PŘIROZENÁ PÉČE O ZDRAVÍ DĚTÍ

Margit Slimáková

Obsah

Jednotlivé živiny 3

Výživa pro děti 12

Deset doporučení pro rodiče a vychovatele 17

Přirozená podpora zdraví 18

Přirozené terapeutické možnosti 20

Využití poznatků v praxi 23

Praktické rady 24

Recepty 26

Literatura 27

Jednotlivé živiny

Které živiny a v jakých poměrech konzumovat pro zdraví, to je i po mnoha letech intenzivního studia stále předmětem diskusí. Doporučení odborníků se pravidelně mění. Mnozí z nás se čím dál tím více soustředí na jednotlivé živiny, a přitom ztrácejí obraz kompletní potraviny. V extrému to pak může vypadat tak, že pro pilulky s extrakty jednotlivých živin zapomeneme konzumovat samotné komplexní potraviny. Problémem je, že do pilulky vměstnáme jen ty látky, které se nám podaří najít a izolovat. Představa, že jsme našli a izolovali všechny prospěšné živiny obsažené ve všech možných potravinách, je však naivní. Například konzumací jablka získáváme kromě vitamínu C a rutinu také celou řadu živin, z nichž některé ještě ani neznáme. Konzumací celého jablka přijímáme navzájem se podporující živiny v těch nejlepších poměrech, jak je příroda připravila.

Základem zdravé stravy jsou kompletní přirozené potraviny, ne jednotlivé živiny. Není proto třeba, aby každý z nás detailně studoval potraviny až k úrovni molekul, učil se encyklopedické informace a před jídlem analyzoval složení talíře. Informace v následující kapitolce mají sloužit pouze jako základní přehled, není třeba je detailně znát. Navíc naprostá většina dospělých dobře ví, co se skrývá pod pojmem zdravé jídlo, a to i bez nutnosti studia výživy.

Základní živiny – makronutrienty

- Sacharidy (cukry), proteiny (bílkoviny) a lipidy (tuky).
- Vyvážená strava by měla obsahovat 25–30 % tuků, 50–60 % sacharidů a 15–20 % bílkovin.
- Některé potraviny obsahují hlavně sacharidy (např. pečivo), jiné zase spíše bílkoviny (např. krůtí maso), jako čistý tuk můžeme označit např. olivový olej nebo sádlo.
- Většina potravin (stejně jako mateřské mléko) však obsahuje kombinaci dvou nebo všech živin a různě velký podíl vody. Ideálními příklady jsou pizza nebo dort, který vařili kočička s pejskem.

Energie

- Jednotkou energie jsou kJ nebo kcal: 1 kcal = 4,2 kJ.
- Obsah energie v 1 g živin: sacharidy 4 kcal, bílkoviny 4 kcal, tuky 9 kcal.
- Kolik kalorií potřebujeme: denní potřeba je závislá na věku, pohlaví, pohybové aktivitě, zdravotním stavu, konstitučním typu a dalších faktorech.

Příklady denních požadavků na příjem energie

- Pro lidi, kteří chtějí redukovat hmotnost, se doporučuje denní příjem 1 200 kcal (5 040 kJ), nižší příjem energie je možné konzumovat jedině pod lékařským dohledem.
- Pro ženy se sedavým zaměstnáním a pro starší mládež se doporučuje 1 600 kcal (6 720 kJ).
- Pro děti, dospívající dívky, aktivní ženy a pro muže se sedavým zaměstnáním je vhodných 2 200 kcal (9 240 kJ).
- Pro dospívající chlapce, aktivní muže, pro velmi aktivní ženy, těhotné a kojící ženy (podle stupně těhotenství a délky a frekvence kojení) se doporučuje denní příjem až 2 800 kcal.
- Nikomu nedoporučuji ani počítání kalorií, ani neustálé kontrolování hmotnosti. Obojí kazí požitek z jídla a často vede k mylným představám o vlastním jídelníčku a o vlastním těle. To, jak je jídlo a naše tělo zdravé, většinou poznáme i bez čísel.
- Zjednodušeně: základem zdravého jídla jsou přirozené potraviny. Zdravý organismus se pozná podle dostatku energie, síly a dobré nálady.

Sacharidy, funkce

- Sacharidy jsou nejdůležitějším a nejpohotovějším zdrojem energie, který tvoří více než polovinu energetické hodnoty potravy.
- Jsou nejdůležitějším nutrientem poskytujícím energii pro optimální výkon při sportu.
- Metabolismus sacharidů je jednodušší než metabolismus ostatních živin, a proto jsou rychleji využitelné jako zdroj energie.
- Potraviny bohaté na sacharidy obsahují často průvodní vitamíny, zejména vitamín C, vitamín B a beta-karoten.
- Nestravitelné sacharidy bývají označovány jako vláknina. Vláknina příznivě ovlivňuje činnost střev a pomáhá předcházet některým metabolickým poruchám.

Sacharidy, dělení

1. Monosacharidy – glukóza, galaktóza, fruktóza.
2. Disacharidy – sacharóza, laktóza, maltóza.
3. Oligosacharidy – rafinóza, stachyóza.
4. Polysacharidy – škrob, glykogen, vláknina.

Sacharidy, potřeba

- Sacharidy by měly tvořit 50–60 % z veškeré přijaté energie.
- U sportovců mohou sacharidy tvořit až 70 % energie z celkového denního příjmu.
- Obecné doporučení pro sportovce: 6–10 g sacharidů na jeden kilogram hmotnosti.
- Přílišná konzumace sacharidů, zejména jednoduchých cukrů obsažených ve sladkostech, vede k nadměrnému příjmu energie. To přispívá k ukládání tuků.
- „Prázdné kalorie" jsou kalorie, které poskytují spoustu energie, ale téměř žádné důležité vitamíny či minerály.
- Sladká chuť je přirozená, a to zejména pro děti a ženy, ale jejím zdrojem by měly být především přirozené potraviny.

Sacharidy, trávení

- Specifické trávicí enzymy štěpí polysacharidy a disacharidy na monosacharidy (glukózu), které jsou absorbovány do krve a odtud transportovány do pracujících buněk a využívány jako zdroj energie.
- Glukóza je nejdůležitější monosacharid, je primárním zdrojem energie pro všechny buňky lidského těla.
- Při absorpci většího množství glukózy, než organismus momentálně potřebuje, se vytvářejí zásoby sacharidů jako zdroj energie ve formě glykogenu v játrech a ve svalech.
- Hormon inzulín napomáhá přeměně glukózy v tukovou tkáň a ukládání glukózy v játrech ve formě glykogenu.
- Glykogen je využíván také k udržení stálé hladiny glykémie.
- Krevní glukóza je nezbytným zdrojem energie například pro mozkové buňky.
- Hormon glukagon, adrenalin a kortizol zvyšují štěpení jaterního glykogenu na glukózu.
- Další zásoby sacharidů ve formě glykogenu se tvoří ve svalech. Zde je asi 200–500 g sacharidů (podle trénovanosti jedince). Tento zdroj může organismus využít pouze jako zdroj energie pro svalovou práci, ne při nedostatku krevního cukru (hypoglykémii).
- Nejdůležitější je zapamatovat si, že trávení sacharidů začíná v ústech, a proto je třeba řádně kousat.
- Zásoby sacharidů jsou omezené. Jejich úroveň předurčuje, jak dlouho může trvat zatížení. Po vyčerpání zásob glykogenu organismus pociťuje únavu, vyčerpání, je nutné snížit intenzitu zátěže.
- Vyčerpání jaterního glykogenu může způsobit mdloby, nevolnost, závratě, celkovou slabost a náhlou ztrátu svalové síly.

