



# Snídaně až pod nos

„Jestli mi poradíte, jak nesnídat sama, ale aby jedly i holčičky, navrhnu vás na nějakou cenu,“ napsala mi nedávno do e-mailu šéfredaktorka tohoto časopisu. Pokud máte stejný problém, čtěte. *text: Jana Vašáková*

**R**odina je základ. Tahle obehnaná věta má svou vlastní pravdu. Když se děti narodí, jsou jako nepopsaný list. To, co se během prvních pár měsíců a let naučí, znají především od nás rodičů. Když se zpětně zamyslíme a zpytujeme své svědomí, kde se asi tak mohla stát chyba, proč ty naše ratolesti jsou neposedné a nevydrží u snídaně, tak daleko do minulosti se v myšlenkách málokdy dostaneme.

A přesto, položte si otázku: „Když jsme byli malé děti my, snídali jsme u stolu s rodiči, a co že jsme to vlastně jedli?“ Tenkrát nešly ráno v televizi žádné dětské pořady, které by odváděly naši pozornost od jídla. Vstávalo

se, alespoň u nás doma, brzy, protože rodiče chodili do práce s prvním kohoutím zakokrháním. Čaj byl v termosce a chleba s máslem na stole. Takové ty opravdové rodinné snídaně jsme si užili jenom o víkend. A teď ruku na srdce, liší se to tolik od současné doby? Proč si nenajdeme alespoň malou chvíličku na to společné ranní „klábosení“ u čaje?

## MLÉČNÉ OBDOBÍ

Když už jsme u těch e-mailů, nedávno mi napsal pán z jedné nejmenované mateřské a základní školy v souvislosti s projektem Snídaně do školek: „Pláčete sice dobře,

ale na špatném hrobě. Správné výživové návyky by měli znát také rodiče, co vše byste po nás chtěli? Posnídat v rodinném kruhu má pro naše nejmenší určitě sociální a vzdělávací vliv.“ A má samozřejmě pravdu, jenže co si počít s dětmi, které ve třech letech odcházejí do školky a snídat se zatím nenaučily? Berme to tak, že když jsou naše ratolesti plně kojené a poté začínají s příkrmy, snídaně je pojem, který je v jejich případě bezpředmětný. V batolecím období si k nim teprve „přičichávají“. Prvním ranním pokrmem je pro ně do jisté doby pouze mléko a prvním jídlem dne se tak stává svačina. Do tří let by ovšem všechny

děti měly pochopit, že když ráno vstanou z postýlky, ukojí nepříjemné kručení v bříšku prvním pevným soustem. Problém ovšem je, že pokud stále ještě pijí z láhve, v lepším případě si dají hrníček s mlékem, a v důsledku toho nemají hlad. A tady je čas na změnu. Mléko jim nemusíte brát, stačí, když je omezíte a začnete jim pod nos pozvolna servírovat snídaní.

## ŠVÉDSKÝ STŮL

Stejně tak jako si my dospěláci užíváme dovolenou „all inclusive“, i děti mají rády možnost volby. Proto se pokuste připravit k snídani několik variant. To vám dá možnost vysledovat, co jim chutná a kolik toho jsou vůbec schopny po ránu sníst. Nechte je, ať si, i když zcela nekoordinovaně, samy namažou chleba, nasypou cereálie do misky a zalijí mlékem, vyberou si ovoce nebo zeleninu. Pomozte jen tehdy, bude-li to nutné, nebo vás o to požádají. Chovejte se k nim jako k dospělým a nechte je, ať si to vychutnají se vším všudy. Jestli budou upatlané, na stole bude nepořádek a podobně, to vás přece jen tak nerozhodí. Pro jistotu jim ale oblečení do školky nebo školy dejte až po snídani.

## NE JEDNOSTRANNÉ ŽÁDOSTI

Děti, které se zaměří jen na jednu potravinu a jiné odmítají, jsou zcela běžným úkazem, kdysi, dnes i v budoucnosti. Nenuťte je ke změně, k té se musejí dopracovat pozvolna, avšak s vaší nepatrnou pomocí. Dejte jim to, co si jejich srdce žádá, a vždy maličkost k tomu. Když potomek odmítne,

## 6 TIPŮ NA ZDRAVOU RANNÍ SNÍDANI

- \* cereálie se sušeným ovocem a semínky, bílý jogurt, neslazený ovocný čaj nebo mléko
- \* koktejl z kefirového nebo acidofilního mléka s čerstvým ovocem, jako je například banán, jahody a podobně
- \* mléčná kaše z rýže, jáhel, pohanky a podobně s čerstvým ovocem, neslazený ovocný čaj
- \* celozrnné pečivo s máslem, domácí marmeládou, neslazený ovocný čaj nebo mléko
- \* celozrnné pečivo s margarínem, tvrdým sýrem nebo kvalitní dušenou šunkou, kousek zeleniny, neslazený ovocný čaj nebo mléko
- \* celozrnné pečivo s domácí pomazánkou nebo s žervé, kousek zeleniny, neslazený ovocný čaj nebo mléko

bez komentáře to odnese a druhý den jako byste zapoměli, už tam zase něco vsuňte. Buďte rádi, že něco jí, a čekejte na změnu chutě. Možná přijde za týden, možná za půl roku, podstatné je, že nic netrvá věčně.

