



Jaké pečivo dětem?



Přestože je celozrnné pečivo kvůli vysokému obsahu vlákniny zdraví prospěšné, v dětském jídelníčku by mělo zhruba do deseti let věku převažovat bílé pečivo. Pokud má dítě hodně vlákniny, málo pije a málo se hýbe, trpí bolestmi břicha, nadýmáním a zácpou.

Pečivo a cereálie jsou dobrým zdrojem sacharidů a také jsou bohaté také na vitaminy, minerální látky a vlákninu. Jejich množství však závisí na tom, zda je pečivo bílé nebo celozrnné, a stejně tak zda jsou cereálie celozrnné, rýže

loupaná nebo přírodní. Více zdraví prospěšných látek obsahují celozrnné výrobky, které jsou tak vhodnější pro zdravou výživu. Bílé pečivo naopak tělu dodává téměř pouze sacharidy a samotnou energii, z jídelníčku by proto mělo tvořit jen menší část.

U malých dětí to ale neplatí 100%. Ačkoliv se dospělým doporučuje sníst denně cca 25-30 g vlákniny, dětský organizmus by si s takovým množstvím neuměl poradit. Proto je vhodné, aby u dětí do přibližně deseti let převažovalo pečivo bílé. Celozrnné pečivo je dobré zařazovat pozvolna s přibývajícím věkem (například 2- 3x týdně).

Při nákupu pečiva je potřebné sledovat informace, o jaké pečivo se jedná. V dobré víře mnohdy kupujeme „tmavé“ pečivo a mnozí netuší, že s celozrnným nemusí mít nic společného, protože je pouze obarvené. Celozrnné pečivo bývá to, při jehož výrobě je použito 80% a více druhů celozrnné mouky (vztaženo na použité mouky). Za celozrnnou je považována mouka obsahující vždy všechny části obilky. Je proto třeba kupovat takové, na kterých jsou hrubé kousky a zrníčka skutečně vidět.

Kolik

Pečivo a obiloviny jsou považovány za základ stravy. Hodí se nejen ke snídani nebo ke svačině, ale mohou být i součástí večeří či obědů. **Doporučené množství pečiva a cereálií na den pro dospělé a děti se liší.** Dětem mezi druhým a čtvrtým rokem postačí **2-3 porce**, děti starší čtyř let potřebují **3-4 porce**, dospělí pak asi **3-6 porcí**. **Jednu porci představuje** 1 krajíc chleba, 1 rohlík nebo houska, $\frac{3}{4}$ hrnku vařené rýže či těstovin nebo cereálií.

Pečivo nebo cereálie by měly být de facto součástí každého denního jídla. Záleží ale na celkovém množství, které dítě sní. Může se totiž stát, že například k obědu sní množství rýže odpovídající dvěma porcím, některé z jídel předcházející nebo následujících tak bude obsahovat sacharidů méně. Může to být například svačina složená pouze z jogurtu a ovoce nebo sýra a zeleniny, nebo večeře, k níž nebudou jako příloha těstoviny nebo pečivo, ale brambory nebo vydatný zeleninový salát. Obecně ale platí, že více sacharidů bychom měli sníst dopoledne, kdy si s nimi naše tělo dokáže lépe poradit.

Zpracovala: Zuzana Kielová,
Kontakt: studiofit.pce@seznam.cz,
www.studiofitpardubice.cz

Zdroj:
<http://vyzivadeti.cz/>