do vydania nových MSN pre diétne stravovanie) materiálno-spotrebné normy a receptúry, ktoré charakterizujú príslušnú územnú oblasť s absolútnym vylúčením zdrojov gluténu, rastlinnej bielkoviny, t.j. jej hlavných zdrojov (pšenica, raž, ovos, jačmeň a tiež obilninový kultivar triticale),
- pre stravníkov športových tried a športových škôl s aplikáciou silových športov (hokej, futbal, zápasenie, atď.) a pri využití navýšených finančných pásiem normovať zvýšenú hmotnosť mäsa a tuku v MSN o 30%.