

Vegetariánství a děti

Máte pochybnosti, zda je zdravé a bezpečné vychovávat **své dítě jako** vegetariána, či dokonce jako vegana? Nejnovější výzkumy potvrzují že je to zdravé i bezpečné, víte-li samozřejmě, jak a čím **své** děťátko krmit, aby mu nic nechybělo. Ale tato kniha nenabízí jen podrobný popis nejrůznějších druhů potravin. Najdete v ni odpovědi na **všemožní otázky** týkající se vegetariánství a také argumenty, které lze použít, **když si naši** rodiče, lékaři či zúčastnění „skeptikové“ dělají o naše dítě **starosti**.

Nejdůležitější body z obsahu:

- Vegetariánství v jiných kulturách
- Jak pracovat s nutričními tabulkami
- Jak pokrýt nutriční potřeby malého vegetariána
- Kdy a čím začít přikrmovat
- Příprava dětských vegetariánských jídel
- Recepty



Sharon K. Yntemová a Christine H. Beardová

Vegetariánství a děti

Pro Nikolase

- Sharon

Mým rodičům Robertovi a Betty Beardovým

- Ghristine

Čas, který věnujeme přemýšlení o tom, jak žijeme,
je čas věnovaný lepšímu životu.

Laurd's Kitchen (Laurelova kuchyně)

Ithaca. New York
2004

Obsah

O autorkách	10
Poděkování	11
Předmluva <i>od Erika Marcuse</i>	12
Úvod	15
I. Dítě vegetarián z pohledu vědy a společnosti	21
Různé typy vegetariánskví	23
Farma	26
Adventislé sedmého dne	28
Makrobiotika	30
Čína	35
Indie	39
Japonsko	41
Tichomořské ostrovy	45
Děti v rozvojových zemích	48
Jiné studie o vegetariánských dětech	53
Jiné zdravotní problémy	54
Dlouhodobé zdraví	56
II. Zdravé dítě	58
Co je to „zdraví“?	59
Jak rozumět nutričním tabulkám	61
Jak pokrýt nutriční potřeby malého vegetariána	64
Hlavní živiny: uhlohydráty, bílkoviny a tuky	65
Vitamíny a minerály	73
Další složky výživy	96
Konzumace vajec a mléčných výrobků	100

Potravní doplňky a polraviny obohacené o vitamíny	102	Mléčné výrobky	204
III. Rodiče vegetariáni	109	Doplňkové potraviny	206
Těhotenství	109	Polotovary	208
<i>Stravovací zásady</i>	110	VI. Zásady krmení	210
<i>Bylinné přípravky</i>	116	Od narození do čtyř měsíců	210
Kojení	117	<i>Přehled</i>	210
<i>Kontaminace mateřského mléka</i>	117	<i>Kojení</i>	211
<i>Celkový zdravotní stav</i>	118	<i>Umělá výživa</i>	214
Přikrmování	119	Od čtyř do devíti měsíců	216
Jak zvládat domácnost a zaměstnání	121	<i>Přehled</i>	217
Jak jednat s ostatními	124	<i>Dítě ví nejlépe, co, kdy a kolik má jíst</i>	220
Dopisy od rodičů vegetariánů	126	<i>Vzorové jídelníčky</i>	223
Výsledky dotazníků	142	Od devíti do čtrnácti měsíců	225
IV. Vývoj dítěte a strava	149	<i>Přehled</i>	225
Před narozením	150	Příklady jídel	227
Od narození do jednoho měsíce	150	<i>Snídaně</i>	230
Od jednoho do čtyř měsíců	155	<i>Oběd</i>	232
Od čtyř do šesti měsíců	155	<i>Večeře</i>	233
Od šesti do devíti měsíců	156	<i>Svačiny</i>	236
Od devíti do dvanácti měsíců	160	Od čtrnácti měsíců do dvou let	238
Od jednoho roku do dvou let	160	<i>Přehled</i>	238
Jak hodnotit údaje o růstu	162	Recepty	239
V. Příprava jídla	166	VII. Otázky a odpovědi	249
Obecné zásady	166	Vysvětlivky	265
Kuchyňské náčiní	169	Seznam bibliografie	277
<i>Základní vybavení</i>	170		
<i>Další kuchyňské potřeby</i>	173		
Správný výběr, skladování a příprava potravin	176		
Obiloviny	178		
Luštěniny	184		
Oříšky a semínka	190		
Zelenina	195		
Ovoce	199		
Vajíčka	203		

O autorkách

SHARON K. YNTEMOVÁ se narodila v roce 1951 v americkém Detroitu ve státě Michigan a vyrostla na ostrově St. Croix na amerických Panenských ostrovech, kde se od své matky poprvé dozvěděla o vegetariánské stravě. Bakalářský titul z psychologie získala na Earlham Gollege a magisterské studium v oboru Zvláštní vzdělávání malých dětí absolvovala na George Washington University. Do narození syna v roce 1978 pracovala jako odborná poradkyně pro vývoj dětí v Radě pro předškolní výchovu a vývoj dětí (Day Care and Child Development Council) v Ithace ve státě New York. V Ithace žije i dnes a pracuje jako vedoucí nákupů a účetního oddělení ve velkém knihkupectví. Její syn je vegetarián a je dlouhodobě velmi zdravý, inteligentní a vysoký - nyní ve věku 14 let již měří přes 173 cm.

CHRISTINE H. BEARDOVÁ se narodila a vyrostla ve městě Modesto v Kalifornii. Chodila na Baletní akademii v San Francisku a poté vystudovala matematiku a fyziku na San Fransisco State University. Vegetariánkou se stala v létě 1986 a vegankou v roce 1989, a to z etického přesvědčení. Jelikož však měla obavy o své zdraví, začala se podrobněji zajímat také o vegetariánskou výživu. Po vydání své první knihy *Become a Vegetarian in Five Easy Steps!* (*Staňte se vegetariánem - pět jednoduchých kroků*) získala akreditaci jako konzultantka pro výživu. Vedle práce v oblasti výživy Christine Beardová píše také populárně naučnou literaturu, prózu a poezii, učí matematiku, vede kurz tvůrčího šití a je členkou různých politických a občanských sdružení.

Poděkování

CHTĚLA BYCH PODĚKOVAT...

rodičům malých vegetariánů, kteří se tak velmi ochotně podělili o své zkušenosti...

Kris Iwasakiové za poskytnutí svých vzpomínek z dětství.

zaměstnancům nakladatelství McBooks Press za skvěle odvedenou práci a psychickou podporu: tým tvořil vydavatel Alex Skutt, redaktorka Wendy Skinnerová, technický redaktor S. K. List a obchodní ředitel Stephen Kimball.

účastníkům internetové diskusní skupiny Sci-Veg za vysokou úroveň odborné diskuse v rámci vegetariánské komunity a sebraných materiálů - a za čas, který mnozí z vás věnovali odpovědím na mé otázky.

Erikovi Marcusovi za jeho bystré postřehy, které přispěly k vyšší kvalitě této knihy.

svému příteli Davidovi Goldblattovi za všechny ty běžné věci.

a v neposlední řadě Sharon za to, že mi dovolila spolupracovat na této knize.

- CHRISTINE

Předmluva

Jedním z největších darů, jaké můžete svému právě narozenému dítěti dát, je vychovat z něj vegetariána. Samo rozhodnutí pořídit si dítě je velmi odvážné v mnoha směrech - z nichž všechny souvisejí s touhou předat dar života. A jak by bylo možno lépe stvrdit posvátnost života než tím, že dítě naučíme stravovat se způsobem, který je nejen pro zdraví nejvhodnější, ale který také neublíží ostatním tvorům?

Často lituju toho, že jsem nebyl vychovaný jako vegetarián, ale zároveň dokážu i pochopit, jak mí rodiče uvažovali: V 60. letech se toho o výživě kojenců a dětí vědělo tak málo, že živit a vychovávat dítě jako vegetariána mohlo pro rodiče znamenat i riziko trestního stíhání za ohrožování zdraví dítěte. Naštěstí se množství poznatků o výživě během 70. let rychle zvýšilo a byly vyvráceny mnohé domněnky o tom, jaké potraviny dítě potřebuje. Na začátku 80. let již bylo jasné, že správně sestavená vegetariánská strava je vhodná pro lidi jakéhokoli věku - včetně malých dětí.

Když v roce 1980 vyšla tato kniha poprvé, hned o ní byl velký zájem a brzy se stala jednou z nejprodávanějších knih o vegetariánství. Rodiče po celém světě ji používali jako spolehlivý zdroj informací a podpory, i jako zdroj vysvětlení těch relativně komplikovaných oblastí, které s výživou malých dětí souvisejí. Přestože totiž dnes odborníci na výživu již souhlasí s tím, že vegetariánská strava je vhodná i pro malé děti, je také jasné, že rodiče toho mohou i dost pokazit, pokud nemají k dispozici odborné informace. A tak podobně jako se mohou objevit

určitá zdravotní rizika, pokud dítěti dáte maso nebo mléčné výrobky, je třeba také vzít v úvahu celou řadu možných rizik spojených s výhradně vegetariánskou výživou dítěte.

Sharon Yntemová odvedla skvělou práci tím, že prostudovala stravovací potřeby vegetariánských miminek a dětí, a první vydání této knihy se stalo biblí pro celou generaci rodičů, kteří chtěli pro své děti něco lepšího než život plný smažených kuřat a hamburgerů. Jakkoli byla tato kniha v době svého vydání revoluční, je nutné zároveň dodat, že málokterá kniha tak rychle zastarala. Jedním z důvodů je to, že úroveň poznání nutričních potřeb malých dětí během 90. let výrazně pokročila kupředu, takže dnes máme mnohem jasnější představu, co malincí vegetariáni opravdu potřebují a jak si s těmito zvláštními požadavky co nejlépe poradit. První vydání velmi rychle zastaralo i proto, že se nevěnovalo také specifickým otázkám veganství - v 80. a 90. letech totiž výrazně přibývalo rodičů, kteří se rozhodli své děti živit a vychovávat nejen jako vegetariány, ale jako vegany.

Mnoho rodičů dnes z různých důvodů dává přednost veganskému způsobu života a výchovy dětí. Jako první vezmeme v úvahu etické faktory. Všechny živočišné produkty - tedy nejen maso, ale také mléčné výrobky a vejce - vyžadují zabíjení zvířat. Když zvíře začne stárnout, jeho schopnost dávat mléko nebo snášet vejce se neustále snižuje až do doby, kdy zvíře přestane být rentabilní a musí být nahrazeno jiným. Výsledkem je, že většina krav v USA jde na jatka ve věku kolem pěti let, přestože se kráva dožívá 20 let. Podobně většina nosných slepic je utracena po necelých dvou letech života, přestože slepice mohou žít kolem pěti let.

Veganská strava má úžasné přednosti nejen z hlediska etického, ale i z hlediska zdravotního. Potravinami, které se z hlediska výživy nejvíce blíží masu, jsou plnotučné mléčné výrobky a vejce. Všechny tyto potraviny jsou plné nasycených tuků a cholesterolu, a přitom neobsahují žádné fytochemikálie (látky obsažené v rostlinách) působící jako prevence proti rakovině.

Nejnovější výzkumy navíc odhalily určitá rizika spojená s podáváním kravského mléka miminkům a malým dětem - jde o různé možné problémy od obezity přes přecitlivělost na laktózu až po krvácení střev. Pokud vezmeme tyto skutečnosti v úvahu, máme nyní v rukou nejsilnější argumenty, proč vychovávat dítě jako vegana. Ale dříve než se rozhodnete vychovávat malého vegana, musíte se toho o výživě dovědět co nejdříve. A právě tato kniha vám v tom pomůže.

Nejnovější americké vydání této knihy (*New Vegetarian Baby*) věnuje veganství stejnou pozornost jako vegetariánství. Získáte z ní přehled různých stravovacích modelů, rizik a výhod, na jejichž základě budete moci pro svou rodinu a své dítě vybrat životní styl konzumentů masa, vegetariánů nebo veganů. Ať už se rozhodnete pro cokoli, tato kniha vám poradí, jak svému dítěti zajistit zdravý vývoj.

Z hlediska výživy je dnes naprosto úžasná doba pro to, stát se rodičem. Rodiče, kteří chtějí pro své děti vždy to nejlepší, neměli nikdy k dispozici tolik údajů o výživě jako dnes. Tato kniha všechny tyto informace zpracovává do snadno pochopitelné a praktické podoby a pomůže vám vytvořit u vašeho dítěte pozitivní vztah k jídlu, který mu zajistí dlouhý a aktivní život. A co lepšího bychom mohli svým dětem darovat?