- Pokles svalového glykogenu na jednu třetinu původního množství již výrazně ovlivňuje kvalitu sportovního výkonu.
- Pokud se vyčerpá také glykogen jaterní, poklesne hladina krevního cukru. Krevní cukr slouží jako základní zdroj energie pro centrální nervovou soustavu, jeho nedostatek může vyvolat diskoordinaci pohybů, nevolnost, závratě.

Glykemický index – GI

- Rychlost nárůstu koncentrace krevní glukózy je ovlivněna konzumací různých druhů sacharidů.
- Čím rychleji se zvýší hladina glukózy v krvi, tím vyšším glykemickým indexem je potravina označena.
- Nejvyšší GI mají jednoduché sacharidy.
- Glykemický index pokrmu ovlivňuje hlavně obsah vlákniny, úroveň technologického zpracování a obsah tuků.

Sacharidy, zdroje

- Monosacharidy glukóza a fruktóza jsou obsaženy hlavně v ovoci, medu, některých druzích zeleniny (například v mrkvi) a ve všech sladkostech.
- Monosacharidy jsou rozpustné ve vodě a chutnají sladce.
- Tyto zdroje sacharidů mají vysoký GI.
- V přírodě se vyskytují nejvíce polysacharidy, tj. cukry složené z několika molekul jednoduchých sacharidů.
- Hlavním zdrojem polysacharidů jsou v našich podmínkách obiloviny a brambory.
- Polysacharidy také obsahuje rýže, chléb, zelenina, těstoviny nebo cereálie.
- Polysacharidy se vstřebávají poměrně dlouho a obsahují dostatek vlákniny, proto nás mnohem lépe zasytí. Celozrnné potraviny také obsahují důležité minerály a některé vitamíny.
- Mezi potraviny se středně vysokým GI patří např. pomerančový džus, brambory vařené bez slupky, rýže bílá dlouhozrnná, kukuřice, banány, zelený hrášek.
- Polysacharidy jsou nerozpustné ve vodě a nemají žádnou chuť.

Sacharidy, vláknina

- Vláknina tvoří nestravitelnou anebo méně stravitelnou složku potravin rostlinného původu (nedodává energii).
- Vláknina se dělí na rozpustnou a nerozpustnou, většina rostlinných potravin obsahuje oba typy.

- Denní dávka by měla být 25–35 g.
- Nerozpustná vláknina ve formě celulózy, hemicelulózy a ligninu se zpracovává až v tlustém střevu za pomoci střevních bakterií. Působí preventivně proti zácpě, příznakům dráždivého tračníku a vzniku nádorových onemocnění střev, příznivě ovlivňuje vstřebávání a trávení živin. Najdeme ji v obilí, kukuřici, otrubách, zelenině, slupce ovoce a kořenové zelenině.
- Rozpustná vláknina jako pektin a oligofruktóza zpomaluje vstřebávání sacharidů. Její příjem napomáhá regulaci krevního cukru po jídle a má také vliv na snížení hladiny cholesterolu v krvi. Je obsažena v luštěninách a ovoci.
- Vláknina je jen v potravinách rostlinného původu. K nejlepším zdrojům patří luštěniny, zelenina a ovesné vločky.
- Většina potravin upravovaných do polotovarů je vlákniny zbavována. Mezi takové potraviny patří bílá mouka, bílá rýže, brambory bez slupek.
- Pouze ve stoprocentně celozrnném výrobku je zachovaný obsah vlákniny.
- Všeho moc škodí: zvýšení příjmu vlákniny nad 50 g za den již pohyblivost střev neovlivňuje, ale může naopak způsobit střevní potíže.
- Moc doporučuji mlýnek na obilí.

Bílkoviny, funkce

- Bílkoviny jsou základními stavebními látkami organismu.
- Hlavní funkcí bílkovin je tvořit a obnovovat tkáně a syntetizovat hormony a enzymy.
- Bílkoviny tvoří základ svalových buněk.
- Jako zdroj energie je tělo využívá až tehdy, není-li dostatek sacharidů a tuků.
- Není žádoucí, aby byly proteiny v těle zdrojem energie. Dochází k odbourávání svalové hmoty (katabolismu).
- V lidském těle neexistuje zásobárna bílkovin.
- Molekuly bílkovin jsou složeny z jednotlivých aminokyselin, kterých existuje dvaadvacet. Osm z nich označujeme jako tzv. esenciální (tělo si je neumí samo vytvořit), pro děti je nezbytných dokonce deset aminokyselin.

Bílkoviny, dělení

- Živočišné bílkoviny jsou obsaženy v mase, rybách, vejcích a mléčných výrobcích.
- Rostlinné bílkoviny jsou obsaženy např. v bramborách, sóje, luštěninách a ořechách.
- Esenciální aminokyseliny jsou: valin, leucin, izoleucin, metionin, fenylalanin, lysin, treonin, tryptofan.
- Semiesenciální aminokyseliny jsou: histidin, arginin.
- Neesenciální aminokyseliny jsou: glycin, glutamin, kyselina glutamová, asparagin, kyselina aspartová, prolin, cystein, tyroxin, serin, alanin, arginin.

Bílkoviny, potřeba

- Bílkoviny by měly tvořit přibližně 12–20 % celkového energetického příjmu.
- Doporučená denní dávka je 0,8 g na 1 kg tělesné hmotnosti za den (platí i u dětí).
- Maximální množství je pak cca 1,5 g na 1 kg tělesné váhy (u sportovců až 2 g na 1 kg).
- Nedostatek bílkovin vede k poruchám tělesného a duševního vývoje, snížené imunitě, zhoršenému hojení ran.
- Nadbytek bílkovin zatěžuje játra a ledviny.

Bílkoviny, trávení

- Rozklad bílkovin začíná v žaludku za pomoci enzymů, které aktivuje kyselina chlorovodíková.
- Většina bílkovin je rozložena až v tenkém střevě, konečným produktem trávení bílkovin jsou aminokyseliny.

Bílkoviny, zdroje

- Maso, rybí maso, mléko a mléčné výrobky, vejce.
- Luštěniny, ořechy a semínka, obiloviny.

Tuky, funkce

- Tuky představují zdroj energie pro svaly (včetně srdce) a jsou součástí všech buněčných membrán.
- Tuky umožňují cirkulaci, uchování a absorpci vitamínů rozpustných v tucích: A, D, E a K.
- Tuky obklopují životně důležité orgány a chrání je.
- Tuky jsou důležité pro termoregulaci.
- Tuky jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin: kyseliny linolové, alfa-linolenové, eikosapentaenové (EPA) a dokosahexaenové (DHA).
- Tuky dobře chutnají.

Tuky, dělení

- Mononenasycené mastné kyseliny jsou mastné kyseliny s jednou dvojitou vazbou. Při pokojové teplotě jsou tekuté. Nejvýznamnějším zdrojem je olivový olej.
- Polynenasycené mastné kyseliny jsou mastné kyseliny s větším množstvím dvojitých vazeb. Jsou nezbytné pro náš růst a vývoj. Při pokojové teplotě jsou tekuté. Patří mezi ně omega-3 mastné kyseliny a omega-6 mastné kyseliny.
- Organismus si polynenasycené mastné kyseliny neumí vytvořit, proto je musíme dodávat potravou.
- Nasycené mastné kyseliny pocházejí převážně z živočišných zdrojů, při pokojové teplotě jsou pevné. Patří sem např. tuk v mase, máslo, palmový a kokosový olej.
- Transmastné kyseliny jsou výsledkem technologického procesu hydrogenace (ztužování) tuků, při kterém dochází k přeměně olejů na pevné tuky. Původní velmi cenné nenasycené mastné kyseliny se mění na formu mastných kyselin nevyužitelnou pro lidské tělo.

