



Potřebují děti maso?



Správná výživa dítěte hraje důležitou roli již od jeho narození. Je prevencí některých onemocnění v dospělém věku. Pro správný vývoj je důležitý příjem plnohodnotných bílkovin. Maso je cenným zdrojem bílkovin, respektive aminokyselin. Je také důležitým zdrojem minerálních látek například železa, fosforu, zinku, hořčiku a síry. Dále je důležitým zdrojem vitamínů A, D a skupiny vitamínů B. Nedostatečný příjem bílkovin u dětí vede

k poruchám duševního i tělesného vývoje ale také ke snížení odolnosti k infekcím.

Pro člověka je nejdůležitějších dvacet aminokyselin. Osm aminokyselin je esenciálních, což znamená, že tyto aminokyseliny si člověk nedokáže sám vytvořit a musí je přijímat potravou. Trávením přijatých bílkovin dochází k uvolnění aminokyselin a člověk je pak využije k vlastní syntéze bílkovin.

V období růstu je potřeba bílkovin téměř dvojnásobná, než je v dospělosti. Je však velice důležité zajistit optimálně vyvážený přísun nejen živočišných, ale také rostlinných bílkovin. Do dětského jídelníčku je vhodné zařadit zejména libové maso. Čeští experti na výživu se obvykle shodují, že je dobré servírovat maso obden. Pro děti je vhodné drůbeží maso, protože je libové a u dětí lépe stravitelné, ale z nutričního hlediska neobsahuje všechny vitamíny a minerální látky a to zejména v obsahu železa, které je právě obsaženo v červeném maso. Hovězí a vepřové maso nejsou kvůli vysokému obsahu špatných tuků právě ukázkovými potravinami. Na druhé straně ale mají ze všech druhů mas nejvíce bílkovin, minerálů i vitamínů. Je tedy vhodné jíst i tmavé druhy masa, z nich nejvhodnější je libové hovězí nebo telecí maso.

Dále je do dětského jídelníčku vhodné zařadit dvakrát týdně rybí maso. Rybí maso obsahuje nejenom plnohodnotné bílkoviny, ale také vitamíny A, D, C, E, vitamíny B komplex a minerální látky. Je také zdrojem omega 3 a omega 6 mastných kyselin, které jsou důležité pro zdravé srdce, cévy a pro správný duševní vývoj.

Často diskutovaná je otázka, zda dětem podávat vnitřnosti. Na jednu stranu jsou velmi tučné a obsahují velké množství cholesterolu, na druhou stranu jsou ale bohatým zdrojem vitamínu A, kyseliny listové a železa. Obava, že játra jsou velmi zanesena škodlivinami, protože v těle fungují jako „čistička“, není tak docela pravda. Většina škodlivých látek z jater odchází. Je ale přesto vhodnější podávat dětem vnitřnosti jen občas (třeba 1x za 14 dní) a přednostně volit vnitřnosti z mladých zvířat.

Nenahrazujte maso uzeninami! Děti by neměly konzumovat ani masné výrobky jako jsou paštiky a různé masové pomazánky z konzervy. Tyto potraviny obsahují velké množství cholesterolu, tuku, soli a mnohdy i konzervačních látek.

Zpracovala: Zuzana Kielová

Kontakt: studiofit.pce@seznam.cz

www.studiofitpardubice.cz

www.zdravidoskol.cz

Zdroj:

<http://www.rodiceaskolnijidelny.cz/zpravy/zasady-spravne-vyzivy-deti> - Mgr. Jana Petrová, Ústav preventivního lékařství LF MU Brno, Mgr. Sylva Šmídová, Státní zdravotní ústav Brno, Ústav preventivního lékařství LF MU Brno, Skripta NutriAcademy s.r.o