ERIK MARCUS, autor knihy
Vegan: The New Ethics of Eating
(*Veganství - nová etika stravování*)

Ú V O D

Myšlenka, jejíž čas nadešel

Dr. Benjamin Spock roku 1998 v upraveném vydání své slavné příručky o péči o kojence a malé děti šokoval část světa - a nadchl jeho zbytek - tím, že zde doporučuje podávat dětem veganskou stravu. Část jeho knihy věnovaná výživě nyní slouží jako vegetariánská příručka, jejíž rady se zásadě liší od doporučení v oblasti výživy z 50. a 60. let 20. století, kdy našim stravovacím návykům dominovaly neslavně proslulá čtyři základní skupiny potravin - maso, mléko, loupané obiloviny a (chemicky ošetřené, zmražené či zavařené) ovoce a zelenina. Vzhledem k tomu, že Dr. Spock má pověst předního světového odborníka na výchovu dětí, je to opravdu úžasný pokrok, a to především z pohledu těch, kteří již dříve prosazovali vegetariánskou stravu.

Dr. Spock bohužel zemřel ve věku 94 let krátce před vydáním poslední Verze této jeho knihy, a tak již neměl možnost osobně reagovat na námitky proti jeho nekonvenčním stravovacím radám. Jeho myšlenky však nadále prosazuje a obhajuje stále více předních vědců a odborníků na výživu. A přestože některé uznávané authority v oboru jsou nadále přesvědčeny, že vegetariánská strava je pro děti nepřijatelná, a několik z nich ji dokonce přirovnává k týrání dětí, jejich názory jsou zpochybňovány existencí tisíců zdravých malých vegetariánů - z nichž někteří pocházejí ze druhé, třetí až n-té generace vegetariánů a jejichž pozorováním se věda zabývá posledních několik desetiletí.

Jinými slovy, nejenže je dětem vegetariánskou stravu možné podávat již od narození, ale taková výživa jim dokonce velmi prospívá a vyrůstají z nich dospělí lidé s plně vyvinutými fyzickými i duševními schopnostmi dosahující vrcholu svého genetického potenciálu.

Tato kniha má sloužit jako základní příručka pro výchovu malého vegetariána. Budete-li se řídit jejími praktickými radami, zajistíte svému dítěti v prvních dvou letech života zdravý vývoj při dietě založené zpočátku na mateřském mléce nebo umělé výživě a později na pestré vegetariánské stravě skládající se z obilovin, luštěnin, zeleniny, ovoce, oříšků, semínek a případně vajec a mléčných výrobků.

Kniha *Vegetariánsví a děti* (v originále *New Vegetarian Baby*) do velké míry zachovává uspořádání a obsah původní práce od Sharon Yntemové *Vegetarian Baby*, vydané poprvé v roce 1980 a v upravených verzích v letech 1984 a 1991. Zatímco uspořádání knihy prodělalo jen menší úpravy, zásadní věcné změny představují dodatky a škrty, které odrážejí výsledky potravinářského a biologického výzkumu za posledních téměř 20 let, zkušenosti vegetariánských domácností a nejnovější kulturní a technologické poznatky.

Na začátku knihy se seznámíte s výzkumem vegetariánského a převážně rostlinného stravování kojenců a batolat v cizích kulturách a se souhrnnými výsledky nejdůležitějších výzkumů a studií z oblasti vegetariánské stravy. Tato první kapitola se pokusí zvýšit vaši sebedůvěru. Nejste totiž zdaleka sami, kdo se rozhodl vychovat dítě pomocí rostlinné stravy. Navíc se nyní můžete poučit z předchozích úspěchů a pochybení jiných rodičů.

Po obecném kulturním a vědeckém přehledu se kniha zaměří na podrobné pojednání o nejnovějších poznacích z oblasti vegetariánské výživy u nemluvňat a malých dětí. Přestože je výživa velmi složitým oborem, tato kniha vám ukáže, že nemusíte být biolog, lékař nebo specialista-dietolog, abyste se naučili krmit své dítě tak, aby potrava bohatě vyhověla jeho nutričním potřebám.

Dále se dozvíte něco o tom, jak splňovat vlastní nutriční potřeby. Pro zdravý vývoj malého vegetariána je nutné, aby také rodiče byli zdraví, a především matka v době těhotenství a kojení. Třetí kapitola se proto zabývá stravou z pohledu rodičů. Získáte zde doporučení, jak zvládnout své povinnosti ve vztahu k dítěti a jeho potřebám a jak jednat s lidmi, kteří mohou být znepokojeni vaším rozhodnutím vychovávat dítě jako vegetariána. V kapitole Dopisy od rodičů vegetariánů můžete také najít emocionální podporu pro svoje rozhodnutí.

Každé dítě se sice vyvíjí svým vlastním tempem, přesto se některé základní stravovací reakce a vývojová stádia projevují v konkrétním pořadí a v určitých časových relacích. Ve čtvrté kapitole se tedy dozvíte, jakých znaků si všimnout, abyste mohli dítěti poskytnout ty správné potraviny ve správné formě a ve správnou dobu. Pro vaše dítě bude velmi prospěšné, když si vypěstuje zdravý postoj k jídlu a pravidelné stravě, a získá tak zdravé stravovací návyky pro pozdější život.

Další dvě kapitoly poskytují praktické informace o způsobech přípravy jídla a základní rady o výživě. Tyto kapitoly jsou sestaveny tak, aby se v nich snadno vyhledávalo, a umožní vám rychle najít potřebné informace, i když právě manévrujete se lžičkou v jedné a s dítětem v druhé ruce!

Závěrečná kapitola je věnována často kladeným otázkám. Pokud se chcete zeptat na něco, co se nedozvíte v knize samotné, měli byste odpověď nalézt právě v této kapitole. Pokud nebude ani tam, naleznete v textu samotném, v dodatcích či v seznamu bibliografie odkazy na zdroje, z nichž můžete získat další informace.

Poznámka na závěr: Po celé knize jsou rozmístěny pasáže označené jako „Sharonin příběh“, jehož první část se nachází na následujících stránkách. Tyto podkapitoly obsahují osobní zkušenosti Sharon Yntemové shrnuté v její původní práci *Vegetarian Baby*. Přestože její syn je nyní již dospělý, její příběh pokračuje a nabízí neocenitelnou pomoc a rady, které jistě během života s vlastním vegetariánkem velmi oceníte.

Když jsem začala dospívat, moje matka se rozhodla jako přílohu k hlavním jídlům používat rýži natural. Do omáčky na špagety dávala místo mletého hovězího masa mletou sóju. Pomerančovou šťávu jsme ochucovali pivním kváskem. Mně se z toho obracel žaludek, ale mému malému bratříčkovi, který neznal nic jiného, to velmi chutnalo. Nadále jsme jedli maso, ale stále častěji jsme měli bezmasá jídla. Nechávali jsme si od společnosti Walnut Acres posílat ekologické potraviny, které v našem městě nebyly k dostání. Pamatuji si, jak jsem vždy byla nadšená, když nám došla zásilka plná zajímavých potravin, které jsem ještě neznala.

V době, kdy jsem byla na vysoké škole, se vegetariánství stalo velmi populárním. Mělo příchut zvláštního tajemství a jeho odhalování. Pro většinu z nás to znamenalo obohatit stravu rýží natural, růžičkovou kapustou a domácím chlebem a vyloučit z ní maso. Vařili jsme si společně s dalšími studenty-vegetariány a takové jídlo mi chutnalo mnohem více než klasická kuchyně v menze. Tento rozdíl jsem si jasně uvědomila, když jsem pracovala ve školním bufetu. Prodávala jsem tam masitá jídla, ale hned po skončení směny jsem šla domů na vegetariánské jídlo. Poslední dva roky na vysoké škole jsem bydlela společně s nevegetariány. Do společného týdenního rozpočtu jsem přispívala jenom malou částkou, protože maso představovalo největší výdaje na jídlo. Tato ekonomická výhoda pokračovala i po škole. Také několik následujících let jsem žila společně s dalšími lidmi a myslím, že jsem za jídlo platila jen asi třetinu částky, kterou platili konzumenti masa.

Poprvé jsem si uvědomila, jak málo toho ve skutečnosti vím o vegetariánské výživě, až když jsem byla těhotná. Přestože mi chyběly hlubší vědomosti, byla jsem zdravá, částečně také díky tomu, že ml matka již od dětství vštěpovala zdravé stravovací návyky.

Můj manžel je již mnoho let mnohem přísnější vegetarián

než já. Zatímco já jím mléčné výrobky a příležitostně mořské živočichy, on jí mléčné výrobky a vejce jen zřídka a maso nejí vůbec. Když jsme čekali dítě, rozhodli jsme se, že je chceme vychovat jako vegetariána a chtěli jsme se dostatečně poučit o výživě, abychom měli jasnou představu o tom, co děláme. Věděli jsme, že s výchovou dítěte by nikdo neměl experimentovat bez patřičných znalostí.

Když jsem četla odborné knihy o vegetariánské výživě, zjistila jsem, že tyto publikace se často vůbec nezabývají specifickými potřebami malých dětí nebo se o nich v nejlepším případě zmiňují jen na okraj. Ani jedna z těchto knih nedokázala zodpovědět všechny moje otázky. Tento nedostatek mě velmi trápil, když jsem začala vychovávat svého syna.

Přečtením velkého množství literatury jsem se nicméně vzdělala v několika základních oblastech a chtěla jsem se o své poznatky podělit s dalšími rodiči. Bylo mi nabídnuto, abych uspořádala workshop o výživě dětí pomocí bezmasé stravy. Velký ohlas tohoto workshopu a rozhovory s dalšími rodiči mě utvrdily v přesvědčení, že je potřeba vytvořit příručku o výživě a vaření pro malé vegetariány.

Doufám, že tato kniha jako celek zbaví rodiče-vegetariány všech pochybností vyvolaných naší kulturou, v níž se požívání masa považuje za samozřejmost. Všichni mladí rodiče se někdy bojí, že nedělají pro své děti to, co je správné, ať už v oblasti výchovy, vzdělání nebo výživy. Mnozí rodiče si jednoduše nevěří v tom, že by mohli intuitivně poznat, co je nejlepší. Tento postoj není nijak zvláštní. Naše kultura nepodporuje rodinnou soudržnost a vede rodiče k tomu, aby problémy svých nejbližších řešili sami. Naše kultura nenabízí téměř žádnou pomoc mladým rodičům, neboť neposkytuje náhradu za zkušenosti našich prarodičů a dalších vzdálenějších příbuzných. Prarodiče často žijí někde úplně jinde, a pokud jsou nablízku, mnoho mladých rodičů vnímá rady starší generace jako nevhodné.

Většina dětí, které vyrůstají na masité stravě, jí maso jen proto, že na ně jejich rodiče zkrátka přenesli zvyk jíst maso.

který sami zdědili. Začínající vegetariáni nemohou dětem předávat žádné zděděné tradice, a tak musí vytvořit své vlastní. Začínající vegetarián je jako dospělý, který se učí nový jazyk. Děti mluví svým mateřským jazykem snadno a plynule ve věku pěti let - od narození nic jiného neslyšely ani nepoužívaly. Pro dospělého to není tak snadné. Dospělý začátečník si nicméně může pomoci nástrojem, který děti ještě neovládají: analytickým myšlením. Dospělý může pozorovat příklady, formulovat pravidla a systematicky tato pravidla uplatňovat v nových situacích. Výsledkem může být, že se osvojení nové řeči poněkud pozdrží, ale tím, že si dospělý procvičuje konverzaci a poslouchá, co říkají ostatní, ovládá jazyk stále plynuleji. Lidé, kteří se učí vegetariánství jako „cizí jazyk“, musí používat stejný typ analýzy, zkoušení a procvičování, pokud chtějí „plynule“ ovládat problematiku výživy. Jejich děti však již mohou vyrůst jako „rodilí“ vegetariáni.

Rodiče musí otázku výživy ovládat „plynule“. Musí si uvědomit, že mohou vychovávat děti v souladu s týmiž zásadami, podle nichž sami žijí, aniž by ohrožovali zdraví svého dítěte. Tuto jistotu mohou získat, pokud si promluví s někým, kdo vychovával zdravého vegetariána, měl k dispozici příslušné informace o jeho nutričních potřebách a bral si příklad z jiných kultur. Největší pocit jistoty nám přinese pohled na to, jak z našich dětí vyrůstají zdraví dospělí jedinci ovládající vegetariánství snadno jako „mateřský jazyk“.

KAPITOLA I .

Dítě vegetarián z pohledu vědy a společnosti

Přírodní děje, zdokonalované po miliony století, mají vždy nějaký účel a téměř vždy jsou správné.

Dr. Jelliffe, pod záštitou Světové zdravotnické organizace¹

Jednou přijde den, kdy bude o škodlivosti živočišné stravy každý vědět stejně dobře, jako dnes víme, že si lékař musí umýt ruce, než jde k porodu.