Tuky, esenciální mastné kyseliny (EMK)

- EMK jsou nápomocné při prevenci zánětu kloubů, snižují krevní tlak, snižují hladinu cholesterolu a triglyceridů a snižují riziko vzniku krevních sraženin. Jsou prospěšné proti kardiovaskulárním chorobám, ekzémům a lupénce.
- EMK, které se ve vysokém množství vyskytují v mozku, napomáhají přenosu nervových vzruchů a jsou nutné pro normální vývoj a funkci mozku. Deficit esenciálních mastných kyselin může vést k narušení schopnosti přijímat informace.
- EMK jsou nezbytné k regeneraci a tvorbě nových buněk.
- EMK jsou využívány k produkci prostaglandinů, což jsou hormonům podobné látky sloužící například jako chemické přenašeče informací a regulátory různých tělních procesů.
- Existují dvě základní skupiny EMK označované jako omega-3 a omega-6.
- EMK skupiny omega-6, mezi které patří kyselina linolová a gama-linolová, se vyskytují v ořechách, semenech, v zelenině, dále pak v nenasycených rostlinných olejích, například v pupalkovém, sezamovém a sójovém oleji.
- EMK skupiny omega-3, kam patří kyselina alfa-linolenová, se vyskytují v tučných rybách a v některých rostlinných olejích, například v oleji lněném a ořechovém.
- EMK jsou ničeny vysokými teplotami, jejichž následkem z nich vznikají nebezpečné volné radikály.

Tuky, cholesterol

- Cholesterol je látka tukové povahy, která je přirozenou součástí buněk lidského těla. Najdeme jej v potravinách živočišného původu a normálně se vyskytuje v lidském těle, které jej samo vytváří.
- Cholesterol je v organismu určen k výstavbě buněčných membrán, vznikají z něj hormony nadledvinek a pohlavní hormony a za spolupůsobení UV paprsků z něj vzniká vitamín D.
- Zvýšené množství cholesterolu může být rizikovým faktorem srdečně cévních onemocnění. Při přebytku cholesterolu, který byl poškozen oxidací, v našem krevním oběhu dochází (za mnoha dalších podmínek) k jeho ukládání v tepnách a ke vzniku aterosklerózy.
- Nejefektivnější cestou ke snížení cholesterolu je náhrada masa zdravými rostlinnými zdroji bílkovin (například luštěninami) a pravidelný pohyb.
- Příjem vlákniny snižuje množství cholesterolu.

Mikronutrienty

Vitamíny, minerální látky, fytochemikálie, trávicí enzymy, probiotika a prebiotika.

Vitamíny

- Vitamíny jsou organické látky, účinné složky některých enzymů.
- Vitamíny nám neposkytují žádnou energii, ale jsou nepostradatelné pro život.

- Naše tělo si je – až na malé výjimky (např. vitamín D) – neumí vyrobit samo, a proto je jejich přísun v potravě důležitý.
- Vitamíny rozdělujeme na vitamíny rozpustné ve vodě (vitamín C a B-komplex) a rozpustné v tucích (A, D, E, K).
- Tzv. B-komplex je tvořen několika vitamíny: vitamín B1 (thiamin), vitamín B2 (riboflavin), vitamín B5 (kyselina pantotenová), vitamín B6 (niacin), vitamín B7 (biotin), vitamín B9 (kyselina listová) a vitamín B12 (pyridoxin).
- Vitamíny rozpustné ve vodě se nehromadí v těle, takže je důležité zabezpečit jejich dostatečný příjem potravou. Naše tělo využije to, co potřebuje, a zbytek vyloučí močí.

V odborné literatuře se můžeme setkat s termíny:

- hypovitaminóza = nedostatek vitamínů
- hypervitaminóza = nadbytek vitamínů
- avitaminóza = úplný nedostatek určitého vitamínu

Kdy vzniká riziko nedostatku vitamínů

- extrémní redukční dieta
- kouření
- dlouhodobé působení stresu
- těhotenství
- velká fyzická zátěž
- infekční choroby a jiné patologické stavy
- nezdravá kaloricky bohatá, ale výživově chudá strava

Minerální látky

- Minerální látky dělíme na stopové prvky a minerály.
- Mezi minerály patří vápník, fosfor, hořčík, chlor, draslík a sodík. Potřebujeme je řádově v miligramech za den.
- Potřeba stopových prvků je mnohem menší – řádově v mikrogramech za den.
- Mezi stopové prvky patří chrom, měď, fluor, jód, železo, mangan, molybden, selen a zinek.
- Mezi nové stopové prvky byly zařazeny např. arzén, vanad, nikl a další, o jejichž roli v organismu toho zatím mnoho nevíme.

Fytochemikálie

- Fytochemikálie jsou biologicky aktivní látky z potravin rostlinného původu.
- V současnosti je identifikováno několik set fytochemikálií, předpokládají se další tisíce, o kterých ještě nevíme.
- Fungují např. jako antioxidancia, podporují imunitní systém, neutralizují karcinogeny.
- V organismu se neukládají, a proto je důležitý pravidelný příjem rostlinných potravin.

Příklady fytochemikálií

1. Bioflavonoidy – váží toxické kovy a podporují jejich vylučování, podporují funkce vitamínu C, používají se např. v terapii lámavých kapilár a hemoroidů.
2. Chlorofyl – podporuje tvorbu červených krvinek v kostní dřeni a podporuje hojení ran.
3. Lutein – karotenoid, silný antioxidant, který je stabilní i při vaření. Ochraňuje před kataraktou a nalezneme jej v zelených listech.
4. Lykopen – silný antioxidant s protirakovinnými účinky, nejvíce jej najdeme v rajčatech.
5. Fenoly – silné antioxidanty s protirakovinnými účinky, nalezneme je v zeleném čaji.
6. Sulforafan – patří do čeledi Brasicaceae, snižuje pravděpodobnost vzniku vředů a rakoviny žaludku.

Trávicí enzymy

- Trávicí enzymy si dovede organismus vytvořit sám, jsou nezbytné pro trávení a využití veškeré potravy.
- K tvorbě enzymů je však také zapotřebí živin, např. zinku pro tvorbu žaludečních šťáv a střevních proteáz.
- Při nedostatku zinku dochází k potížím s trávením bílkovin, ke zvýšení rizika vzniku potravní alergie.
- Pomocí enzymů z potravin dochází k podpoře vlastních trávicích enzymů.

Příklady

- Amylázy (tráví cukry) – zdrojem jsou banány, zelí, syrová vejce, nepasterovaný med, pšenice, rýže.
- Proteázy (tráví bílkoviny) – zdrojem jsou syrová vejce, fazole, sójové boby, sladké brambory.
- Lipázy (tráví tuky) – zdrojem jsou syrová vejce.
- Peroxidázy a katalázy (rozkládají volné radikály) – zdrojem je nepasterované mléko.

Probiotika

- Probiotika jsou živé mikroorganismy, které příznivě ovlivňují zdravotní stav, napomáhají trávení a zmírňují projevy zánětlivých onemocnění.
- Probiotika působí preventivně proti angíně, chřipce a nachlazení.
- Působí preventivně proti zánětům močových cest.
- Snižují riziko vzniku alergií.
- Podporují vstřebávání některých vitamínů.
- Zdroje probiotik: jogurt, kefír, miso, natto, tempeh, sójové omáčky, kváskový chléb.