## MÁTE DOMA „NEJEDLÍKA“?

Jsou i takové děti, které nejsou ráno schopny nic pozřít. Také naši nejmenší mají své vlastní biologické hodiny, které bychom my dospělí měli akceptovat. Alespoň do určité míry, protože jsme zodpovědní za to, aby byli ráno při síle a soustředění. Během noci jejich mozek spotřebuje téměř všechnu glukózu v krvi. Ráno je pak zapotřebí doplnit alespoň rychlý cukr do krve. Proto se pokuste, aby děti po ránu pily, když nic jiného. Zkuste jim připravit čerstvý džus ředěný s vodou 1:1, čaj oslazený medem nebo v ideálním případě mléčný koktejl s rozmixovaným čerstvým ovocem. I to lze v tomto případě počítat jako snídani a do svačiny dítě bez problému vydrží.

## ČAS JÍT DO ŠKOLKY

Tři roky uplynuly jako voda a je načase vyslat dítě do světa. Tahle změna netrápí jen děti, ale především rodiče, kteří se snaží dohonit vše, co ještě jejich zlatičko podle „tabulek“ neumí. A snídaně je

jedním z nejčastěji diskutovaných témat. Co když nebude chtít ve školce jíst? Bude pak hladové? Tady nutno říci, že pokud se vám nepovedlo naučit potomka snídat před nástupem do školky, nedohoníte to během jednoho týdne, někdy ani měsíce. Protože se naše chutě, fyzický i psychický stav mění doslova ze dne na den, snídat se učíme po celý život. To, co se ovšem počítá, je vaše snaha a dobrá vůle. Školka vám v tomto případě může být dobrým pomocníkem. Nechte zkušené paní učitelky, aby vám pomohly, a vy na oplátku před dítětem ve školce neříkejte „tohle nejí, to mu nebude chutnat“ a podobně.

## PŘEDŠKOLÁCI A SNÍDANĚ

Je pravda, že čeští předškoláci nesnídají? Vědí vůbec, co je pro jejich organismus zdravé? Na takové otázky a řadu dalších odpovídalo formou hry na začátku února letošního roku čtyřicet sedm dětí ve věku tři až šest let z MŠ Matjuchinova v Praze 5-Zbraslavi. Následná degustace müsli pomohla vytvořit zdravou a zároveň chutnou směs „Testováno na dětech“ a nastartovat projekt s názvem „Snídaně do školek“. Ten by měl usnadnit zavedení kvalitních cereálních směsí do jídelníčku v mateřinkách a naučit tak děti zdravě snídat v prostředí, které je jim blízké a má na ně sociální i vzdělávací vliv.

## PTEJTE SE DĚTI

Když chci jako dětská výživová poradkyně něco konkrétního vědět, ptám se dětí. Jejich subjektivní názor mě často mile překvapí, někdy i pobaví. Zeptám-li se jich ve skupince a na místě, které považují za bezpečné, musím počítat i s tím, že ne všechno, co odpovídají, je pravda. „Jsou jako malé opičky,“ souhlasí se mnou ředitelka MŠ Matjuchinova Dagmar Meisnerová, na kterou jsem se obrátila s prosbou, zda bych u ní ve školce mohla uspořádat malou degustaci müsli. Z profesního i mateřského

INZERCE A111006771

hlediska mě již delší dobu trápila představa, že předškoláci nesnídají, a tím si vytvářejí návyk, který na ně bude mít špatný vliv během dospívání a v dospělosti. A kdy jindy se to mají naučit, než právě v tomto období? Mou první otázkou tedy bylo, kdo z dotázaných dětí snídá. Z těch sedmačtyřiceti malých záčků zvedlo ruku téměř 70 %, někteří se styděli, jiní přiznali, že jejich prvním jídlem dne je až svačina ve školce. Nejčastěji děti snídají rohlík s máslem, někdy také s marmeládou a ochucené jogurty, v menší míře pak „křupinky“. Jedna holčička přinesla do diskuse i téma párek. Ovoce a zelenina jako by se z jejich jídelníčku ztratila. Pijí mléko, kakao a čaj a některé ještě dostávají pokračující mléčnou výživu. Polovina z dětí se také přiznala, že snídá u televize.