Harvey Diamond²

SHARONIN PŘÍBĚH: JAK JE TO V JINÝCH KULTURÁCH

První odborná literatura, s níž jsem se seznámila, byla o tradičních vegetariánských kulturách a popisovala, čím a proč títo lidé krmí své děti. Tyto prameny mě také ujistily, že naše rozhodnutí vychovat naše dítě jako vegetariána bylo to nejlepší.

Být vegetariánem neznamená pouze nejíst maso. Proto může být velice inspirativní, když se dozvídáte o jiných národech, jejichž celý život se řídí podle vegetariánské filozofie. Každá skupina vegetariánů přichází s určitými myšlenkami, které pro nás jako budoucí rodiče mohou být užitečné. Pokud si začínající vegetariáni plně uvědomí rozšířenost a komplexnost vegetariánství (ať už jako nedílné součásti kultury, nebo

jako řešení následků špatné výživy), pomůže jim to pochopit jejich vlastní životní filozofii.

Mnoho národů a kulturních skupin po celém světě výrazně omezilo nebo ze stravy zcela vyloučilo maso, případně i další živočišné výrobky, a to z náboženských, filozofických či ekonomických důvodů. Například velká část Indů nejí maso, protože jejich náboženské přesvědčení jim nedovoluje připravit jiného tvora o život. Podobně některé křesťanské církve, sekty a organizace se domnívají, že Bible a další náboženské texty explicitně odrazují od konzumace masa. Patří k nim také Adventisté sedmého dne, z nichž přibližně polovina jsou vegetariáni jak z náboženských, tak ze zdravotních důvodů.

Tato kapitola popisuje různé kultury, které s úspěchem přijaly převážně rostlinnou nebo zcela vegetariánskou stravu jako způsob života, a to z důvodů filozofických, ekonomických, nebo obou zároveň. Tyto kultury nám nabízejí velké množství poznatků o způsobech výchovy dětí, přípravě jídla a dalších oblastech zajímavých pro příslušníky dnešního vegetariánského hnutí. V některých případech jde o údaje velmi kusé, jindy nesmírně podrobné, ale dohromady jsou každopádně svědectvím o schopnosti lidí jakéhokoli věku zdravě žít bez masa ve zcela různých podmínkách.

Podobný popis by nebyl úplný, kdybychom nezmínili také vegetariánské kultury, které při vegetariánském způsobu života zaznamenaly zdravotní potíže, a to obvykle v důsledku předčasného odstavení dítěte od mateřského mléka, špatné hygieny nebo příliš malého výběru rostlinných potravin. Tyto ojedinělé případy jsou rovněž poučné, neboť ukazují, čeho bychom se měli při výchově našeho dítěte vyvarovat. Cílem tohoto zkoumání je vznik nového vegetariánského životního stylu, který by v sobě spojoval to nejlepší z těchto kultur a zároveň vyloučil ty prvky, které se ukázaly jako škodlivé. A vaše dítě z těchto poznatků sklídí užitek.

Různé typy vegetariánství

Definice slova „vegetarián“ je v poslední době značně rozkolísaná, a proto každá kniha zabývající se tímto tématem musí pojem nejprve definovat.

Vegetarián

Vegetariáni nejí maso ani jiné masné produkty jakéhokoli druhu. Všichni vegetariáni se tedy vyhýbají červenému masu, drůbeži, rybám, mořským živočichům, želatině, sádlu, masovým vývarům a podobným jídlům.

Laklo-ovo-vegetarián

„Lakto“ označuje mléko a jiné mléčné výrobky, zatímco „ovo“ (nebo správněji „ova“) označuje vajíčka a výrobky z vajec. Někteří lidé jsou buď lakto-vegetariáni, nebo ovo-vegetariáni, ale většina do své jinak bezmasé stravy zařazuje jak vaječné, tak i mléčné výrobky. Tento typ stravy již schválilo mnoho uznávaných institucí včetně Americké pediatrické akademie, Národní vědecké akademie. Americké zdravotnické asociace a americké vlády.

Vegan

Vegani nejí maso, výrobky z masa, mléčné výrobky ani vajíčka. Někteří lidé dávají přednost termínu „přísný vegetarián“. Etičtí vegani se vyhýbají také dalším živočišným výrobkům, jako je například med, a kupují si oblečení, domácí potřeby, kosmetiku a léky, při jejichž výrobě nejsou týrána zvířata.

Mnoha lékařům a dietologům stále chybí základní vědomosti o tom, z čeho se skládá zdravá veganská strava. Přesto tři významné organizace, a sice Americká pediatrická akademie, Americká dietetická asociace a Institut potravinářských technologií, tvrdí, že pečlivě rozvržená veganská dieta může být dostatečná i pro nemluvňata a malé děti.¹

Veg*n

Jde o souborný název používaný v angličtině především na internetu, který zahrnuje jak lakto-ovo-vegetariány, tak vegany.

Pisco-pollo-vegetarián

Mnoho lidí, kteří se považují za vegetariány, jsou ve skutečnosti pisco-pollo vegetariáni. To znamená, že se vyhýbají masům ze savců (červenému masu), ale jí drůbež („pollo“) a ryby („pisco“) nebo jiné mořské živočichy. V běžné komunikaci se označují jako částeční vegetariáni nebo polovegetariáni. Pokud je ve stravě maso zastoupeno jen z malé části, můžeme mluvit o převážně rostlinné stravě. Pro takovou stravu se čím dál častěji rozhodují ti konzumenti masa, kterým záleží na jejich zdraví, a je uznávána i v lékařských a dietologických kruzích. Přesto bychom si ji neměli plést se skutečnou vegetariánskou stravou.

Makrobiotik

Makrobiotika není ani tak typem stravy, jako spíš určitou filozofií stravování, která je založena na východoasijském principu jinu a jangu a která klade důraz na domácí nehnojené plodiny. Makrobiotická strava nemusí být nutně vegetariánská, ale mnoho vegetariánů jí podle makrobiotických zásad. Přestože makrobiotická filozofie přináší mnoho chvályhodných myšlenek, některé rysy makrobiotické stravy mohou být teoreticky škodlivé pro malé děti. Na tato rizika upozorníme konkrétněji v kapitole o makrobiotice, aby rodiče věděli, jak se jim vyhnout.

Fruitarián

Fruitariáni jí pouze rostlinné potraviny, které lze získat, aniž by při tom bylo nutné rostlinu zničit. Které konkrétní plodiny tomu odpovídají, chápe do značné míry každý jinak. Fruitariánská strava skládající se ze syrových i tepel-

ně zpracovaných oříšků, semínek, obilovin, luštěnin, ovoce a některých druhů keřčkové a listové zeleniny je v podstatě výše popsanou veganskou stravou, ale přesto v ní chybí některé důležité rostlinné potraviny, jako je například kořenová zelenina. Fruitariánská dieta proto obecně není vhodná pro dítě a ještě přísnější fruitariánské diety sestávající pouze z čerstvého ovoce a oříšků se nedoporučují jako stálá strava pro děti ani pro dospělé, neboť pro udržení dlouhodobého zdraví je rozmanitost těchto potravin příliš omezena.

Vltarlán

Z latinského „vita“ - život, v angličtině „Raw Foodist“ - kdo jí „syrové potraviny“. Tak jako naši nejdávnější předkové měli, stejně jako všechna zvířata, přístup pouze k syrovým potravinám, někteří lidé se domnívají, že jíst cokoli jiného je nepřirozené. Syrovými potravinami se obvykle myslí syrové rostliny, ale podle individuálního přesvědčení může jít také o med, syrová vejce, tepelně nezpracované mléčné výrobky a syrové maso. Strava založená pouze na syrových potravinách může být velmi nebezpečná pro miminka, neboť z ní nezískají dostatek kalorií a dalších živin a mohou se nakazit škodlivými organismy, a to obzvláště v případě syrových živočišných produktů (samozřejmě s výjimkou mateřského mléka). Na druhé straně syrové plodiny jsou důležitou součástí zdravé výživy, a proto je možné u batolat a větších dětí při přípravě jídla používat rostlinné potraviny v syrovém stavu.

Z výše uvedených definicí vyplývá jeden zajímavý závěr - všechny děti do sedmi nebo osmi měsíců jsou v podstatě lakto-ovo-vegetariáni, nebo dokonce vegani! To je přirozené dáno tím, že miminka dostávají materské mléko nebo umělou výživu a později obiloviny, ovoce a zeleninu. Rozdíly přicházejí až v poslední třetině prvního roku, kdy se do stravy

zavádějí potraviny s vysokým obsahem bílkovin. Ani potom však rozdíl není příliš velký, neboť i nevegetariánské rodiny dbající o zdravou výživu podávají svým dětem bílkoviny obsažené nejen v mase, ale také v luštěninách, celozrnných obilovinách, oříšcích a semínkách.

Farma

Rodiče se někdy ve snaze vychovat dítě jako vegetariána, nebo dokonce jako vegana, cítí osamoceni. Odvahu by jim proto mohl dodat následující příběh: V roce 1971 byla ve státě Tennessee založena duchovní komunita nazvaná Farma (The Farm) a stala se příkladem úspěšně fungující vegetariánské kultury. Na Farmě se podávala pouze veganská strava, a to až do roku 1983, kdy Farma přestala být řízena na přísném principu komunity a někteří členové začali opět jíst vajíčka a mléčné výrobky.⁴

Farma se po několik desetiletí stala domovem mnoha jednotlivcům a rodinám. Nejvíce členů měla v roce 1982, kdy v ní žilo 750 dospělých a stejný počet dětí.⁵ Dnes na Farmě stále žije přibližně 200 lidí, kteří se nadále řídí zásadami prostého a soběstačného života. Obyvatelé Farmy provozují společnost Mushroompeople (dodávající semínka a sazenice hub) a nakladatelství Book Publishing Company.⁰

Vědci z hygienických stanic (Centers for Disease Control) z Atlanty ve státě Georgia na Farmě zpracovali význačnou studii o výživě. V roce 1984 tito odborníci přímo na místě získali údaje o výšce a hmotnosti 144 dětí žijících na Farmě. Tyto údaje doplnili o měření růstu a demografické údaje, které již dříve shromáždila místní klinika a výzkumné středisko ETHOS. Celková analýza obsahovala údaje o 404 dětech z let 1980 až 1984. Šlo o děti ve věku od 4 měsíců do 10 let a většina z nich byli v prvních dvou letech svého života vegani (pokud nepočítáme mateřské mléko).

Výsledná zpráva byla otištěna v září 1989 v odborném časopisu *Pediatrics*. Odborníci zjistili, že růstové údaje dětí na

Farmě spadaly mezi 25. a 75. percentil. Průměrné růstové hodnoty celé skupiny dětí byly velmi mírně pod průměrnými hodnotami celé populace: průměrná výška byla u různých věkových skupin o 0,2 až 0,7 cm menší a průměrná hmotnost o 0,1 až 1,1 kg nižší, než je americký celostátní průměr.⁷ Závěrečné zjištění tedy bylo, že... přestože růst dětí žijících na Farmě vykazuje mírně nižší hodnoty než populační průměr, nebyla prokázána žádná výrazná odchylka. Pokud se věnuje dostatečná pozornost správnému příjmu živin, skupina dětí krmená poměrně striktně vegetariánskou (veganskou) stravou může dosáhnout odpovídajícího růstu."⁸

Na Farmě vydaná vegetariánská kuchařka *The New Farm Vegetarian Cookbook* podrobně popisuje, jak se veganské děti na Farmě stravovaly. Tradiční strava na Farmě neobsahuje žádné živočišné produkty, tedy ani mléko a vejce. Do sojového mléka vyrobeného na Farmě se přidává vitamín A, B-12 a D a dalším zdrojem vitamínu B-12 jsou obohacené droždí.

Komunita vede matky k tomu, aby kojily minimálně šest až osm měsíců. Po čtyřech až šesti měsících miminka začala dostávat přepasírovanou zeleninu, ovoce a měkké, šetrně tepelně upravené obiloviny a po šesti až osmi měsících také potraviny obsahující škrob a celozrnné obiloviny. Sojové mléko, sojový jogurt a tofu dítě dostává teprve od sedmi až osmi měsíců, neboť do té doby jeho trávicí systém ještě není na sólové produkty připraven.

O měsíc později než sojové výrobky začnou děti na Farmě dostávat polévky z luštěnin s výjimkou sojových bobů (tedy například řídkou polévku z přepasírovaného vařeného hrachu zbaveného slupky) a rozmačkané fazole zbavené slupky. Celé sojové boby je nutno vařit do měkká, jinak jsou těžko stravitelné. Některé děti je nemohou jíst až do dvou nebo tří let.