Prebiotika, fruktooligosacharidy

- Prebiotika jsou nestravitelné složky potravy, které slouží jako potrava pro probiotika.
- Ty nejlepší probiotické doplňky obsahují i prebiotika, tj. stravu pro bakterie k podpoře jejich reprodukce.
- Prebiotika jsou dalším důkazem významu pravidelného příjmu rostlinné stravy.

Výživa pro děti

Stravou dodáváme základní stavební jednotky pro budování zdravého organismu. Strava představuje okamžitou informaci. Jídlo dokáže vyvolat pocity štěstí, spokojenosti a síly stejně jako únavu a podrážděnost. Zjednodušeně platí, že zdravé jídlo znamená zdravé dítě, a uchování zdraví dítěte je zásadním cílem všech rodičů. Naši snahu však denně napadá mocný potravinářský průmysl, „junk food" reklamy, nesmyslně se zvětšující porce, více než tisíce chemikálií a potravinových doplňků, nejasné označování potravin a často i kvalita běžného školního stravování.

Dnes typicky hojně inzerovaná výživa pro děti představuje nejrůznější corn flakes s mlékem, což většinou znamená příjem kukuřičného sirupu, částečně hydrogenovaného sójového oleje, jemně mleté mouky, několika barviv, cukrů a popřípadě i dalších sladidel. Zjednodušeně – základem takovéto snídaně je cukr s dochucovadly. A co přídavek kravského mléka? Dodáme pasterizací pozměněné bílkoviny, nasycené tuky s cholesterolem a zbytky antibiotik a hormonů podávaných zvířatům. Řešení? Což takhle zalít mističku ovesných vloček s nastrouhanými jablky vařící vodou, vmíchat rozinky, ořechy a dochutit bílým jogurtem? Uvedeným složením dodáváme kvalitní, plynule se uvolňující polysacharidy, vlákninu, vitamíny, minerální látky, příznivá probiotika a například v případě doplnění vlašskými ořechy také omega-3 mastné kyseliny.

Dokonce i typická výživová pyramida doporučuje jako základ stravy celozrnné obiloviny se zeleninou a ovocem. Ve skutečnosti mají ve vyspělých zemích často jen dvě procenta konzumované mouky formu celozrnné a o mnoho větší není ani procento dětí, které konzumují pět a více doporučovaných porcí zeleniny a ovoce denně. K nejhojněji konzumované zelenině ve vyspělých zemích patří brambory v podobě hranolků a rajčata ve formě kečupu!

Základním úkolem rodičů je uplatňovat zásady zdravého stravování a pohybu a být tak tím nejlepším příkladem pro své děti. Děti, které naučíme zdravě se stravovat, mají větší šanci jíst zdravě i v dospělosti. Naopak – z velké části dětí s nadváhou vyrůstají obézní dospělí. Obezita dětí je často spojena s fyzickým i psychickým strádáním, podle statistik si obezitu udrží až 75 % obézních dětí až do dospělosti. Obezitu je proto třeba řešit hned v dětství a nečekat dalších patnáct až dvacet let, kdy budou z obézních dětí diabetici nebo klienti ordinací pro léčbu kardiovaskulárních onemocnění.

Jak přivést děti ke zdravé stravě?

1. Zejména pro děti v mateřských školkách a na prvním stupni základních škol jsou rodiče vzorem, který se snaží napodobovat. Je proto nesmírně důležité, aby stravu, o které přesvědčujeme děti, také jedli samotní rodiče. V rodinách, kde se rodiče stravují zdravě, pravidelně sportují a dodržuje se spánkový rytmus, děti také přirozeně následují tento (pro ně běžný) zdravý životní styl.

2. Mladší děti touží po zapojení a chtějí rodičům pomoci. Zapojujte je co nejčastěji do vaření, pěstování zeleniny, přípravy svačin, nákupů v obchodech zdravé výživy anebo na tržnici s čerstvými produkty. Nabízejte dětem možnosti vybrat si: mrkev nebo hrášek, rajčatovou omáčku na těstoviny nebo na kraj talíře, místo sezení při jídle vedle mámy nebo táty, rýžové nebo kukuřičné chlebíky, sušené meruňky, jablka anebo švestky ke svačině apod.

3. Malé děti si samy jídlo neobstarávají, ale berou věci snadno dostupné, a proto je třeba nabízet zdravé možnosti a omezit přístup k nevhodným potravinám. Důležité je, aby měly děti po ruce dostatek ovoce a zeleniny, aby byly doma rozinky namísto jiných sladkostí, aby měly přístup k bílému jogurtu a dalším potravinám, které si přejeme, aby jedly. Je třeba odstranit z dohledu a dosahu všechny potraviny, které naopak nechceme, aby děti jedly. Je nutné počítat s tím, že to, co se koupí, někdo sní – nemá smysl nakupovat nezdravé potraviny jen pro případ potřeby, vždyť i nečekané návštěvě můžeme nabídnout zdravé jídlo.

Ideální je, když podporu našeho zdravého stravování najdeme v bezprostředním okolí – u sousedů, vzdálené rodiny, u přátel. Je třeba, abyste vysvětlili, co obnáší pravidla stravování, která jste se rozhodli dodržovat, a ostatním lidem nabídli praktické tipy, jak vás mohou podpořit.

Zásadní podporou příznivého účinku zdravé stravy na lidský organismus je dodržování dalších pravidel zdravého životního stylu. Pravidelný pohyb, a to zejména na čerstvém vzduchu, dodržování zdravého spánkového rytmu, podpora pozitivního přístupu k životu.

Typické potíže a doporučení jejich řešení pro mladší děti (2 až 5 let)

U předškolních dětí často dochází ke zpomalení růstu, které může být spojeno se snížením množství konzumovaného jídla a následným zneklidněním rodičů. Ve skutečnosti je naprostá většina těchto dětí zcela v pořádku a úkolem rodičů je pouze uhlídat konzumaci těch správných jídel v celkově menším objemu přijímané stravy. Zásadní je v klidu (sama dobře vím, že toto pravidlo se mnohem snadněji říká než realizuje, a proto doporučuji „vzrušeným rodičům" kombinaci hořčíku s vitamínem B6), ale vytrvale nabízet kvalitní zdravou stravu a být dobrým příkladem. V jídelníčku je třeba maximálně omezovat vysoce technologicky upravované potraviny s velkým množstvím přísad, sladkosti, jídla přesolená a smažená. Většina dětí v tomto věku stále upřednostňuje jedení rukama, příprava tzv. „finger foods," například proužků mrkve, minichlebíčků s luštěninovou pomazánkou, koleček ředkví, obilných placiček anebo pouhé mističky se zeleným hráškem, zvyšuje atraktivitu zdraví prospěšných potravin.

Typické potíže a doporučení pro starší děti (5 až 13 let)

S přibývajícím věkem vzrůstají rozumové schopnosti a paleta triků, které děti na rodiče zkoušejí. Začnou jídla dělit na ta, která považují za chutná a nechutná, stále častěji jsou ovlivněny kamarády, u kterých je většinou zaujmou ty horší příklady. Čím dál více také podléhají vlivu mocných médií a reklamy. K našemu prospěchu je však třeba využít narůstající schopnost dětí spolupracovat a touhu být prospěšný a akceptovaný. V tomto období je nejvhodnější čas pro zapojení dětí do procesu nákupu a přípravy jídel.