### ZDRAVÉ, NEBO NEZDRAVÉ?

Děti v předškolním věku by již měly vědět, co je zdravé, a co naopak ne. A tak následoval další kvíz. Sborově odpovídaly na otázky, které znají již z výchovného programu školky, typu: „Je jablko zdravé?“ Čokoládu, bombony, párek i pizzu zařadily děti správně do kolonky nezdravé. Avšak, všechny bez výjimky tyhle věci milují a nerady by je ze svého jídelníčku vyškrtly. Což ani nemusejí. Důležité je, aby pochopily, že je to něco jako bonus, ne však odměna. Pokud normálně jedí a mají zdravý základ, troška sladkého žádnému z nich neublíží.

### ZRNÍ K SNÍDANI

To, že se ráno nestihají nasnídat, případně nemají na jídlo v tak ranních hodinách pomyslení, není pro dětské „výživáře“, rodiče ani paní učitelky nic neznámého. Ve všech médiích se stále dokolečka opakuje, jak je snídaně důležitá. Všichni bez výjimky to víme, ale jdeme dětem vždy příkladem? Často je k jídlu nutíme, protože snídat se musí. Dáváme jim všechno, o co si řeknou, protože alespoň něco snědí a my si to pak můžeme odškrtnout jako splněný úkol. Jíst ve spěchu, nevyváženě, to je mnohem horší než nesnídat. I děti mají svůj biorytmus, a to je zapotřebí si uvědomit. Řešením je najít si vhodný čas, místo i správné složení jídla, kterému odpovídají například cereálie v kombinaci s ovocem a mléčnými výrobky. Dodají pomalu i rychle se vstřebávající energii ve formě těch správných sacharidů, vitaminy a minerální látky, a jsou-li navíc doplněné o semínka a ořechy, i dostatečné množství nenasycených mastných kyselin pro vývoj mozku a centrální nervové soustavy a k potlačení případné hyperaktivity.



### SNÍDANĚ DO ŠKOLEK

A tak jsem se začala zabývat myšlenkou, jak z tohoto začarovaného kruhu ven. Jak děti naučit zdravě snídat? Jednoho dne jsem potkala Martina Wallnera z Mixit.cz, který český národ přes internet zásobuje zdravými cereáliemi. Navrhla jsem mu, aby rozšířil své působení a nezištně se podílel na projektu „Snídaně do školek“. Proč nezkusit vyměnit alespoň jednou týdně stejné svačiny ve školkách za něco, co by v dětském jídelníčku nemělo chybět? Děti dostanou možnost vlastní volby a rozšíří si obzory. Navíc školka funguje jako skupinová terapie, když jí jedno dítě, jedí všechny. Aby školka mohla splnit podmínky spotřebního koše, stačí, když k müsli přidá trošku bílého jogurtu nebo čaj vymění za hrníček mléka. Čerstvé ovoce lze přidat k sušenému a podobně. Cena by se navíc co nejvíce přizpůsobila stravnému dané školky. Více na [www.snidanedoskolek.cz](http://www.snidanedoskolek.cz)

### KDYŽ DĚTI HONÍ MLSNÁ

Ne všichni malí strávníci jsou zvyklí na snídaně cereálie. Většina výrobků běžně dostupných v obchodech obsahuje příliš cukru, který pro děti ani dospělé není vhodný k pravidelné konzumaci. Na druhou stranu je důležité si přiznat, že sladká

chuť je pro děti přirozená. Cukr ale může nahradit fruktóza nacházející se v sušeném ovoci, jež má o něco málo nižší glykemický index. Jenže není sušené ovoce jako ovoce. Záleží také na jeho způsobu úpravy, zda je sušené, siřené, kandované nebo lyofilizované. Jeho vzhled by měl odpovídat realitě, nemělo by být dobarvené či jinak upravené. A podobně je tomu i s cereáliemi, spokojíme se s jejich umělou podobou, nebo chceme to, co odpovídá biokvalitě?

### DEGUSTAČNÍ MIX

Degustace jsou obvykle určeny pro dospělé, ne pro naše nejmenší. S tím já ovšem nesouhlasím. Pokud se jedná o produkt určený dětem, měly by jej také schválit ony samy. Na nás dospěléch je umožnit jim vybírat si z toho, co je pro ně vhodné a zdravé. A tak jsem si domluvila degustaci v MŠ Matjuchinova na Zbraslavi, která je pro mě jednou ze záruk zdravého stravování ve školkách. Ačkoli bylo po školce v přírodě, účast byla hojná. K svačině dostaly děti podle dohody bílý jogurt, kousek banánu a hrnek mléka. Poté, co dojedly, mohly jít ochutnávat připravené cereálie a sušené ovoce. Jak milé bylo překvapení, že i když měly plná břicha, dokázaly téměř všechny misky s chutí vyprázdnit. A to dokonce

i ty děti, které zatím nic podobného ještě nejedly. Mix „Testováno na dětech“ si tak díky nim budou moci malí jedlíci vychutnat doma i ve školkách.