Rodiče snažící se vychovat zdravé vegetariánské děti mají na Farmě podporu celé komunity. Farma je příkladem vegetariánské kultury založené na znalosti nutričních zásad, zkušenostech z jiných kultur a komunitním způsobu života. Jelikož

bylo objektivně zjištěno, že děti na Farmě jsou zdravé, může tento model stravování být skvělým vodítkem pro rodiče.

PRAMENY:

Louise Hagler and Dorothy R. Bates: *The New Farm Vegetarian Cookbook* (Book Publishing Company, 1988).

Rupert Fike: *Voices from the Farm: Adventures in Community Living* (Book Publishing Company, 1998).

<http://www.thefarm.org>

Adventisté sedmého dne

Lékaři by neměli svým pacientům předepisovat masitou stravu, neb právě tento typ stravy je učinil nemocnými. Hleďte Boha. Až jej naleznete, budete pokorní a skromní ve svých srdcích. Nikdo z vás se nebude živiti masem mrtvých zvířat ani nevioží jedině sousto masa do úst svých dětí.

Ellen G. Whitová⁰

Další úspěšnou vegetariánskou komunitou jsou Adventisté sedmého dne, z nichž významná část jsou lakto-ovo-vegetariáni a někteří z nich jsou vegani. Specifické rysy tohoto křesťanského náboženství vycházejí z velké části z učení Elleny G. Whitové (1827-1915), kterou tato církev považuje za prorokyni a její spisy „jsou považovány za autoritativní zdroj pravdy“¹⁰ Její spisy se skládají z více než 5 000 novinových a časopiseckých článků a 49 knih jakožto i mnoha rukopisů. Její práce o výživě výrazně přispěly k vegetariánskému zaměření církve Adventistů sedmého dne a její spisy o zakládání škol a nemocnic se odrážejí v mnoha adventistických institucích, které existují i dnes, včetně Univerzity ve městě Loma Linda (Loma Linda University) v Kalifornii, která „se věnuje výzkumu a vzdělání v oblasti vegetariánské výživy již 75 let.“¹¹

Jedna studie této univerzity sledovala v Kalifornii přes 27 000 vegetariánských a nevegetariánských adventistů po

dobu 21 let a konstatovala, že „konzumenti převážně vegetariánské stravy se dožívali průměrně vyššího věku než nevegetariáni, a to nezávisle na jiných zjištěných faktorech, jako je kouření v průběhu života nebo chronické nemoci.“¹²

Jiná studie zkoumala ženy z adventistické komunity v Kanadě, které byly dlouhodobě vegetariánkami, a zjistila, že jejich hladina železa a zinku „byla dostačující, a to i přes nízký příjem snadno vstřebatelného železa a zinku z masitých jídel o vysoký příjem vlákniny a fyátů.“¹³ Z výsledků tohoto výzkumu je navíc jasně vidět, jak málo toho víme o tom, že různé složky potravy reagují v lidském těle jinak než ve zkumavkách v laboratořích během pokusů. Studie také dodává těhotným a kojícím vegetariánkám jistotu, že i z bezmasé stravy získají dostatečné množství železa a zinku, přestože část jejich stravy obsahuje prvky, které vážou minerály, jako třeba fyáty.

Obdobníci rovněž zkoumali děti Adventistů sedmého dne. Například studie srovnávající děti adventistů s kavkazskými dětmi neadventistů v jižní Kalifornii ukázala, že „dětí a mládež při vyvážené vegetariánské stravě dosahovaly přinejmenším stejného vzrůstu jako děti konzumující maso.“¹⁴

Další publikace shrnula několik růstových výzkumů a dospěla k závěru, že ačkoli „jedenáctileté až dvanáctileté dívky dodržující lakto-ovo-vegetariánskou dietu jsou o 3 až 3,5 cm menší než dívky stejného věku konzumující maso,“ tento rozdíl „je nejspíše zapříčiněn pozdějším nástupem růstového spurtu v období puberty“ a že „toto zpomalené dospívání může přinést zdravotní výhody v dospělém věku.“¹⁵

Výsledkem všech těchto a mnoha dalších studií bylo, že dietologické kruhy přijaly lakto-ovo-vegetariánskou stravu.^{16, 21} Lakto-ovo-vegetariáni se tedy mohou velmi dobře řídit příkladem Adventistů sedmého dne. V dalším článku shrnujícím údaje o adventistech se dočteme: „Zdá se, že osvojení zdravého životního stylu od nejnižšího věku má rozhodující vliv na riziko onemocnění ve věku pozdějším.“²²

PRAMENY:

Frank J. Hurd a Rosalie Hurd: *Ten Talents* (The College Press, 1985)

Rose Budd Ludlow: *Total Health and Food Power: Principles of Healthful Living and Outstanding Vegetarian Recipes from Glendale Adventist Medical Center* (Woodbridge Press, 1986)

Vegetarian Nutrition and Health Letter

School of Public Health, Loma Linda University

1711 Nichol Hall, Loma Linda, CA 92350

<http://www.llu.edu/llu/vegetarian>)

Ellen G. White Estate Branch Office

Andrews University

Berrien Springs, Michigan 49104

<http://www.egwestate.andrews.edu>)

Makrobiotika

V prvé řadě se učte od svých dětí. Pečlivě je pozorujte - naučí vás důvěřovat životu...

George Ohsawa, zakladatel moderního makrobiotického hnutí²³

Filozofie makrobiotismu (doslova „velkého života“) pochází ze starého Japonska a je založena na dělení všech jevů ve vesmíru podle dvou protichůdných principů jin a jang. Zjednodušeně řečeno, jin je principem klidu: jednoduchost a přijímání; jang je principem pohybu: nenucený tvořivý děj. Rovnováha mezi těmito dvěma protiklady je podle této filozofie podmínkou pro ideální duchovní, psychický a fyzický vývoj. Potraviny se dělí podle obsahu jinu a jangu a recepty dbají na vyváženost těchto potravin.

George Ohsawa, autor knihy *Zen Macrobiotics (Zenová makrobiotika)*, klíčové práce kladoucí si za cíl vysvětlit makrobiotiku západnímu světu, zdůrazňoval znovu a znovu, že „makrobiotický život neznamená mechanické dodržování nějakých

daných pravidel.“²⁴ Doporučoval rodičům, aby se ještě před tím, než si pořídí děti, seznámili s makrobiotickou filozofií a lépe porozuměli sami sobě. Podle něj by si rodiče měli uvědomit, že děti mají velmi vyvinutou intuici ve vztahu k jídlu a pláti. Ohsawa například radil rodičům, aby se spolehli, že dítě samo pozná, kdy má žízeň, a podle toho mu podávali tekutiny.

Důležitou kapitolou v makrobiotické teorii dětské výživy je konzumace mléka. Edward Esko ve své knize o základech makrobiotiky *Basics and Benefits of Macrobiotics* v oddíle o mléčných výrobcích uvádí, že mléko je pro svou „rozpínavost“ ideální potravinou pro rychle rostoucího kojence, ale po skončení kojení je pití kravského mléka „škodlivé jak po fyzické, tak po duševní stránce.“²⁵ Odborníci na makrobiotickou stravu uznávají, že tělo potřebuje vydatné množství vápníku, ale zastávali názor, podobně jako někteří další odborníci, že místo mléčných výrobků je možné získat dostatek vápníku ze zeleniny. Od narození do asi šesti měsíců makrobiotické dítě pije mateřské mléko a z něj získává dostatek vápníku. Následujících 12 až 14 měsíců je dítě odstavováno od kojení. V tomto období se doporučují potraviny s vysokým obsahem vápníku, jako je listová zelenina (především kapusta, listy hořčice a lístky pampelišky), mořské řasy, oříšky, semínka a sojové mléko.²⁰

Zdrojem vápníku jsou těž třtinová melasa, sojové boby, plody rohovníku (svatojanský chléb) a ovoce (zejména sušené ovoce jako fíky, meruňky a datle).

Ohsawa a jeho následovníci nejen zdůrazňují, že dostatek vápníku lze získat z výhradně rostlinných zdrojů, ale jsou také přesvědčeni, že pít jiné než mateřské mléko je škodlivé. Mají pocit, že mléko ze zvířete je určeno pouze pro jeho mláďata, a není vhodné pro krmení jiného živočišného druhu. Jelikož ani vejce tradičně nepatří do makrobiotické stravy, většina vegetarlanů-makrobiotiků jsou zároveň vegani. Standardní vegetariánská makrobiotická strava pro lidi žijící v mírném podnebí se skládá převážně z vařených jídel z následujících skupin:

Celozrné obiloviny (50 procent)

Zelenina (20 až 30 procent)

Luštěniny a mořské řasy (5 až 10 procent)

Polévky (5 až 10 procent)

Čerstvé ovoce (příležitostně)

Oříšky, semínka a další přírodní pochutiny (příležitostně)

Přestože jiné než mateřské mléko je pro makrobiotickou stravu nepřijatelné, matkám se naopak doporučuje, aby své děti kojily minimálně do jednoho roku. Pokud má matka nedostatek mléka, měla by jíst kaši z hnědé sladké rýže s mletými sezamovými semínky (tahini) nebo omáčkou z mletých vlašských ořechů. Ohsawa doporučuje kojence asi od šestého měsíce přikrmovat obilím ve formě pyré.

Mnohé studie o vegetariánech jsou ve skutečnosti studii o lidech praktikujících makrobiotiku, z nichž někteří dodržují pravou vegetariánskou dietu a někteří do své stravy občas přidávají malé množství masa (obvykle mořských živočichů).²⁷⁺³⁺¹ Přestože mnoho zásad makrobiotické stravy je velmi prospěšných - například důraz na ekologicky pěstované celozrné potraviny a pozornost věnovaná pečlivým stravovacím návykům (např. řádné žvýkání, nejíst mnoho před spaním) - určité další praktiky mohou být škodlivé, a bylo by tedy dobré, aby se o nich rodiče dozvěděli. Některé z následujících bodů budou podrobněji probrány v pozdějších kapitolách, přesto tu nyní uvádíme základní seznam postupů při výchově makrobiotického dítěte, které by se měly omezit nebo zcela vyloučit:

1. Omezování solení.

V makrobiotické filozofii je sůl považována za velmi silnou přísadu do jídla, která by se v jídle malých dětí měla omezovat. Avšak pokud budete tímto způsobem svému dítěti horlivě omezovat přísun sodíku, nebude to příliš prospěšné. Kojenci přirozeně dávají přednost nesoleným jídlům, ale u batolat by již měla být sůl (nejlépe jodidovaná) součástí

stravy. Omezování soli užitečné u dospělých by mělo počkat až do doby, kdy bude dítě větší. (*Viz též Sodík, str. 88*)

2. Zelenina až od jednoho roku

George Ohsawa doporučuje, aby děti nejedly zeleninu, dokud jim není jeden rok. Tato praxe však může dítě připravit o důležité živiny jako železo nebo vápník právě v době, kdy je nejvíce potřebuje. Makrobiotičtí rodiče by měli myslet na to, že Michio a Aveline Kushiovi, snad nejlepší Ohsawovi studenti, již doporučovali dávat dítěti zeleninu krátce poté, co začne dostávat obiloviny.³⁵

3. Vyloučení některých druhů plodin

Makrobiotika vylučuje některé celé druhy potravin, jako je lilkovitá zelenina a tropické ovoce. To však může vegetariánskou stravu ochudit do té míry, že je těžké udržet organismus zdravý, především u malých dětí, které mají sklony k vybiórosli.

4. Úplné nebo částečné odmítnutí syrových potravin

Nejllepší výživy dosáhneme kombinací vařených a syrových jídel.

5. Spoléhání se pouze na domácí, sezónní potraviny

Přestože domácí plodiny vypěstované v ročním období pro ně přirozeném mohou být čerstvější, chutnější a ekologičtější, jejich preferování může také vést k nedostatku živin, pokud místní půda nemá vyvážený obsah některých prvků nebo jejich pestrost je příliš omezena. Pokud použijeme i potraviny z jiných oblastí, můžeme tak zlepšit kvalitu stravy, především v zimních měsících.

6. Doma vyrobená umělá výživa pro kojence

Pokud dítě z jakéhokoli důvodu není možné kojit, jedinou zodpovědnou alternativou je standardní umělá výživa. Mlé-

ko vyrobené z oříšků, semínek, obilovin či sojových bobů může sloužit jako skvělý doplněk k výživě starších dětí a dospělých, ale během prvních dvou let života nemůže nahradit mateřské mléko nebo standardní umělou výživu.

