

Chcete mít chytré dítě? Naučte ho zdravě jíst!



Průzkum byl prováděn na vzorku 14 000 dětí, vědci měli k dispozici jejich podrobný jídelníček, na kterém mohli sledovat skladbu potravin, množství...

Chytré dítě díky jídelníčku

Průzkum byl prováděn na vzorku 14 000 dětí, vědci měli k dispozici jejich podrobný jídelníček, na kterém mohli sledovat skladbu potravin, množství jídla i pití a poměr výživových hodnot. Zjistilo se, že strava v prvních třech letech života významně ovlivňuje mozek, který toho období roste nejrychleji.

Výsledky průzkumu jasně ukázaly, že strava obsahující vysoký podíl cukrů a tuků, a rovněž potraviny upravované konzervováním či mražením, negativně ovlivňují inteligenci dětí.

Z výsledků dokonce vyplynulo, že pravidelná konzumace těchto potravin snižuje IQ dítěte téměř o 2 body! Naopak kvalitní a vyvážená strava napomáhá k optimálnímu růstu a vývoji mozku.

Dětská obezita jako zdroj celoživotních obtíží

Snížení inteligence není jediným důsledkem nezdravého jídelníčku. Problém dětské obezity je čím dál více diskutovaným tématem snad ve všech zemích Evropy, v rámci které byl prokázán nárůst počtu obézních dětí o trojnásobek od roku 1980. Tento alarmující výsledek volá především po prevenci, která leží, jak jinak, na bedrech rodičů. Správnými stravovacími návyky lze předejít mnoha onemocněním vašich dětí, které je mohou doprovázet po celý život, dokonce i když svůj jídelníček v dospělosti upraví.

Zodpovědnost mají rodiče

Zdraví a inteligenci vašich dětí máte v rukou vy jako rodiče! Každý dospělý jedinec má na výběr, zda bude jíst zdravě nebo bude dobrovolně riskovat onemocnění srdce a jiná zdravotní rizika. Za děti ale zodpovídají rodiče, a mají tedy v rukou i jejich budoucnost. Možná si řeknete: „Proč bychom dětem nedopřáli jednou za čas oblíbené chipsy nebo hranolky s kečupem?“

Tabulka potravin vám poradí

Pozorně si přečtete následující tabulku potravin, které jsou dětmi velmi oblíbené, ale naprosto nevhodné pro jejich zdraví, inteligenci a správný vývoj. Dozvíte se například, že 10 dkg chipsů překračuje třetinu doporučené denní energetické dávky, že 1 dl nápoje Coca-cola obsahuje 3 kostky cukru, a další údaje o potravinách, které se běžně objevují v dětském jídelníčku. Tabulka uvádí některá oblíbená dětská jídla a pochoutky, jejich obsah tuků a cukrů ve 100 g potraviny (u nápojů cca 1 dl). Doporučená denní dávka kalorií se pro děti pohybuje v rozmezí **1500 až 2000 kcal**. Stále se chystáte na rodinný oběd do fast foodu? A nechcete raději chytré a zdravé děti?

Potravina [100 g]	Energie [kcal]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Chipsy	558	37	50
Kečup	109	0,2	25
KFC Hranolky (velká porce)	326	18,2	37,3
KFC Kukuřice	118	1,9	22,1
KFC Twister	212	10,5	18,5
KFC Zinger	262	12,4	21,8
McDonald's - Hamburger	242	8,7	29
McDonald's - hranolky	299	14,9	36,8
McDonald's - Cheesburger	250	10,8	25
McDonald's - Chicken McNuggets	232	12	15
McDonald's - jablečný koláč	274	15	32
McDonald's - McChicken	246	10,9	24,2
McDonald's - Muffin	318	21,8	24
McDonald's - Shake čokoládový	171	11,6	14,2
McDonald's - zmrzlinový pohár čokoládový	189	6,2	30
Párek v rohlíku	221	9	25
Popcorn	373	6	67
Bramborák	270	13,5	33
Buchtičky s krémem	300	11,2	42,3
Palačinka s džemem	252	9,5	35
Pizza se šunkou	239	9	29,7
Topinka na tuku	397	19	50

Luncheon meat	305	26	4,8
Špekáčky	290	27	1,8
Kobliha	411	19	53,5
Müsli čokoládové Vitalis (Dr.Oetker) - suché	421	15	63
Piškoty dětské	374	3,8	74,4
Sýr tavený Kiri veselá kráva	333	32,5	2
Coca-cola	40	0	10
Čokoláda horká - nápoj	122	8	11,6
Limonáda Kubík	52	0,1	12,5
Nesquik plus - kakaový prášek slazený	379	3,5	84
Smetanová zmrzlina	235	21,5	13,6
Čokoláda Orion - mléčná	548	33	55
Tyčinka Snickers	512	28,1	45,5
Pribináček	250	17	16,8