### VÝSLEDEK DEGUSTACE MÜSLI

- \* První místo získaly čokolíčky a polštářky plněné čokoládou.
- \* Na druhém místě se umístily křupavé kukuřičné lupínky.
- \* Třetí místo patří sušenému ovoci.
- \* Čtvrté místo obsadily kokosové lupínky.
- \* Na pátém místě skončily ovesné vločky.

### VLÁKNINA NA ROZJEZD

Vláknina je bezpochyby pro dětské i naše zažívání velmi důležitá, zvláště pak po ránu. Díky ní naše střeva fungují tak, jak by měla. Zvyšuje objem stolice a zkracuje průchod stravy zažívacím traktem, a tím zabraňuje vzniku zácpy. Pokud se dítě naučí přijímat vlákninu hned po ránu, nebude mít v dospělosti problémy s vyprazdňováním, a tím i preventivně ochrání své tělo od rakoviny tlustého střeva. A to se týká především mužů. Vláknina se nachází v celozrnných obilovinách a cereáliích, semínkách a klíčcích, luštěninách, bramborách a také v zelenině a ovoci.

### VÁPŇÍK PRO KOSTI A ZUBY

Součástí zdravé snídaně by měly být i suroviny obsahující vápník. Jsou to právě malé děti, které jej společně s těhotnými a kojícími ženami potřebují nejvíce. Tento prvek je důležitý pro správný vývoj kostí a zubů a preventivně chrání před osteoporózou. Předškolní děti by proto měly přijmout ve stravě alespoň 600 mg vápníku denně. To pokryje nejen mléko, ale především dvě až tři porce mléčných zakysaných výrobků. Vápník se nachází také v obilovinách, luštěninách, v zelenině, jako je brokolice, v ovoci, rybách a ve vejcích. Aby se ovšem vstřebal tak jak má, je třeba omezit příjem rafinovaného cukru, tedy i oblíbené ovocné a čokoládové jogurty, a chemicky upravené potraviny.

### I PITÍ SE POČÍTÁ

Během noci nepřichází organismus jenom o glukózu, ale také o tekutiny. Proto bych chtěla na závěr zdůraznit, jak moc důležité je, aby děti ráno vypily alespoň jeden hrníček čaje, mléka, vody nebo ředěného džusu. Nejenže jim to pomůže strávit snídani, ale také budou mnohem pozornější a budou mít více energie. Ty děti, které ráno nevpíjí dostatečné množství tekutin, bývají unavené, mají bolesti hlavy a někdy dokonce trpí závratěmi. Neberte to tedy, na lehkou váhu a naučte je správnému pitnému režimu dříve, než opustí vaše rodinné hnízdo a usednou do školních lavic. ■

### DESATERO PRO RODIČE

- \* Získejte čas na snídani, na slovo „pospícháme“ zapomeňte.
- \* Vytvořte klidné a příjemné prostředí bez rušivých elementů (alespoň o víkendu).
- \* Nechte dětem možnost volby.
- \* Zapojte je částečně do přípravy snídaně, ale nenuťte je.
- \* Nechte je, ať si samy na talíř dají tolik, kolik si myslí, že snědí.
- \* Nenuťte je za každou cenu dojítat vše, co mají na talíři.
- \* Nenabízejte dětem úplatky za to, že něco snědí.
- \* Buďte v pohodě a nepoučujte je, proč je nutné, aby jedly.
- \* Uvědomte si, že „za maminku, za tatínka“ je vhodné jenom pro malé kojence.
- \* Jídlo může být zábavné a součástí „vzdělávací“ hry, aniž by o tom děti přímo věděly.

Wheelees

Fisher-Price

hraj si, směj se, objevuj™



## Zažijte vzrušení ze závodů

### Wheelees Závodní dráha se zvuky

Připrav, pozor ... start! Tato hrací sada se rozloží a odhalí závodní trať o délce více než 76 cm. Dítě postaví autíčka na startovní plošinu, kterou zvedne a aktivuje závodní zvuky a další činnosti! K dispozici je zvedací rampa na konci dráhy, díky níž autíčka vyskakují do vzduchu, palivové čerpadlo, když je čas na zastávku v boxech, a samozřejmě 2 závodní autíčka. A když hra skončí, trať se opět složí a autíčka uloží uvnitř!



Přenosná hrací sada



Autíčka