7. Odmítání vitamínových doplňků a obohacených potravin pro matku i dítě

V ideálním případě pokryje strava všechny naše nutriční potřeby, ale někdy jsou pro zachování zdraví nezbytné potravní doplňky. Jeden z nejvýraznějších příkladů je to, že makrobiotici považují za spolehlivý zdroj vitamínu B-12 mořské řasy, spirulinu (modrozelenou řasu žijící v rybnících a jezerech, pozn. překladatele), tempeh (indické jídlo z kvašených sojových bobů) a další podobné potraviny. Jak však dále podrobněji popíšeme, tyto potraviny nejsou spolehlivým zdrojem pravého vitamínu B-12 (kyanokobalaminu), a pokud ve stravě nejsou žádné živočišné produkty nebo je jich málo, potom je nutné používat umělé vitamíny. (*Viz též o vitamínu B-12, str. 81*)

8. Příliš mnoho potravin s vysokým obsahem vlákniny a příliš málo tučných potravin může vést ke špatnému vývinu v důsledku nedostatečné absorpce živin a nedostatku kalorií.

9. Spoléhání se na vnější ukazatele, jako je cumlání palce, tvar lebky, velikost očí, směr stáčení vlasů a tak podobně pro určení nutričních potřeb a sledování vývoje dítěte, jak doporučovala první kniha Michia a Aveline Kushiových o výchově makrobiotických dětí *Macrobiotic Pregnancy and Care of the Newborn*. Přestože děti mají různé individuální schopnosti a potřeby, existují mnohem lepší způsoby, jak je určit.

10. Spoléhání se pouze na zdravou výživu a domácí medicínu při léčení vážných nemocí, jako je zápal plic nebo meningitida, místo vyhledání standardní lékařské pomoci (jak opět radí

první kniha manželů Kushiových). Západní medicína zajisté není dokonalá a mohla by se mnoho naučit z alternativních léčebných postupů včetně léčby pomocí zdravé výživy a bylinek, ale v některých situacích přírodní léčitelství prostě nestačí. Autoři jisté studie o zanedbávání lékařské péče z náboženských důvodů uvádějí: „Mnohé nestandardní léčebné postupy jsou blahodárné, pokud jimi léčíme menší běžné problémy, ale u vážnějších onemocnění mohou vést ke zbytečnému zhoršení nemoci nebo i k úmrtí.“¹ Vaše dítě je závislé na vašem dobrém úsudku, kdy postačí domácí léčba a kdy je nutné vyhledat lékaře. Kushiovi naštěstí svůj postoj změnili ve své novější knize *Raising Healthy Kids (Jak vychovat zdravé děti)*. Jejich první knihu nelze doporučit.

PRAMENY

Michio Kushi, Aveline Kushi, Edward Esko a Wendy Esko: *Raising Healthy Kids* (Avery Publishing Group. 1994)

The Kushi Institute

Box 7

Becket, MA 01223

<http://www.macrobiotics.org/ki.html>

Vega Study Center

1511 Robinson Street

Oroville, CA 95965

<http://www.vega.macrobiotic.net>

Macrobiotics Online (the Kushi Institute and One Peaceful World) <http://www.macrobiotics.org>

Čína

Buddha se nejprve naučil, jak se vyvarovat hříchu zabití jakéhokoli živého tvora. Přál si, aby všichni lidé poznali pozhřebání dlouhého života.

Učení Buddhovo"

Výzkumu zdraví a výživy se věnovalo obrovské úsilí v 80. letech 20. století v Číně a na Tchajvanu a od té doby vyšlo časopisecky i knižně mnoho analýz z této oblasti. Oficiálně se tento výzkum nazývá China-Cornell-Oxford Project on Nutrition, Health, and Environment (Společný výzkumný projekt univerzity Cornell a Oxford), ale všeobecně rozšířený název je The China Project (Čínský výzkum) nebo The China Study (Čínská studie). Cílem výzkumu bylo odhalit vztah mezi stravou a nemocemi, především u civilizačních chorob, jako je například rakovina, jež postihují industrializované národy. Čína byla pro tento projekt vybrána, protože podle dříve získaných údajů byl výskyt rakoviny v různých oblastech Číny velmi odlišný. Díky tomu, že způsob života čínské populace byl relativně stejný v rámci každé oblasti, ale odlišný mezi jednotlivými regiony, průzkum přinesl hojné množství informací o vlivu stravy na zdraví. Výsledky Čínské studie jsou velmi zajímavé pro vegetariány, neboť ukázaly, že rostlinná strava je nejzdravější ze všech, obzvláště pokud jí člověk dodržuje celý život.

Údaje byly získány v letech 1983-84 od 6500 mužů a žen z 65 čínských krajů. Další průzkum z let 1989-90 k těmto údajům přidal data z dalších 20 krajů v Číně a na Tchajvanu, takže celkem se výzkumu účastnilo 10 200 dospělých. Odborníci získávali údaje pomocí dotazníků, podrobným sledováním stravy po dobu tří dnů, ze vzorků potravin a prostřednictvím lékařských vyšetření. Během prvního průzkumu byly brány v úvahu statistiky úmrtnosti na různé choroby z let 1973-75, u druhého průzkumu byly použity statistiky úmrtnosti z let 1986-1988.

Následujících 10 bodů je shrnutím výsledků, které publikovala na svých internetových stránkách Cornellova univerzita. Podkladem pro tyto údaje bylo velké množství publikací, které na základě této studie vyšly.

1. Celkový průměrný příjem bílkovin dosahoval u Číňanů 65 procent průměrného příjmu ve Spojených státech. U Čí-

ňanů se přitom živočišné potraviny podílely na příjmu bílkovin pouze z 0 až 20 procent, zatímco u Američanů ze 60 až 80 procent.

2. Lidé, kteří jedli více rostlinných bílkovin, obvykle dosahovali vyššího věku než ti, kteří jedli menší množství rostlinných bílkovin. Z toho vyplývá, že na věk má vliv množství bílkovin spíše než jejich zdroj.
3. Studie prokázala, že i malé množství živočišných potravin a především živočišných bílkovin při jinak výhradně rostlinné stravě zvýšilo celkovou hladinu cholesterolu i hladinu LDL cholesterolu. Průměrná hladina cholesterolu v krvi dosahovala u Číňanů 127mg/dl a pohybovala se mezi 90 a 170 mg, zatímco ve Spojených státech byl průměr 212mg/dl a krajní hodnoty byly 170 a 290 mg. V Číně mají lidé také nižší hladinu triglyceridů (97mg/dl ve srovnání se 120mg/dl v USA).
4. Číňané jí podstatně méně tuků než Američané. Během prvního průzkumu (1983) se tuk podílel na příjmu kalorií v Číně ze 14 procent, zatímco v USA ze 36 procent. V době druhého průzkumu (1989) se údaje změnilly na 19, respektive 34 procent. Nikoho asi nepřekvapí, že Číňané jsou výrazně štíhlejší než Američané - průměrný index tělesné hmotnosti (Body Mass Index) u nich dosahuje 20,5, zatímco u Američanů 25,8. Je však zajímavé, že celkový příjem kalorií byl u Číňanů o 30 procent vyšší než u Američanů.
5. Čínská strava obsahuje třikrát více vlákniny než americká jídla - 33,3 gramu proti 11,1 gramu na den - a to převážně z obilovin.
6. Účastníci výzkumu měli hladinu železa naprosto v normě.

lakto-vegetariánskou stravu, zatímco mnoho džinistů se snaží z etických důvodů dodržovat zásady veganství. Díky tomu, že vegetariánské potraviny se v Indii již po mnoho generací, tamní kuchyně je velmi vyspělá a výrazně ovlivnila vaření západních vegetariánů.

Indická kuchyně je výrazně založena na rýži a bramborách, chlebových plackách z pšeničné, čočkové nebo cizrnové mouky, na čočce a cizrně. sušeném ovoci a *čatni* (indické směsi ovoce, koření a bylinek), sezamových semínkách a sezamové pastě *Lahini*, kokosu, rostlinném oleji a velmi pestré škále zeleniny, bylinek a koření. Mléčné výrobky se používají jako součást omáček, jogurtů a zchlazujících nápojů, jako je *riata*, a také se používá přepuštěné máslo zvané *ghee* (čti ghí). Čerstvé ovoce se objevuje také, ale obecně jen v malém množství.⁴²

Vzhledem k tomu, že hinduisté dávají přednost vegetariánské stravě, zaměřily se na ně mnohé studie o výživě, a to nejen v Indii, ale také v dalších zemích s výrazným zastoupením indické populace, jako je Velká Británie. Výsledky těchto studií jsou velmi rozdílné, jak můžeme očekávat při tak velké populaci s natolik různorodou úrovní vzdělání a socioekonomických podmínek.

Jeden odborník zjistil, že se v Indii u batolat může objevit růstová retardace, a to pravděpodobně v důsledku „chudoby a střevních nemocí“, které ovlivňují nejen kvalitu a množství potravy, ale také vstřebávání živin. „Pokud se však lidé indického původu odstěhují do vyspělých zemí. kde zachovávají své vegetariánské stravovací návyky, ale konzumují více mléčných produktů, potom má vegetariánská strava na vzrůst výrazně menší dopad.“ Tentýž odborník také poznamenává, že hinduistické vegetariánky mají o něco kratší těhotenství (o čtyři až pět dní) a jejich děti mívají o trochu nižší porodní hmotnost (o 190 až 240 gramů), a to zřejmě v souvislosti s nižším příjmem kalorií a určitých živin, jako jsou železo, folát (sůl kyseliny listové, vitamín skupiny B) a vitamín B-12.^{43,44}

Na druhé straně studie o růstu dětí na jihu Indie zjistila, že u malých vegetariánů starších než tři roky, kteří jedli ryby (pis-

kariáni. pisco-vegetariáni), byly růstové hodnoty u výšky i hmotnosti výrazně vyšší než u dětí konzumujících běžné maso. Autor výzkumu vyslovil hypotézu, že možným vysvětlením tohoto rozdílu je hygiena - pokud v konkrétní oblasti nejsou ledničky nebo je jich velmi málo, potom je u rostlinných potravin a čerstvých ryb nižší pravděpodobnost výskytu nemocí než u červeného masa.⁴⁵ (Autor označil účastníky výzkumu jako vegetariány, ale upozornil, že všichni jedli ryby. Slo tady vlastně o piskariány/pisco-vegetariány.) V souhrnu z těchto článků jasně vyplývá, jak důležitý je pro děti a těhotné ženy přístup k dostatečnému množství rozmanitých a hygienicky nezávadných potravin.

Podobně jako v makrobiotice se i v indické kultuře často používá dieta jako léčebný prostředek, a to v rámci starobylé lékařské nauky *ajurvéda*. což doslovně znamená „věda života“. Podle spisovatele a lékaře Rudolpha Ballentina je „teorie výživy v ajurvédě rozsáhlá a vyčerpávající a není oddělena od farmakologie. Jelikož se v ní nečiní žádný rozdíl mezi potravinami a léky, jsou bylinné a minerální látky používané pro přípravu jídla považovány za stejně důležité léky jako tytéž látky podávané v podobě standardních léků.“⁴⁰

Jistě je pravda, že jídlo, které si vybereme, může ovlivnit naše zdraví, a to obzvláště z dlouhodobého hlediska. Avšak tvrzení, že určité potraviny a bylinky mají zázračné léčivé účinky, jsou již značně sporná. Koření a další přísady přidávejte do svých rodinných jídel spíše kvůli chuti než ve snaze léčit nějakou nemoc - alespoň pokud účinek konkrétní potraviny není potvrzen nějakou uznávanou studií. Ani tehdy by však dietní a bylinná léčba neměla nahrazovat standardní zdravotní péči, ale měla by ji pouze doplňovat.

Japonsko

Japonská vegetariánská kuchyně byla výrazně ovlivněna buddhismem. Ne všichni buddhisté jsou vegetariáni, ale někteří.

jako například tibetští buddhisté a zen-buddhisté, praktikují vegetariánství již po mnoho generací a výsledkem je velmi vytříbená kuchařská tradice. Tato tradice pronikla do mnoha asijských kultur. Zde měla velmi pozitivní vliv na zdraví místního obyvatelstva a také dala světu skvělé potraviny, jako je tofu, tempeh (jídlo z kvašených bobů) a seitan. Jedna japonská zen-buddhistická abatyše poznamenává:

Šodžinová (klášterní) kuchyně je založena na zelenině a mořských řasách ze dvou důvodů. První souvisí s geografíí a topografií japonských ostrovů a druhý s buddhistickým náboženstvím. Zjednodušeně řečeno, v Japonsku je jednodušší pěstovat zeleninu než se snažit o rentabilní chov zvířat... K této skutečnosti se přidaly příkazy buddhistického náboženství, které vydalo 5 zákazů včetně „nezabiješ“ vztahující se nejen na lidské bytosti, ale i na hovězí i vepřový dobytek a také ptáky.¹⁷

Základem tradiční japonské stravy je rýže, ale používají se také jiné obiloviny (proso, ječmen) a škrobová zelenina (kulka s neboli kolokasle, sladké brambory neboli bataty). Rýži obvykle doplňuje zelenina, mořské řasy a luštěniny (především tofu a další sojové výrobky). Ovoce představuje jen malou část stravy, přesto jsou například melouny a další druhy ovoce považovány za velmi chutné. Hlavní živočišné potraviny, které jí japonští nevegetariáni, jsou mořští živočichové, v malém množství konzumují i drůbež a ostatní druhy masa. Souvislost s makrobiotickou stravou je tu evidentní.