Zejména pro školáky je naprosto nenahraditelná kvalitní snídaně. Vhodnými možnostmi jsou například celozrnná kaše se sušeným ovocem nebo tmavé pečivo s biomáslem, sýrem a zeleninou. Vynechte přeslazené kukuřičné lupínky, které sice mohou být dočasně stimulující, ale zvýšení energie je krátkodobé a bezprostředně po něm následuje období útlumu a snížené energie (v případě, že si dítě ke svačině nedá další sladkost a nepokračuje v tomto cyklu celý den – třeba i po dobu několika let, kdy dojde k téměř jistému vyčerpání slinivky břišní a vybudování diabetu). Děti, které pravidelně a zdravě snídají, dosahují podle narůstajícího počtu odborných studií lepších výsledků ve standardizovaných testech, chovají se slušněji a méně často trpí hyperaktivitou – na rozdíl od dětí, které snídani zcela vynechávají.

Za zásadní riziko věku od pěti do třinácti let považuji nevhodné ovlivňování ze strany potravinářského průmyslu pomocí reklam v nejrůznějších médiích. V podstatě všechny studie, které sledují reklamy cílené na děti, se shodují v tom, že reklamy velmi často propagují nevhodné potraviny s velkým množstvím cukrů, tuků a aditiv. Atraktivita produktů je navíc často podporována oblíbenými hrdiny a přidanými hračkami.

Jednotlivé potravinové skupiny

Zelenina a ovoce

Příjem potravin z této kategorie není třeba omezovat. Doporučuji pravidelně jíst zeleninu a ovoce všech možných druhů, chutí a barev. Zelenina a ovoce jsou totiž vedle výborného zdroje vitamínů také plny enzymů, vlákniny a fytochemikálií, jejichž množství, složení a funkce se v jednotlivých druzích výrazně liší. Je pravda, že většina dětí tohoto věku upřednostňuje čerstvé ovoce a zeleninu, nevidím problém ji tedy podávat přednostně v syrové podobě a teplá jídla připravovat tak, aby nedělala potíže, tedy například rozmixováním v polévkách anebo obilných plackách.

Polysacharidy

Polysacharidy je nezbytné nabízet zejména ve formě zeleniny a obilovin v jejich přirozené podobě, tedy v podobě celých zrn nebo výrobků z celozrnné mouky. Většina dětí miluje nejrůznější těstoviny, které je snadné podávat i v celozrnné podobě a nejlépe s doma připravovanou rajčatovou omáčkou (včetně přimixované papriky, cibule, cukety, lilku a další zeleniny společně se spoustou bylinek). Oblíbené jsou také ovesné vločky a celozrnné pečivo. Vřele doporučuji vyzkoušet také pohankové palačinky, žitné knedlíčky, nejrůznější rizota a krupota, bulgurové a kuskusové saláty, jahelné kaše anebo rýžové nákypy.

Bílkoviny

Naprostá většina dětí ve vyspělých zemích (včetně dětí, které se stravují vegetariánsky) přijímá dostatek bílkovin, a proto doporučuji zaměřit se spíše na výběr vhodných zdrojů, deficit s největší pravděpodobností nehrozí. Namísto nadměrného množství masných a mlékárenských produktů upřednostňujte méně zatěžující rostlinné zdroje bílkovin, například luštěniny, ořechy a semínka. Doplňte je těmi nejlepšími z živočišných zdrojů bílkovin, mezi které patří zakysané mléčné výrobky, vejce, ryby a drůbež (vše ideálně v biokvalitě).

Tuky

Zaměřte se na kvalitní za studena lisované oleje a ideálně i máslo v biokvalitě, dbejte na dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin pravidelným podáváním ryb nebo na omega-3 bohatých vlašských ořechů a semínek, popř. olejů z nich. Omezte celkově vysoký příjem tuků, zcela se vzdejte konzumace transmastných kyselin, které se stále nacházejí v některých margarínech a v průmyslově upravovaných a smažených potravinách.

Dochucovadla

Stejně jako u nejmenších dětí doporučuji experimentovat s dochucováním jídel pomocí zelených natí pažitky a petrželky či sušených bylinek a koření (anýz, fenykl, kmín, majoránka, oregano, skořice, kopr, vanilka aj.) Není příliš vhodné zbytečné dosolování a používání nadbytku ostrých koření.

Sladkosti

K těm nejlepším sladkostem patří ovoce, sušené bio ovoce, některé výrobky z prodejen zdravé výživy a hlavně domácí zdravé pečivo a dezerty. Chuť na sladké je zejména u dětí přirozená a záleží jen na rodičích, v jaké podobě naučí své děti tuto chuť přijímat. Zkušenosti z poradny mi potvrzují, že v domácnostech, kde se pravidelně a zdravě peče, děti nejsou tak vyhladovělé po konvenčních sladkostech z obchodů (směsi cukrů s barvivy a příchutěmi).

Tekutiny

Školáci tráví velkou část dne bez rodičů, doporučuji proto investovat do atraktivních lahví, které budou děti rády nosit s sebou a používat. K těm nejvhodnějším tekutinám patří voda, voda ochucená několika kapkami citrónu, lístky meduňky anebo máty, popř. s trochou kvalitního džusu anebo šťávy. Po celý rok je vhodné podávat také kvalitní ovocné a bylinkové čaje, které je možné pít za tepla i po vychladnutí. V létě mohu doporučit čerstvé ovocné a zeleninové džusy.

Dětem nedoporučuji

- Speciální nízkotučné a jiné dietní produkty. Jsou sice oblíbenými produkty mnohých hubnoucích, ale často se jedná o pouhé light varianty původních potravin se spoustou aditiv, které se zdravou výživou nemají vůbec nic společného.
- Potraviny s obsahem transmastných kyselin, které jsou pro srdečně-cévní systém ještě rizikovější než živočišné tuky. Donedávna se transmastné kyseliny prodávaly v podobě margarínů, které nám reklamy radily mazat z obou stran chleba. Dnes je díky tlaku odborníků množství transmastných kyselin v margarínech značně redukováno, ale o to více jich najdete v těch nejběžnějších průmyslově upravovaných potravinách pod názvem hydrogenované anebo ztužené rostlinné oleje. Nenakupujte žádné potraviny, ve kterých se takové tuky nacházejí na předních místech ve složení. Většinou můžete bezstarostně nakupovat v prodejnách zdravé výživy (například v biopotravinách není obsah transmastných kyselin vůbec povolen).
- Potraviny s umělými sladidly, které stejně jako výše zmíněné transmastné kyseliny nepatří do zdravé přirozené výživy žádného člověka. Umělá sladidla jsem nikdy nedoporučovala, i když je třeba přiznat, že není snadné najít důkazy o jejich škodlivosti. Přebít výsledky studií, které si objednává a platí potravinářský a farmaceutický průmysl, je nezávislými odborníky z finančních důvodů téměř nemožné. O to více mě těší nedávno publikovaná studie v „The Journal of Behavioral Neuriscience" (prestižní odborný zahraniční časopis), která sledováním více než osmnácti tisíc účastníků zjistila, že konzumenti upřednostňující light nápoje přibírají na hmotnosti více než příznivci nápojů, které jsou slazeny cukrem.

