
Lepší než od babičky

Lepší než od babičky



Zajímá vás, jestli KOJENECKÁ VÝŽIVA, kterou dáváte vašemu dítěti, je zdravá? Test potvrdil, že kupovaná jídla jsou lepší než uvařená doma.

Zajímalo nás, zda dáváte svému dítěti to nejlepší, když ho nakrmíte kojeneckou nebo dětskou výživou. Proto jsme nechali otestovat čtrnáct hotových zeleninových a masozeleninových příkrmů ve Zdravotním ústavu v Hradci králové. Zde pro nás také připravili z nakoupených surovin „podomácku“ uvařenou dětskou výživu a její složení porovnali s hotovými výrobky. Výsledek? Naprostá většina koupených výživ je v pořádku, neobsahují příliš sodíku ani dusičnanů a údaje na obalu odpovídají skutečnosti. Vlastnoručně uvařený pokrm však obsahoval při použití jarní zeleniny nadměru dusičnanů.

Hipp mají příliš sodíku

Výsledky testu ukázaly, že dvanáct ze čtrnácti hotových příkrmů bylo v pořádku. Zvítězila výživa Hami - zelenina s vepřovou kýtou. Velmi dobře dopadly i příkrmy Sunárek, Hamánek nebo Humana.

Největším propadákem byla výživa Hipp (rýže s karotkou a krůtím masem). Výrobce na obalu deklaruje 170 miligramů sodíku na 100 gramů výživy, ale v laboratoři ho naměřili 225,9. Přitom limit pro dětskou výživu povoluje maximálně 200 miligramů ve 100 gramech.

„Necháme udělat testy, a pokud se prokáže, že výživa nevyhovuje, nařídíme stažení výrobku z trhu,“ reaguje na naše zjištění Ivo Klemeš, tiskový mluvčí Státní zemědělské a potravinářské inspekce.

Také další výrobek Hipp (zelenina s těstovinami a kuřetem -BIO) obsahoval podezřele moc sodíku (202,8 mg/100 g), ale při započítání možné desetiprocentní odchylky při měření se nakonec do normy vešel.

Odborníci doporučují, aby dětská výživa obsahovala co nejméně sodíku a dětem do jednoho roku se zásadně nepodávala sůl. „Kvalita kojenecké výživy ovlivňuje, na co budou lidé za padesát let stonat nebo zemřou. Větší množství sodíku ve stravě zvyšuje kardiovaskulární rizika, například může způsobit vysoký krevní tlak v dospělosti,“ říká Pavel Frühauf, primář kliniky dětského a dorosteneckého lékařství 1 LF UK.

Pokud jde o dusičnany, které ve vyšších dávkách mohou způsobit dýchací problémy provázené modráním tkání až udušením, dopadly kupované příkrmy mnohem lépe. Téměř polovina výživ měla jen do 10 miligramů na jeden kilogram, norma jich povoluje dvacetkrát více. Nejvíce dusičnanů bylo ve skleníčce se špenátem, brambory a hovězím od Hami.

Jarní zelenina je plná dusičnanů

Nemůžete se shodnout, co je lepší. Vy radši nakoupíte v obchodě několik skleniček příkrmu, protože nemáte náladu nebo čas se s jídlem připravovat. Babička má zase pocit, že malému nedopřejete to nejlepší, a tak radši nakoupí jarní mrkvičku, brambory a kedluben, všechno považí a rozmixuje. Kdo má pravdu?

Starostlivá babička může miminku v dobré víře i uškodit. Prokázal to i náš test. Pracovníci zdravotního ústavu nakoupili kojeneckou vodu, mrkev, kedluben, brambory a kuřecí maso. Vše nakrájeli a uvařili, jako by to udělala naše babička. Jenže v kilogramu příkrmu bylo 291 miligramů dusičnanů. Norma povoluje ale pouze 200 miligramů na 1 kilogram.

Jak se vyhnout dusičnanům

„VÍ se, že dusičnany se odbourávají slunečním svitem. A protože z jara jsou dny kratší, má jich jarní zelenina více,“ říká Ivana Jankovská z královéhradeckého Zdravotního ústavu. „Nejlepší by bylo sklízet zeleninu až večer, jenže například takový salát by nevypadal příliš čerstvě a špatně by se prodával.

Takže ho zemědělci sklízí ráno.“

Pokud jste odpůrci kojenecké a dětské výživy ve skleničkách, ve které je dusičnanů málo, kupujte zeleninu a ovoce v obchodech s biopotravinami.

Ty by měly obsahovat méně dusíku než plodiny, na které zemědělec použije dusíkaté hnojivo. Další možností je pěstovat si zeleninu na zahrádce, kterou nebudete hnojit. Ale nic není stoprocentní, jak potvrzuje Aja Jacurová ze Zdravotního ústavu v Hradci Králové. „Ze zájmu jsem si otestovala salát koupený na trhu a druhý, co jsem vypěstovala na zahrádce, která nebyla nikdy hnojená. Salát ze zahrádky měl překvapivě dvakrát více dusičnanů než ten koupený v obchodě. I když nepoužíváte dusíkatá hnojiva, mohou se dusičnany dostat do zeleniny také vodou, kterou zaléváte, nebo spadem ze vzduchu.“

Domácí má více vitamínů

Přesnídávka, kterou si sami připravíte, má i určité výhody. „Když zeleninu krátce převaříte, bude v ní více vitaminů než v příkrmech z obchodu, pokud do nich výrobce vitaminy nepřidal. Výživa ve skleničkách se totiž upravuje sterilizací při vyšších teplotách, kdy dochází k větším ztrátám vitaminů,“ říká Ivana Jankovská. Množství vitaminů ve skleničce postupně klesá.

Jak připravit dětskou výživu

Vybírejte jen prvotřídní suroviny. Ovoce a zelenina by určitě neměly být povadlé, potlučené nebo dokonce nahnílé.

1. Potraviny zpočátku mixujte na jemné pyré, s přibývajícím věkem může být strava hrubší, takže ji postačí rozmixovat nahrubo nebo rozmačkat.

2. Ze začátku byste měli všechny potraviny tepelně upravovat. Syrové je dejte dítěti, až budete mít jistotu, že mu nedělá potíže. 3. Jídlo nepřipravujte tak, aby chutnalo vám. V žádném případě byste ho neměli solit. Stejně tak nevhodné je i používání koření.

4. Dítě nakrmte ihned, jakmile jídlo připravíte. Nesnažte se ho udržet dlouho teplé, třeba přihříváním.

Pomnožily by se v něm choroboplodné zárodky.

5. Zbytky jídla znovu nepoužívejte. Pokud si navaříte větší množství kašičky, můžete ji zamrazit. Porce si můžete odměřit do plastových mističek.

6. Zmrazené jídlo můžete ohřát v teplé vodní lázni nebo v mikrovlnce. Promíchejte je, aby bylo rovnoměrně prohřáté. (oča)