Během minulého století a především po druhé světové válce prodělala japonská strava obrovskou změnu - velmi se zvýšila konzumace masa, tuku a potravin západního typu. Tato změna je zřejmě nejvýraznější v městském prostředí.¹¹ Japonsko se tak stalo jakousi „přirozenou laboratoří“ s homogenní populací, z níž někteří lidé jí tradiční potraviny rostlinného původu, někteří konzumují jídla západního typu a někteří byli výcho-

vání v tradičním prostředí a své stravovací návyky změnilo až později jako dospělí. Velkou pozornost odborníci věnovali také Japoncům, kteří emigrovali do jiných zemí.

Výsledkem těchto zkoumání je lepší pochopení role, kterou určité potraviny hrají z hlediska příčin a prevence chorob, jako je rakovina prsu nebo srdeční onemocnění. Jedna studie například zjistila, že strava s vysokým podílem sojových výrobků měla za následek nižší hladinu cholesterolu u mužů i žen. Jiný výzkum zase odhalil, že sojové mléko může u žen snížit hladinu estrogenu.⁹⁻⁵⁰ Rovněž zelený čaj zřejmě působí jako prevence rakoviny.⁵¹⁻⁵² Ukazuje se však, že vysoký obsah sodíku ve slané japonské stravě má za následek vyšší výskyt rakoviny žaludku, podobně jako bylo zjištěno v Čínské studii.⁵³

Většina těchto výzkumů se sice zaměřuje na dospělé, avšak i stravování japonských dětí je předmětem zájmu odborníků, a to především proto, že se v posledních desetiletích drasticky změnilo. Například v letech 1974 až 1994 byli školáci z více než sedmimilionového Tokia testováni na cukrovku II. typu (bez závislosti na inzulínu). Vědci zjistili, že výskyt tohoto typu cukrovky od roku 1976 stále stoupá, a vyslovili teorii, že toto zvyšování pramení z nižší pohybové aktivity a většího množství živočišných tuků a živočišných bílkovin ve stravě.⁵⁴

Abychom získali představu, jak výrazně se japonská strava změnila od druhé světové války, podívejme se na vzpomínky Američanky japonského původu ve středním věku, která strávila první čtyři roky života v Japonsku.⁵⁵ Pamatuje si, že strava, kterou jedla jako malá, byla rostlinného původu a až na výjimky připravená z tradičních surovin. Důležité bylo používání bílé rýže a dalších plodin (zeleniny, luštěnin, ovoce), ale také malé množství živočišných potravin (převážně mořských živočichů) a přírodních sladkostí. Předválečná japonská strava byla tedy pravděpodobně podobná, až na cukrovinky a mléčné výrobky.

Ke snídani měla obvykle crolssant s čokoládou nebo koblihu plněnou krémem nebo tradičnější sladkou pomazánkou z fazolí adzuki zvanou *an* nebo *anko*.

Na oběd si děti do školy nosily z domu velmi pečlivě připravené balíčky *benlo-baco*. Základ tvořila rýže. často se švestičkou umeboshi uprostřed, dále tam byl slazené kousky garnátu a opečené plátky mořské řasy *nori* nebo trocha *furikake* (doslova „ždíbky“ - jde o směs mořských řas, rýžových sušenek, sezamových semínek a drcené makrely).

Odpolední svačinu představovalo kravské mléko nebo polévka s pastou *miso*. Domácí kravské mléko bylo husté a smetanové a zřejmě tepelně neošetřené. Její dědeček pekl ve velkém grilu na dřevěném uhlí sladké brambory bataty a prodával je před domem, což v té době bylo poměrně obvyklé. Někdy se na svačinu nebo jako zákusek dělaly hodně karamelizované bataty.

Večeře měla dvě základní varianty. První se podobala obědu, ale byla rozmanitější - kousek ryby, polévka *miso*, rýže a směs nakládané zeleniny, jako například zelí typu *napa*. Tofu bylo nakrájeno na kostičky a podáváno se *shoyu* (sojovou omáčkou), strouhanou japonskou ředkvi (daikon) a drcenou makrelou. Druhý typ večeře představovala rýže s dušeným masem a zeleninou (*niinono* - doslova „dušené věci“), konkrétně japonskou ředkvi daikon, bramborami a mrkví. A k této směsi se přidaly rybí karbanátky a fazolová nat (*konnyaku*). Rybí karbanátky se připravovaly tak, aby měly pokaždé jinou konzistenci, barvu a tvar, i když chuť byla vždy stejná.

Jedlo se velmi málo zákusků. Někdy měli karamelizované bataty. Příležitostně také ovoce jako například mandarinky a v zimě pražené kaštiny. Nejvíce tato žena vzpomíná na sladkosti, které se prodávaly na ulici - nezabalené cukrové bombóny a také průhlednou hmotu připomínající karamel vyrobenou z prosa a navinutou na dvě tyčinky. Ale pamatuje si, že se na ni rodiče zlobili, když jedla tyto uměle vyrobené sladkosti.

PRAMENY:

Soei Yoneda a Koei Hoshino.- *Zen Vegetarian Cooking* (Kodansha International, 1982).

Obyvatelé malých ostrovů, především v tropických a subtropických oblastech, tradičně jedli převážně rostlinnou stravu, neboť na značně omezené ploše těchto ostrovů žije příliš málo živočišných druhů, aby tamní lidé mohli jíst pravidelně maso. Významnou výjimkou jsou ryby a další mořští živočichové (a někdy kanibalismus!). Nejsou to tedy vegetariáni, ale jejich piskariánská strava umožňuje zkoumat stravovací návyky a výživu dětí převážně na rostlinném základu.

Havaj

... Rodilí Havajci, kdysi známí jako zdraví lidé s vysokou, štíhlou a atletickou postavou, dnes patří mezi národy s nejhorším zdravím.

Terry Shintani, MD, JO, MPH⁵⁶

Doktor Terry Shintani je ředitelem Všeobecného zdravotního centra preventivní medicíny ve Waianae Coast na Havaji (Preventivě Medicíně at the Waianae Coast Comprehensive Health Center) a přednáší na Lékařské fakultě a na Fakultě veřejného zdraví Havajské univerzity (the University of Hawaii School of Medicine and School of Public Health). V roce 1989 inicioval ozdravný program známý jako Waianae Diet (Waianská dieta). Jeho cílem bylo zvrátit extrémně špatný zdravotní stav velkého množství rodilých Havajců. Tito lidé v současnosti trpí neobvykle vysokým výskytem civilizačních onemocnění, jako je obezita nebo cukrovka. Avšak vždy tomu tak nebylo. Fotografie a popisy Havajských ostrovů pořízené prvními evropskými cestovateli a kolonizátory znázorňují statné zdravé rodiny zásadně se lišící od toho, co vidíme dnes.⁵⁷

Waianská dieta je založena na tradiční stravě konzumované rodilými Havajci. Jde o stravovací model velmi podobný výše popsané tradiční japonské stravě. Základem je kulkas nebo-

li kolokasie jedlá (často připravená jako *poj*, jídlo z drcených oddenků kolokasie), dále velké množství ovoce, jako jsou banány či papája, a také listová zelenina, mořské rostliny a malé množství ryb a drůbeže. Během ozdravného programu jeho účastníci zaznamenali významné snížení hmotnosti a hladiny cholesterolu a zlepšení krevního tlaku. O výsledcích informovaly odborné časopisy *American Journal of Clinical Nutrition* a *Hawaii Medical Journal*.⁵⁸⁻⁵⁹

Mezitím byl sestaven podobný program pro celou populaci nazvaný Havajská dieta. Během třítydenního experimentu v roce 1997 byla v rámci tohoto programu u 23 účastníků včetně havajského guvernéra zaznamenána podobná zdravotní zlepšení. Za všechny příklady uveďme průměrný pokles hmotnosti o téměř 4,8 kilogramů, průměrné snížení hladiny cholesterolu z 205 na 157, průměrné snížení množství triglyceridů z 238 na 125, průměrné snížení krevního tlaku ze 130/79 na 120/75 a výrazné zlepšení hodnot cukru v krvi u diabetiků.⁶⁰

Přestože se tyto studie zaměřovaly jen na dospělé, z výsledků těchto dvou, ale i dalších studií vyplývá, že by účastníci Havajské diety takovými zdravotními problémy ani netrpěli, kdyby po celý život jedli celozrnnou rostlinnou stravu.

PRAMENY:

Terry Shintani: *Waianae Book on Hawaiian Health* (Waianae Coast Comprehensive Health, 1990).

Terry T. Shintani: *Dr. Shintani's Hawaii Diet* (Pocket Books, 1999).

Markézy

Pro každé nově narozené dítě byl zasazen jeden strom chlebovníku a potom plody z tohoto stromu patřily pouze jemu.⁶¹

Markézané žijí na Markézských ostrovech v jižním Pacifiku, které jsou součástí Francouzské Polynésie. Ostrovy osíd-

lili asi před 2000 lety a podobně jako ostatní obyvatelé tichomořských ostrovů je „objevili“ evropští mořeplavci, především kapitán James Cook v roce 1774, čtyři měsíce před příjezdem na Havaj.⁶² Ostrovy jsou velmi hornaté a leží v tropickém pásmu s teplým počasím po celý rok. Vesnice se tradičně stavěly poblíž vyhaslých sopek. Sopečná zemina je obecně bohatá na minerály, což přispívá k vysoké výživnosti a kvalitě na ní pěstovaných plodin.

Když na Markézy přišli Evropané, přinesli s sebou nemoci a zvyky, které měly na ostrovany zhoubný vliv. Populace čítající na konci 18. století přibližně 100 000 obyvatel se do roku 1923 propadla na pouhých 1200 lidí. Od té doby se však počet domorodých obyvatel opět mírně zvýšil na více než 7000.

Kniha *The Appetites of Man (Lidské chutě)* od Sally De Voreové a Thelmy Whitové nás informuje o tom, že markézské děti vyrůstaly na vegetariánské stravě a mořské živočichy jedly, teprve až dosáhly dospělosti. Toto tvrzení je sice dosti sporné, následující popis stravy markézských dětí je však pravděpodobně velmi blízký realitě: „Přibližně po roce kojení matka obohacuje kojeneckou stravu o jakousi kaši uvařenou z dužiny nezralých kokosových ořechů a škrobu z nastrohané maranty. Jeden dietolog, který ostrovy navštívil, provedl analýzu chemického složení kokosového ořechu ve všech stádiích jeho zrání a zjistil, že nezralý ořech má velmi málo kalorií, kterých přibývá, když plod dozrává. Kokosová dužina je velmi bohatá na fosfor, železo, tiamin (vitamín B1), riboflavin, niacin (vitamín PP), kyselinu askorbovou (vitamín C) a vitamín E. Pokud se kokos jí v kombinaci s plody chlebovníku, kořenem kolokasie jedlé (kulkasu) nebo jinou škrobnatou zeleninou, je takové jídlo zdrojem většiny živin potřebných pro dobré zdraví.“⁶³

Tento popis bychom neměli brát jako návod, jak krmit dítě, neboť popsáná strava je ze zdravotního hlediska až příliš málo rozmanitá. Uvádíme ji však jako velmi zajímavý příklad stravy založené na škrobnatých plodinách, která se tradičně použí-

vála v mnoha kulturách a která představuje základ pro dnešní zdravou vegetariánskou výživu.

Děti v rozvojových zemích

V rozvojových zemích umírají děti více než v polovině případů v důsledku podvýživy. Neznamená to, že by umíraly hlady, ale že špatná výživa snižuje jejich odolnost vůči smrtelným chorobám. Právě v tomto období vývoje lidského těla má špatná výživa nejzávažnější následky. ... Nejškodlivější jsou čtyři základní typy podvýživy.- nedostatek bílkovinné energie, ... nedostatek železa, ... nedostatek jódu, ... a nedostatek vitamínu A.

Světová zdravotnická organizace⁶⁴

Podvýživa je velmi rozšířeným problémem v mnoha zemích s nerozvinutým průmyslem. Hospodářských zvířat je často málo a maso je obvykle tak drahé, že si je většina rodin nemůže dovolit. K tomuto faktoru se přidává příliv polotovarů a konzervovaných potravin z industrializovaných zemí, který ničí jakékoli zdravé stravovací návyky, které místní lidé mohli v minulosti mít.