K výše uvedeným informacím musím připojit upozornění na jeden extrém poslední doby: přílišnou posedlost jídlem, při které se výrazně a nepřirozeně omezuje příjem potravin, vynechávají se jídla a excesivně se cvičí. Jedná se o chování, které nemá se zdravím nic společného. Popsané chování některých maminek může zejména u dospívajících dcer vyvolávat pocity strachu z jídla, pocit viny z občasného přejídání, nespokojenost s vlastním tělem

a nedostatek základních živin při radikálně sníženém množství kalorické hodnoty stravy. Tou nejlepší cestou ke zdravému tělu i hmotnosti je dlouhodobý zdravý stravovací způsob, ne dietování. Při podezření na jakoukoliv poruchu příjmu stravy u dětí doporučuji konzultace s odborníky.

Všechna výše uvedená doporučení jsou určena pro zdravé a normálně se vyvíjející děti. V případě jakýchkoliv zdravotních potíží a poruch ve vývoji je třeba jídelníček upravovat po konzultaci s odborníky. Občasné porušení popsaných pravidel neohrožuje žádné dítě. Pro pevné zdraví je nejdůležitější běžné každodenní stravování.

Deset doporučení pro rodiče a vychovatele

1. Buďte tím nejlepším vzorem.
2. Mějte doma vždy připraveny zdravé potraviny.
3. Nenakupujte a neskladujte to, co nechcete, aby děti jedly.
4. Upřednostňujte přirozené potraviny před polotovary.
5. Zapojujte děti do nakupování, pěstování a přípravy potravin.
6. Nevybírejte potraviny podle tvrzení výrobce.
7. Stravujte se společně s dětmi.
8. Servírujte dětem přiměřené porce a nenuťte je dojídat.
9. Naučte děti úctě k jídlu a správné stravovací návyky.
10. Vychutnávejte jídlo.

Přirozená podpora zdraví

Pohyb

- Pravidelný pohyb je nezbytnou součástí zdravého životního stylu; aktivní jedinci jsou méně často nemocní.
- Pohyb zvyšuje fyzickou kondici, zlepšuje duševní zdraví a celkové cítění.
- Nikdo nepotřebuje běhat maratony anebo se finančně zruinovat ve drahých fitness centrech; pro zdraví je důležité zabudovat co nejvíce přirozeného pohybu do běžného denního režimu.
- Pohyb je zásadní pro udržení zdravé hmotnosti.
- Dnes víme, že pohyb prospívá také při léčbě naprosté většiny nemocí a zdravotních postižení.

Pohyb u dětí

- Pohyb zajišťuje zdravý růst a vývoj.
- Pohyb zajišťuje udržení zdravé hmotnosti.
- Pohyb poskytuje sociální příležitosti.
- Pohyb je účinnou prevencí osteoporózy v dospělosti.
- Pohyb zvyšuje sebevědomí a snižuje stres.

Pobyt na vzduchu a slunci

- Příliš mnoho anebo málo slunce – pozor (jako obvykle) na přechody z extrému do extrému.
- V kůži vzniká po vystavení slunci vitamín D.
- V populaci je běžný deficit vitamínu D; vitamín D z potravy je neaktivní a musí být aktivován v játrech.
- Zdroje vitamínu D: vaječný žloutek, fortifikované mléko, tučné ryby a rybí olej.
- Vitamín D je zásadní pro vstřebávání vápníku v organismu.
- První příznaky jeho nedostatku: nervozita, svalové křeče, zvýšená zubní kazivost.
- Nedostatek vitamínu D může až o polovinu zvýšit riziko onemocnění srdce, podporuje vznik diabetu, zvyšuje úmrtnost na rakovinu prsu a výskyt infekčních onemocnění.
- Pro většinu lidí je nejvhodnější strávit dvacet minut denně na slunci.
- Sluneční krémy významně omezují tvorbu vitamínu D.

Spánkový režim

- Nedostatek spánku je spojován s vyšším krevním tlakem a vyšší hladinou cholesterolu (srdeční infarkt a mozková mrtvice).
- Zdravý spánek může ochraňovat před vznikem rakoviny (práce na směny – vyšší výskyt rakoviny prsu a tlustého střeva; světlo snižuje tvorbu melatoninu, který pravděpodobně potlačuje růst tumorů).
- Spánek omezuje stres. Stres způsobuje zvýšení krevního tlaku, stresové mediátory zhoršují spánek.
- Spánek snižuje riziko vzniku zánětu. Stresové hormony podporují pro-zánětlivé prostředí, zánět bývá základem většiny chronických degenerativních onemocnění.
- Spánek zajišťuje odpočinek, tím zvyšuje výkonnost.
- Spánek podporuje udržení zdravé hmotnosti (nedostatek spánku narušuje hormonální rovnováhu mezi gherlinem a leptinem – hormony ovlivňujícími chuť k jídlu).
- Spánek zlepšuje paměť, náladu a kognitivní funkce.
- Spánek snižuje riziko vzniku deprese.
- Spánek podporuje opravné funkce v organismu (v průběhu spánku dochází k vyššímu uvolňování opravných proteinů).
- Nedostatek spánku vede k podrážděnosti, neschopnosti soustředit se a náladovosti. Objevuje se nechuť, a to dokonce i k oblíbeným aktivitám.

Pozitivní myšlení (dobrá nálada)

- Narůstající počty studií potvrzují souvislost mezi pozitivním přístupem k životu a lepším zdravím i délkou života.
- „Lemons into lemonade“ – jedna z nejdůležitějších životních dovedností.
- Humor, smích, potlačení stresu, podpora imunitního systému (imunoglobulin A a T-cells).
- Pozitivní přístup je spojován s nižším rizikem onemocnění srdce a zpomalením stárnutí.

Přirozené terapeutické možnosti

Dietoterapie

- Chronická onemocnění jsou hlavními příčinami nemocnosti a úmrtí ve vyspělých zemích.
- Konkrétně jsou chronická onemocnění příčinou téměř sedmi z deseti úmrtí.
- Téměř každý druhý dospělý člověk má alespoň jedno chronické onemocnění.
- Mezi příčiny chronických onemocnění patří nezdravá strava, nedostatek pohybu, kouření a nadměrná konzumace alkoholu.
- Běžně aplikovanou terapií je tzv. symptomatická terapie, tedy medikamentózní terapie potlačující symptomy jednotlivých nemocí.
- Skutečná terapie musí být kauzální, tj. vycházet z příčin onemocnění.
- Například naprostá eliminace kouření by znamenala snížení úmrtnosti na rakovinu plic až o 90 % a snížení úmrtnosti na rakovinu celkově až o 30 %.
- Zdravá výživa, pravidelný pohyb a nekuřáctví by snížily výskyt diabetu dospělých o 90 %, srdečně-cévních onemocnění o 80 % a rakoviny o třetinu.

Fytoterapie

- Léčivé rostliny byly prvními léky, se kterými se člověk setkal. Již od starověku patřily mezi nejdostupnější a mnohdy jediné léčebné prostředky.
- V raném středověku vzniklo v Evropě opisováním rukopisů v klášterech tzv. klášterní lékařství, které se vyznačovalo záznamy o bylinách a léčivých účincích rostlin. V průběhu 10.–12. století pak byl zaznamenán rozvoj především v Německu (spisy sv. Hildegardy).
- Byliny můžeme používat k přípravě čajů, koupelí, výtažků v lihu, obkladů, mastí, aromaolejů a k výrobě bylinných kapslí.

