

Děti mají ve stravě mnoho cukru

České děti do tří let věku mají ve stravě příliš mnoho cukru, soli i nevhodných tuků a málo zeleniny. Ukázal to průzkum Iniciativy 1000 dní do života, do nějž bylo zařazeno 800 dětí od šesti měsíců do tří let věku.

„Průzkum odhalil také nedostatek vápníku, železa a vitamínu D ve stravě dětí,“ sdělil Právu předseda Společnosti pro výživu Petr Tláškal. Tvrdí, že když se nastartuje organismus dítěte v prvních třech letech správně, je pak připraven na okolní prostředí. „Díky nutričnímu programování bude odolnější a bude se lépe vyrovnávat s riziky,“ uvedl Tláškal jako šéf týmu odborníků, který vypracoval nová doporučení pro výživu kojenců a batolat.

Výživa dítěte v prvních 1000 dnech života hraje klíčovou roli pro jeho zdraví v dospělosti. V raném dětství mohou rodiče ovlivnit, do jaké míry bude dítě odolné vůči negativním stravova-

Ilustrační foto PRÁVO – Jiří Tomáškovice



cím návykům, které přispívají k rozvoji civilizačních chorob.

Zdraví v dospělosti totiž předurčují z 20 procent geny, celých 80 procent je ale výsledkem vlivu životního prostředí a stravy v raném věku. Nutriční programování klade důraz na vhodné

zdroje energie, pestrost stravy a včasné odhalení alergií. Podle aktuálního průzkumu v jídelničce mají děti proti doporučením víc živočišných bílkovin a tuků a také soli. Do budoucna to zvyšuje riziko metabolických změn, jako obezita či postižení cév.