Podvýživa je v některých zemích tak běžná, že v průběhu 20. století se mezinárodní společenství několikrát snažilo tento problém vyřešit. Na boji proti podvýživě se podílí mnoho organizací včetně Světové zdravotnické organizace. Indické rady pro lékařský výzkum (the Indian Council of Medical Research) a Zdravotnické vědecké rady v Londýně (the Medical Research Council in London). Jejich základní filozofie je naprosto jiná než tradiční americký systém potravinové pomoci a popsal ji v 50. letech D. B. Jelliffe, profesor pediatrie a bývalý spolupracovník Světové zdravotnické organizace: „Rozmach technické civilizace dosud v boji proti podvýživě téměř vůbec nepomohl a v mnoha případech možná situaci ještě zhoršil tím, že zničil nebo znemožnil staré a osvědčené názory a zvyky, aniž by je nahradil novými metodami.“⁶⁵

Řešení, které navrhuje Jelliffe, se možná může zdát příliš vágní a obecné a těžko srozumitelné pro ty, kdo si již zvykli spoléhat na moderní technologie: „Pro výživu malých dětí není možné předepsat žádná univerzální pravidla a je třeba postupovat různě podle konkrétní oblasti...plánovaná zlepšení musí být vždy v souladu s...místními zvyky a náboženstvím.“⁶⁶

Poté, co Jelliffe nejprve popsal způsoby výživy nemluvnat ve 14 subtropických a tropických zemích, vypracoval široké spektrum doporučení, jak zlepšit metodu výživy malých dětí. Přestože doporučil v případě možnosti používat živočišné potraviny, připustil, že živočišné produkty jsou v těchto zemích značně nedostupné, a říká: „Je velmi důležité využít co nejlépe všechny v daném místě dostupné rostlinné potraviny bohaté na bílkoviny.“⁶⁷

Poté se ve své knize zaměřuje na jednotlivé kultury a specifikuje, které místně dostupné potraviny bohaté na bílkoviny by se daly nejlépe využít. Pro Egypt považuje za „nejvhodnější místní potravu pro přikrmování kojenců“ směs zvanou *malla-bia*. Jde o směs kukuřičného škrobu, neloupané rýže, loupáných mandlí, mléka, cukru a vody. Na Kalkatě je podle něj z hlediska výživy nejvýznamnější kaše připravená z vařených naklíčených luštěnin, neboť během klíčení se v luštěninách zvyšuje obsah kyseliny askorbové (vitamínu G), karotenu, niacinu (vitamínu PP), tiaminu, riboflavinu a bílkovin. V Libanonu a Sýrii zaznamenal jako dvě nejdůležitější potraviny *burgul* (pšeničné těstoviny) a *hummus* (pasta z cizrny). V Damašku se tyto dvě suroviny smíchávají v poměru dva díly burgulu a jeden díl hummusu a přidává se trocha kefiru, čímž vznikne jemná a chutná kaše.

Jiné jídlo, *kiške*, se dělá tak, že „do 2,5 kilogramů burgulu se přidá 3,5 litru *lebanu* (zkysaného mléka). Výsledný produkt po vyschnutí údajně vydrží alespoň 1 rok.“⁶⁸ V Bengálu se připravuje pro dospělé směs různých luštěnin a rýže. Pro menší děti se z této směsi dělá kaše. V Indonésii se za velmi zdravé jídlo považuje rýže vařená v páře a pokrmy z tofu.

Podle Dr. Jelliffa jsou „nepochybně nejhodnotnějšími rostlinnými potravinami“⁶⁹ luštěniny. Z luštěnin je nejlepší cizrna - velmi snadno se z ní dělá chutná kaše. Jelliffe ve své knize píše, že cizrna uvařená s pšenicí, banány a palmovým cukrem se úspěšně využívala jako dětská výživa ve východním Středozeří.

Jako jednu z nejvyšších priorit při zlepšování výživy malých dětí doporučuje Jelliffe klást větší důraz na kojení. Mateřské mléko by mělo být jedinou potravou prvních šesti měsíců života a poté co nejdéle hlavní složkou stravy. Dlouhodobým kojením je podle něj možné předejít mnoha problémům způsobeným nehygienickým způsobem přípravy a skladování potravin a také nedostatkem peněz na nákup dražších potravin pro kojence. Na otázku, na jaké potraviny je nejlépe přejít po ukončení kojení, odpovídá: „Po celém světě, v mírném podnebí i v tropech, jsou nejlepšími polotekutými potravinami téměř vždy na škrob bohaté vločkové nebo krupicové kaše... Není důvodu se obávat, že by toto nebyl správný způsob, jak zahájit příkrmování kojence, i když je pravda, že... brzy se musí přidávat mnohem širší spektrum potravin, a to především rostlinné bílkoviny.“⁷⁰ Jelliffe na konci své knihy zdůrazňuje, že aby bylo možné dosáhnout dlouhodobého zlepšení v dětské výživě, je třeba pomáhat v těchto kulturách budovat pocit hrdosti na komunitu jednotlivých městských a vesnických oblastí.

V roce 1974 zveřejnil vědecký tým z Indické rady pro lékařský výzkum výsledky výzkumu ze šesti oblastí Indie, který měl zmapovat způsoby příkrmování a nahrazení mateřského mléka. Ve všech oblastech byl velmi rozšířený *kvašiorkor*, nemoc způsobená nedostatkem bílkovin a kalorií. „Podvýživa způsobená nedostatkem kalorií z bílkovin je druh nemoci, která se vyskytuje v období, kdy kojeneček přechází z mateřského mléka na jiné druhy potravin.“⁷¹

Tým odborníků z Indické rady pro lékařský výzkum poté sestavil mnoho receptů pro boj proti tomuto problému, založených téměř výhradně na rostlinných bílkovinách. Recepty se řídí těmito kritérii:

LJsou založeny na „potravinách místně dostupných a ... přijatelných pro tradici místní komunity. Neobsahují žádné průmyslově zpracovávané složky ani suroviny, které by se musely dovážet.“⁷²

2. Musí jít o jídla, které lze snadno vařit doma.
3. Musí jít o jídla, která lze vařit ve větším množství a po určitou dobu skladovat.
4. I při skladování musí být možné potraviny snadno použít jako „instantní“ dětskou výživu pouhým smícháním s vodou nebo mlékem.

Dalším hlediskem bylo, aby dětem tyto potraviny pokud možno chutnaly, neboť v rámci boje s kvašiorkorem musely děti nad rámec své obvyklé stravy sníst potraviny v takovém množství, aby získaly denně 300 kalorií navíc a 6 až 8 gramů bílkovin. Nyní otiskujeme několik příkladů těchto receptů (vytvořených pracovním týmem Indické rady pro lékařský výzkum):

Klceri

75 gramů rýže

100 gramů špenátu

50 gramů čočky

10 gramů oleje

bílkoviny: 19,3 gramů, kalorie: 549

Foxgramová kaše

30 gramů mouky z naklíčeného foxgramu (místní luštěnina)

10 gramů mouky z opražené podzemnice olejné

25 gramů zralého pisangu (odrážka banánu)

bílkoviny: 11 gramů, kalorie: 217

Kičuri

50 gramů rýže

60 gramů brambor

15 gramů oleje

50 gramů čočky

60 gramů papaje
bílkoviny: 17 gramů, kalorie: 554

Cholam adal

25 gramů cholamové mouky
8 gramů oleje z podzemnice olejné
20 gramů mouky z opečené bengálské cizrny
4 čajové lžičky vody
18 gramů jagárového (palmového) cukru
5 gramů kokosových lupínků
bílkoviny: 7,4 gramů, kalorie: 325

Tyto recepty byly testovány na 200 dětech ve věku od šesti měsíců do tří let. U všech byl během 12 měsíců zaznamenán výrazný nárůst hmotnosti a výšky. Také krevní testy u dětí stravujících se podle těchto receptů prokázaly zvýšení hladiny hemoglobinu. Nedostatkem těchto výzkumů bylo to, že při sestavování receptů se nebraly v úvahu živiny, jako je vitamín A a B-komplex, protože hlavním cílem vědců byl boj proti kvašioru. Tyto recepty sice obsahují některé nezbytné vitamíny a minerály obsažené v celozrnných potravinách, ale zaměřit se pouze na určitou část nutričních potřeb dítěte není nejlepší způsob, jak z něj vychovat zdravého dospělého člověka. V závěru této studie vědci dodávají: „Panuje obecná shoda o tom, že problém nedostatku bílkovin a kalorií ve výživě se dá vyřešit pouze vychováváním venkovského obyvatelstva k tomu, aby umělo účinně využívat levné a místně dostupné potraviny...“

Přestože se o tom autoři explicitně nezmiňují, z výzkumu nepřímo vyplývá, že rostlinná strava je obecně nejlevnější, nejpraktičtější a nejpřijatelnější cestou, jak bojovat s podvýživou u malých dětí v rozvojových zemích. Výše popsáný výzkum byl sice proveden již před nějakou dobou, přesto však tento druh „pokrmů, skládající se vždy z nějaké základní místní obiloviny a něčeho, co doplní danou obilnou bílkovinu, například oříšky a semínka“ má nadále podobný blahodárný účinek.⁷⁴⁻⁷⁰

Jiné studie o vegetariánských dětech

Studií o zdravotním stavu dětí stravujících se vegetariánsky již bylo provedeno mnoho. Výsledky konkrétních studií, a především těch negativních, jsou však často velmi všeobecné, neboť mluví o zdraví všech dětí stravujících se vegetariánsky. Tím se však vědci, lékaři a novináři dopouštějí velké nepřesnosti a nezodpovědnosti. Tento stav se v posledních desetiletích mírně zlepšil, přesto stojí za to, aby se rodiče seznámili s nejrůznějšími velkými i menšími studiemi a sami zjistili, které z nich vypovídají objektivně a které ne, a mohli se bránit takovému zevšeobecnování. Několik důležitých studií již bylo zmíněno v předchozích kapitolách a o několika dalších ještě krátce promluvíme níže. Více příkladů, ale také poučení, jak hodnotit vědecké studie, najdete v knize Sharon Yntemové *Vegetarian Children (Vegetariánské děti)*.

Černí židé

Bůh také řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm...“

Genesis 1:29 (EKB)

Podle článku v časopisu *Society* „černí židé věří, že Střední Východ byl kdysi součástí africké kultury a že někteří z Židů, které rozprášili Římané, emigrovali až do západní Afriky. Černí židé z USA se začali usazovat v Izraeli od roku 1967. Žijí prostě, jí vegetariánskou stravu a nosí oblečení pouze z přírodních materiálů.“⁷⁷

Černí židé jsou malá komunita přísných vegetariánů, jejichž děti postihla podvýživa velmi tragického rozsahu. Tento případ je popsán v článku, který vyšel v časopise *Pediatrics* v říjnu 1982. První tři měsíce byla novorozená kojena. Jak však bylo zjištěno, mateřské mléko mělo nedostatek uhlohyd-

rátů, bílkovin a tuku, a to nejpravděpodobněji v důsledku špatné výživy matek. Po odstavení dostávaly děti velmi omezenou stravu - „ovoce a zeleninu (různých druhů podle dostupnosti v tom kterém ročním období), oves, droždí a mandlové nebo „sojové mléko.“⁷⁸ Sojové mléko, zředěné a podomácku vyrobené, bylo „nejdůležitější složkou výživy malých dětí ve věku od tří měsíců do jednoho roku“. Výsledkem bylo, že u velkého množství nemluvnat „se projevovaly známky bílkovino-kalorické podvýživy, chudokrevnost v důsledku nedostatku železa a vitamínu B-12, rachitida, nedostatek zinku a často se opakující infekce“. Jiné děti jevily po odstavení od mateřského mléka známky růstové retardace. Do doby, kdy byla tato zpráva zveřejněna, osm z těchto dětí zemřelo.

Citovaná studie potvrzuje, jak je důležité poznat a umět používat zásady správné výživy. Těhotné a kojící matky musí dostávat kvalitní stravu. Děti potřebují mnoho měsíců dostávat zdravé mateřské mléko nebo umělou výživu a poté musí strava obsahovat pestrou škálu výživných a na kalorie bohatých potravin, které zajistí normální růst.