Homeopatie

- Homeopatie je lékařský systém založený na podávání extrémně ředěných terapeutik.
- Cílem homeopatických léků je podpora vlastních obranných mechanismů organismu.
- Homeopatie není návyková a užívání homeopatik nedoprovázejí nežádoucí vedlejší účinky, jak je tomu při podávání konvenčních léků.
- Homeopaté neléčí izolovanou nemoc, ale nemocného člověka.
- Základní rozdíl mezi homeopatií a konvenční medicínou je použití extra nízkých ředění, díky kterým se látky stávají netoxickými.
- Věda doposud nedokáže vysvětlit mechanismus působení homeopatik, ale laboratorní pokusy s extrémně ředěnými homeopatiky opakovaně prokazují jejich biologickou aktivitu.
- Homeopatii je v mnoha případech možné nasadit i bez lékařského vzdělání. Důležité je znát její základní principy a použití konkrétních léků konzultovat s internetovými a knižními zdroji informací.
- V případě vážnějších potíží, nejistoty anebo terapie menších dětí doporučuji samozřejmě konzultace s lékaři – homeopaty.

Bachovy květy

- Bachova terapie: soubor osmatřiceti esencí z květů určených k terapii duševních a emocionálních potíží.
- **Dr. Edward Bach** (1886–1936) byl anglický lékař, homeopat a autor mnoha lékařských textů. Vycházel z přesvědčení, že všechny zdravotní potíže mají původ v negativním myšlení, Bachovy květy používal k harmonizaci mysli.
- Třicet osm Bachových květů pokrývá celé spektrum negativních stavů, ve kterých se člověk může v průběhu života nacházet. Bachovy květy působí na energetické úrovni, není možné se jimi předávkovat ani si na nich vytvořit závislost. Je možné je kombinovat s jinými terapiemi a jsou vhodné pro kohokoliv, dokonce se používají i k terapii zvířat a rostlin.
- **Rescue kapky:** Čtyři kapky nakapejte do skleničky s vodou a pomalu upíjejte. Opakujte dle potřeby.
- Při dlouhodobém užívání několika originálních Bachových květů se nakapou dvě kapky každého zvoleného koncentrátu (maximálně 7 květů) do 30ml lahvičky s kapátkem, doplní se čistou vodou a trochou alkoholu. Z něho se pak užívají čtyři kapky čtyřikrát denně.
- **Bachovy květy – Školní esence:** Při akutním strachu a stresu: Rescue Remedy – Krizové kapky nebo sprej. Vhodná pomoc v akutní situaci, když vaše dítko nechce do školky či školy, obává se ostatních dětí a ráno před odchodem se cítí nervózní, snaží se co nejdéle protahovat odchod z domova a podobně.
- Při strachu z konkrétních věcí nebo situací: Mimulus – Kejklířka skvrnitá. Mimulus je velmi vhodná esence pro děti, které mají konkrétní strachy, bojí se např. hodiny matematiky, cesty do školy (pokud např. jezdí samostatně MHD), mají strach z nějaké autority ve škole, strach ze zkoušky, z písemky, z domácích úkolů apod. Tento strach může hodně emocionálně vykolejit a způsobovat i nemalé fyzické problémy. Mimulus je skvělý pomocník i při strachu z návštěvy zubního lékaře.
- Při hyperaktivitě: Impatiens – Netýkavka žláznatá, Vervain – Sporýš lékařský, Cherry Plum – Slíva třešňová. Děti v sobě mají plno energie, jsou neustále v pohybu a pořád něco nového objevují. Jejich nahromaděná energie se však někdy hůř obrací ke klidu a koncentraci. Určité způsoby chování často poukazují na hyperaktivitu, která u dětí potřebuje opravdu jemný a citlivý přístup.
- Při vnitřní nejistotě a chybějící sebedůvěře: Larch – Modřín opadavý. Larch přináší nejen vašim ratolestem, ale i dětem staršího věku dostatečnou dávku sebevědomí, se kterou pak snadno překonávají každodenní překážky. Díky své vlastní vnitřní jistotě se cítí ve škole, v kolektivu, mezi kamarády či na odpoledních zájmových aktivitách vyrovnaně, sebejistě. Budou se tak rády pouštět i do větších úkolů, které jim budou přinášet radost a naplnění.
- Při chybějícím elánu a radosti nejen z domácích úkolů: Hornbeam – Habr obecný. Hornbeam přináší potřebné množství koncentrace, elánu, radosti i odhodlání zvládat každodenní úkoly nejen ve vyučovacích hodinách či u domácích úkolů, ale i při jiných mimoškolních aktivitách. Pokud vaše dítko rádo své úkoly či povinnosti odkládá na jindy, je právě Hornbeam tou správnou volbou.

- Při pocitu únavy a vyčerpání: Olive – Oliva evropská. Školní den plný koncentrace, odpolední kroužky a večerní dodělávání posledních domácích úkolů může být pro vaši ratolest opravdu únavným až vyčerpávajícím kolotočem. „Všeho je nějak moc, přerůstá mi to nějak přes hlavu" – slova, která naznačují, že vaše dítě a často i vy osobně potřebujete načerpat sílu a rovnováhu z květu Olive.

Tradiční čínská medicína

- Tradiční čínská medicína (TCM) patří k nejstarším a nejrozšířenějším terapeutickým systémům na světě.
- V čínské medicíně je podobně jako v homeopatii cílem spíše stanovit syndromy (souhrn příznaků), které dané onemocnění provázejí, než je nějak klasifikovat.
- Pokud jsou syndromy shodné, pak bude i pro různé nemoci léčba shodná. Naopak u téže nemoci mohou být syndromy různé, a pak se bude lišit i léčba jedné a téže nemoci.
- Nemoc není chápána izolovaně, ale pohlíží se na ni v kontextu stavu celého organismu.
- Terapie tradiční čínské medicíny je založena na zcela přírodních produktech převážně rostlinného původu.
- Čchi – prapůvodní energie nebo substance.
- Jin a jang – dvě protikladné, ale spojené složky čchi. Jejich vzájemným působením vzniká veškeré dění.
- Pět elementů.
- Léčba tradiční čínskou medicínou je trochu běh na dlouhou trať, často je třeba změnit i životní styl.

Využití poznatků v praxi

Přirozená strava – to jsou všechny potraviny ve své původní podobě, jak nám je poskytla příroda, nebo pouze minimálně upravené, bez umělých příměsí a příchutí.

„Upravované potraviny" jsou všechna jídla, která vzniknou, když z původních přirozených potravin izolujeme určité části, které dále doplňujeme barvami nebo příchutěmi, přislazujeme nebo přimašťujeme.

Praktické příklady

- Ovesné vločky, ze kterých je možné připravit kaši k snídani, jsou přirozenou potravinou, která vznikla pouhým rozdrcením zrnek ovsa.
- Ovesné sušenky, do kterých se zrnka ovsa rozemlela, ale navíc doplnila spoustou cukrů, tuků a příchutí, už nejsou přirozenou potravinou.
- Jogurt s celou řadou přidaných chutí, barviv nebo zahušťovadel je upravovanou potravinou.

Zkuste vymyslet a napsat nebo nakreslit další příklady, kdy se z přirozeně zdravé potraviny připravuje méně kvalitní polotovar:

Praktické rady

Jídelníček, příklady jednotlivých jídel vhodných pro celou rodinu

Snídaně

- ovesná kaše
- rýžová kaše
- celozrnné pečivo s biomáslem a luštěninovou, zeleninovou nebo rybičkovou pomazánkou, marmittem (koncentrovaná drožďová pomazánka, která pochází z Austrálie a nabízejí ji některé obchodní domy v odděleních dovozových specialit), biosýrem nebo biovejcem a zeleninou

Svačina

- čerstvá ovocná šťáva nebo jogurtový koktejl
- zeleninové proužky (popřípadě i s jogurtovou nebo olejovou zálivkou)
- ovoce
- bílý jogurt (popřípadě doma dochucený)
- směs oříšků se sušeným ovocem (ovoce ideálně v biokvalitě, tj. bez nezdravých chemických přídavků)
- jablečný závin s tvarohem a mákem
- oříškové nebo makové kuličky

Oběd

- tortilly (kukuřičné placky, které nabízejí obchodní domy) plněné fazolemi se salsou (ostřejší rajčatová omáčka, kterou je možné připravit doma anebo koupit v obchodních domech) a bio zakysanou smetanou, rajčata
- zapékané celozrnné těstoviny s pórkem a dýní hokkaido (oranžová japonská dýně z prodejen zdravé výživy, kterou si můžete další rok vypěstovat ze semínek na vlastní zahrádce), vejcem a smetanou
- rizoto s kuřecím masem, paprikou, cibulkou a kukuřicí
- dušené rybí filé s pečeným bramborem a zeleninou
- pohanka s ovčím sýrem a kvašenou zeleninou
- celozrnné palačinky se špenátem, sýrem a zeleninovou oblohou

Večeře

- zeleninová nebo luštěninová polévka s celozrnným pečivem
- celozrnné špagety s domácí rajčatovo-zeleninovou omáčkou a sýrem
- bohatý zeleninový salát s luštěninami, vejcem, tuňákem anebo oříšky a zálivkou ze za studena lisovaného oleje (omega-3 olej, olej z lískových oříšků, mandlový olej), celozrnné pečivo (jídlo vhodné v létě)

- pohankové palačinky s tvarohem a domácí ovocnou omáčkou
- pečené brambory se zálivkou z ovčího sýra a zeleninovou oblohou
- krupoto (směs uvařených krup s fazolemi, kořením a vejcem, která se zapéká v troubě) se zeleninou
- mangold krátce povařený a poté osmahnutý na ghí (přepuštěné máslo) s několika plátky česneku a na talíři posypaný nastrouhaným ovčím sýrem (je možné doplnit vařenými brambory anebo celozrnnou vekou)

Tekutiny

- nejlépe voda pokojové teploty a voda dochucená citrónovou šťávou, meduňkou anebo mátou
- kvalitní sypané bylinkové a ovocné čaje za tepla i po vychladnutí
- čerstvě připravované zeleninové a ovocné džusy (lze vždy ředit vodou)
- k oslavám můžeme džus naředit sycenou vodou, popřípadě vodu dozdobit ledovými kousky zmrzlého džusu či kostkami džusu s ovocem

Recepty

Příklady našich osvědčených receptů

Ovesná kaše

K hrsti ovesných vloček v misce přidejte nastrouhané jablko a rozinky. Vše přelijte trochou horké vody, ozdobte lžící bílého jogurtu a čerstvým ovocem. Druhou variantou je vločky zalít vlažnou vodou večer, samostatně namočit také rozinky a oříšky a ráno promíchat, přidat nastrouhané jablko, jogurt a případně ovoce.

Makové kuličky

Nachystejte si mletý mák, mleté mandle nebo lískové oříšky, datle a med anebo ječnou sladěnku z obchodu zdravé výživy. Vypeckované a nakrájené datle krátce do změknutí převařte v troše vody. Mák, pomleté ořechy, rozvařené datle a popřípadě i trochu medu nebo sladěnky potom rozmixujte v mixéru na lepkavé těsto. Z takového těsta mohou i děti vhkýma rukama tvarovat kuličky. Hotové kuličky stačí nechat pár hodin zchladnout a hned je hotová vynikající svačinka plná kvalitních bílkovin, tuků a vápníku.

Bohatý salát

Očištěnou a nakrájenou zeleninu rozdělte na talíře, přidejte lžíci uvařených fazolí, kousky tuňáka anebo vejce, posypejte oříšky a pokapejte doma připravenou zálivkou z mandlového oleje, citrónové šťávy nebo několika kapek octa balsamico a lžíce medu. K salátu můžete podávat celozrnné pečivo.

Sytá zeleninová polévka

Na kousky nakrájenou zeleninu chvíli opražte na másle (ideálně přepuštěné máslo ghí), zalijte vodou, přidejte několik lžic červené čočky, dochuťte zeleninovým vývarem z prodejen zdravé výživy a povařte do změknutí. Před stáhnutím z ohně vmíchejte lžičku miso pasty rozmíchané v trošce vody. Na talířích můžete dochutit lžící zakysané smetany a najemno posekanými bylinkami.

Domácí čokoládový krém (mnohem lepší než nutela a na rozdíl od ní i zdravý)

Na sucho v troubě opražte asi hrnek kešu ořechů, mandlí, lískových anebo vlašských ořechů (kešu dětem většinou nejvíce chutnají) do nazlátlé barvy a příjemné vůně. Horké ořechy hned z trouby přesypte do mixéru a mixujte při vysokých otáčkách až do vzniku pasty. K této pastě přidejte fairové kakao, med anebo javorový sirup, vanilku anebo skořici a několik lžic kvalitního za studena lisovaného oleje (nejchutnější je mandlový nebo z lískových ořechů) anebo kvalitního kokosového tuku z prodejen zdravé výživy. Možnou alternativou je přidání v trošce vody rozvařených datlí anebo rozinek, kokosu, naředění trochou ořechového mléka anebo použití karobu namísto kakaa. Krém by mohl v lednici vydržet asi týden, což se však u nás doma ještě nikdy nepodařilo (většinou k lednici ani nedojde).

Literatura

Bio & dítě, Jaroslav Foršt, IFP Publishing. Jak se vyhnout chemii, výhody biopotravin, výživa podle věku, na co dát pozor, ty pravé potraviny a recepty pro různý věk.

Nastávající a kojící maminky si vaří chutně a zdravě, MUDr. Judita Hofhanzlová, Medica Publishing. Zásady výživy pro maminky, doporučení pro jednotlivá jídla, jednoduché, zdravé a chutné recepty pro maminky i děti.

Sešity zdravé výživy, například svazky Vaříme pestře z české zeleniny, Kuchyně našich babiček, Pečeme chléb a housky, Pavla Momčilová, Nakladatelství Pavla Momčilová. Jednoduché a chutné recepty vycházející z místních surovin.

Nevařte podle kuchařek, Roman Uhrin a Halina Uhrin, New Start. Zásady vegetariánského stravování včetně mnoha zdravých a chutných receptů.

BioAbecedář Hanky Zemanové, Hanka Zemanová, Smart Press. Praktický průvodce nakupováním, encyklopedická část a praktická receptová část.

Zdroje dalších informací

www.bedynky.cz

Bedýnky pomáhají dostat lokální a sezónní potraviny na každý stůl. Spojují farmáře, bedýnková družstva a spotřebitele.

www.biospotrebitel.cz

Sdružení spotřebitelů biopotravin a přátel ekologického zemědělství. Adresáře, akce a recepty.

www.pro-bio.cz

Svaz Pro-bio, bio novinky, bio informace, bio tržnice a bio poradna.

www.homeopatie-lekarska.cz

Stránky české lékařské homeopatické společnosti.

www.margit.cz

Encyklopedie zdraví a výživy, první pomoc, články a možnosti odebírání zpravodaje.

www.homeoinstitut.com

Stránky o homeopatické terapii.

www.labyrintbrno.cz

2012

Tato publikace byla vydána s podporou Evropského sociálního fondu
a státního rozpočtu České republiky v rámci projektu
Přirozená péče o zdraví dětí (CZ.1.07/3.1.00/37.0024).

evropský sociální fond v ČR

EVROPSKÁ UNIE

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