Jiné zdravotní problémy

Mnoho rastafariánů jí omezenou veganskou stravu bez potravinových doplňků a několik studií se zabývalo problémem podvýživy rastafariánských dětí. Podle článku z roku 1988 „byla u čtyř rastafariánských dětí v Anglii zjištěna rachitida způsobená podvýživou po skončení kojení... Další dvanáctiměsíční rastafariánské dítě trpělo nedostatkem vitamínu B-12, zřejmě v důsledku jeho nízkého obsahu v matčině mléce, neboť matka sama pravděpodobně měla vitamínu B-12 nedostatek.“⁷⁹

V 90. letech se u dvou dětí, jejichž matky byly přísné vegetariánky, projevíly symptomy vážného nedostatku vitamínu B-12, který byl rovněž způsoben nedostatkem tohoto vitamínu v mléce jejich matek. Jedno z dětí se vyvíjelo normálně do

věku devíti měsíců, kdy se tato deficiencie projevila. Druhé dítě začalo mít potíže v sedmi měsících. Naštěstí tento problém vyřešila včas nasazená léčba vitamínem B-12, takže poškození nebylo trvalé.⁸⁰

Záběr takovýchto studií o konkrétních zdravotních potížích je samozřejmě velmi úzký, takže by se jejich výsledky neměly připisovat vegetariánské komunitě jako celku. Přesto jsou takové izolované případy velmi poučné, neboť z nich vyplývá, jak důležitá může být pro dítě rozmanitá strava a rozumný přísun umělých vitamínů. Vzhledem k tomu, že veganská jídla bývají stále častěji obohacována o vitamín B-12 a další živiny jako např. vitamín D, mohou se tyto vzácné případy nedostatku živin u vegetariánů stát snadno minulostí, tak jako se ostatně staly pro běžné obyvatelstvo. (Speciální potraviny pro vegetariány či vegany obohacené o vitamíny nejsou u nás na rozdíl od USA zatím příliš rozšířeny, pozn. překladatele.)

Porovnejme tyto případy s dlouhodobým výzkumem veganských dětí narozených veganským rodičům, který byl zahájen v roce 1968 ve Velké Británii. Počet zkoumaných dětí byl malý, ale postupně sledovaných dětí přibývalo. Všechny tyto děti byly kojeny nejméně po dobu šesti měsíců a většina z nich déle než jeden rok. Děti poté dostávaly obiloviny (především celozrnný chleba), luštěniny, oříšky, ovoce a zeleninu. Pily sojové a ořechové mléko a ke svačině jedly chleba, suchary, ovoce a oříšky. Dostávaly jen minimum sladkostí z rafinovaného cukru a místo nich jedly sušené ovoce a melasu. Někteří rodiče přidávaly dětem tablety vitamínu D a většina rodičů dbala na to, aby děti pobývaly na slunci. Téměř všichni rodiče podávali dětem tablety vitamínu B-12 nebo jím obohacené potraviny.

Výsledek? „Průměrný obsah živin... v této veganské stravě byl u většiny složek s výjimkou vápníku a tuku vyšší (!) než v průměrné stravě britských dětí.“ Kromě toho „údaje o hmotnosti, výšce, obvodu hlavy a hrudníku byly v běžném rozmezí většiny dětí..., přestože vegani v dětském věku mají tendenci

mít drobnější postavu a menší hmotnost než stejně staří nevegetariáni".⁸¹ Odborníci provádějící výzkum vyslovili teorii, že nižší růstové údaje u vegetariánů byly dány kombinací nízkého příjmu luků a velkého množství konzumovaného ovoce a zeleniny, která měla za následek nižší příjem energie. Kromě toho tato strava je podobná výše popsanému způsobu stravování na vegetariánské Farmě v Tennessee. Potvrzuje se, že jde o dobrý stravovací model, pouze je třeba zvýšit příjem energie přidáním vysokoenergetických potravin.

Dlouhodobé zdraví

Pokud je dítě špatně živeno, většinou je to proto, že rodiče nemají informace o nutričních hodnotách potřebné k dosažení dobrého zdravotního stavu. Jelikož žijeme v nevegetariánské kultuře, může se to zřejmě snadněji stát u vegetariánských dětí. Pokud se rodiče nebo i skupina rodičů pokouší o něco, co většinová kultura neuznává, potom taková snaha znamená překonávat mnoho překážek. Proto je nezbytné, aby vegetariáni četli knihy, jako je tato, a načerpali z nich informace, které nejsou jinde tak snadno k dispozici.

Katastrofální chyby, jichž se dopustila komunita Černých židů, jsou velmi užitečným příkladem, jak byste své dítě krmit neměli. Od té doby naštěstí bylo vypracováno mnoho dalších studií o malých vegetariánech, které prokázaly, že i dítě stravující se vegansky může zdravě vyrůstat, pokud dostává pečlivě vyváženou stravu s dostatečným obsahem kalorií.

Mnohem užitečnější než odstrašující příklady z médií jsou výzkumy zaměřené na to, jaké pozitivní výsledky převážně vegetariánská strava dětem přináší. Vědci mohou vegetariánům nejvíce prospět tím, že se (podobně jako odborníci z Univerzity v Loma Lindě) zaměří na to, čím rodiče krmí zdravé malé vegetariány. Takový výzkum je zatím bohužel jen v plenkách, takže ještě mnoho nevíme o tom, jak vegetariánská strava

v dětství ovlivní dlouhodobý zdravotní stav. Studie o dospělých vegetariánech však naznačují, že vegetariánství přináší mnoho zdravotních výhod. Některé vyplývají ze stravy samotné, jiné z vegetariánského životního stylu, jehož součástí bývá také např. cvičení či odmítání tabáku a alkoholu. Je pravděpodobné, že vaše dítě bude mít:

1. menší pravděpodobnost vzniku obezity;
2. nižší riziko vzniku rakoviny plic a alkoholismu;
3. menší riziko vzniku vysokého krevního tlaku, nemocí koronárních tepen, cukrovky 11. typu a žlučových kamenů;
4. a zřejmě také nižší riziko vzniku rakoviny prsu a tlustého střeva, střevní divertikulózy a osteoporózy.⁸²⁻⁸⁴

KAPITOLA II.

Zdravé dítě

Nejcennější na životě je život sám. Chraňte život jiného tvora stejně, jako byste chránili svůj vlastní, protože on je váš vlastní.

Lloyd Biggle, Jr.¹

Zdravé dítě mohou mít pouze zdraví a o výživě dobře informovaní rodiče. Jelikož se miminko jak před narozením, tak i po něm vyvíjí rychleji než v kterékoli jiné fázi života, má jiné nutriční potřeby než dospělý. Pokud budeme tyto potřeby znát a budeme vědět, jak jim vyhovět, může být naše dítě zdravé, ať už je vegetarián, nebo jí i maso.

Většině rodin vnáší společnosti se daří poskytovat dítěti potřebné živiny i bez zvláštního úsilí či čtení knih o výživě. Je to dáno tím, že živočišné produkty jsou snadno dostupné a maso opravdu obsahuje značné množství proteinů, vitamínů řady B, stopových prvků a dalších důležitých živin. Na druhé straně ve stravě obsahující velký podíl živočišných produktů a průmyslově zpracovaných potravin může být nedostatek živin, jako jsou foláty, karoteny a vitamín C, které jsou hojně obsaženy v rostlinných potravinách. Živočišné výrobky také mají jisté množství nežádoucích vlastností, jako je vysoký obsah cholesterolu a nasycených tuků, nedostatek vlákniny, riziko kontaminace pesticidy, hormony a toxickými organismy, a náklady na jejich získání jsou vysoké z hlediska ekonomického, etického, duchovního i ekologického.[^]

Cílem této kapitoly je poskytnout vám základní nutriční údaje, podle nichž budete moci svému dítěti podávat stravu obsahující všechny živiny nezbytné pro normální růst a zároveň se vyhnout problémům spojeným s konzumací živočišných výrobků. Pokud již vegetariánem jste, mnohé z následujících údajů vám budou důvěrně známé. Přesto při čtení myslíte na to, že být rodičem vegetariána je trochu něco jiného než být vegetariánem. Rozdíl spočívá v tom, že jako rodič máte zodpovědnost vůči jiné bytosti, která je zcela závislá na vaší péči. Pokud si toho o výživě zjistíte co nejvíce, budete lépe připraveni poskytovat svému dítěti živiny potřebné pro zdravý růst.

Přestože kapitola o zdraví a výživě pochopitelně musí obsahovat konkrétní informace o dávkách živin a důvody, proč potřebujeme dostatečné množství určité živiny, nepamínejte prosím, že zdraví není pouze souhrnem těchto živin. Ke zdraví patří také to, zda je dítě obklopeno láskou, a jeho celková duševní a intelektuální pohoda, které se však na rozdíl od fyzického stavu nedají tak snadno měřit. Rodiče musí nejen myslet na to, aby jejich dítě mělo dostatek železa, vápníku, zinku a vitamínu B-12, ale musí si také vždy uvědomovat, že strava je jen jednou složkou ve výchově zdravého dítěte.

Co je to „zdraví“?

Zdraví se těžko měří. Slovem „zdraví“ se často označuje pouze tělesné zdraví, tedy stav, v němž všechny tělesné systémy správně fungují. Ale ani tato definice není vždy jednoznačně přijímána. Peggy Pipesová ve své vysokoškolské učebnici *Nutrition in Infancy and Childhood (Výživa kojenců a malých dětí)* nabízí následující definici: „Normální zdravé dítě roste geneticky podmíněným tempem, které může být zpomalené nebo zrychleno podvýživou, nevyváženým příjmem živin nebo přejídáním. Jedním z kritérií pro stanovení kvality výživy v rámci populace a u jednotlivců je zdravý tělesný rozvoj.“⁷

Tato definice velmi případně zachycuje některé obtíže spo-

jené s posuzováním růstu dítěte. Jak může například kdokoli vědět, jaké genetické dispozice mohou ovlivňovat to které dítě? Kritérium „zdravý tělesný rozvoj“ se často chápalo jako „čím větší, tím lepší“, což bohužel často vede k dětské obezitě a předčasnému sexuálnímu vývoji.

Nejpřesnější definice zdraví musí brát v úvahu jedinečné potřeby každého dítěte, rodinné vlivy a specifický průběh jeho vývoje. Vypadá dítě šťastně? Jak rychle přibývá na váze? Jak velcí jsou jeho rodiče a další blízcí příbuzní? Jaké nemoci dítě prodělalo? Kolik má dítě obvykle energie? Lékař, který dítě vyšetřuje, by se měl snažit dát dohromady všechny tyto informace.

Když budete s dětským lékařem konzultovat otázky výživy, uvědomte si, že každý doktor bude mít určitou předem danou představu o správné stravě. Lékař, který je přesvědčen, že děti, které nejí maso, mívají horší zdravotní stav než ostatní děti, bude zřejmě mít o zdraví vašeho dítěte obavy. Takový lékař může vyvolat obavy u rodiče a rodič potom může v dítěti v souvislosti s jídlem vyvolat psychické napětí. Pokud se lékař domnívá, že by všechny děti měly např. do určitého věku dosáhnout trojnásobku porodní hmotnosti, že by se měly od tří měsíců přikrmovat kaší, nebo je přesvědčen, že všechny děti potřebují od čtyř měsíců uměle doplňovat železo, potom jeho názory mohou ovlivnit způsob, jakým dotyčný lékař na dítě pohlíží a jakým komunikuje s rodičem. Někdy se doporučení vzdalí svému původnímu účelu a stávají se z nich absolutní pravidla.

Názor na to, co je zdravé, je tedy subjektivní, a proto je třeba se rozhodovat na základě kombinace objektivních znalostí, zkušenosti a intuice. Lékař, který měl jen málo pacientů stravujících se vegetariánsky, se zřejmě bude spoléhat méně na zkušenost a více na dostupná data o tom, kolik vitamínů, minerálů, uhlohydrátů, proteinů a tuků dítě potřebuje ke zdravému vývoji. Pokud se tedy budete s dětským lékařem radit o výživě, myslete na to, že existující data, jakkoli jsou objektivní, je nutno správně interpretovat. Nejrůznější doporučení se sestavují pro celou populaci, nikoli pro jednotlivce, takže potře-

by vašeho miminka mohou být jiné (jak vyšší, tak nižší) než li většiny dětí. Členové americké Národní akademie věd (ihel National Academy of Sciences), kteří sestavují oficiální nutriční tabulky pro Spojené státy, vysvětlují:

Strava je více než jen kombinací živin... Současné znalosti nutričních potřeb jsou neúplné... Doporučená denní dávka by neměla být zaměňována se skutečnou potřebou... Obvykle neznáme rozdíly mezi nutričními potřebami jednotlivců, které vycházejí z odlišností v jejich genetické výbavě. Neexistuje tedy způsob, jak předpovědět, kdo má vysoké a kdo nízké nároky. Doporučená denní dávka (s výjimkou množství energie) je vyšší než skutečné potřeby většiny jednotlivců, což má zajistit, že pokryje potřebu téměř všech lidí.⁸

Toto konstatování nám příliš nepomůže zjistit, kolik dítě potřebuje přesně železa nebo vápníku. Pokud však pochopíme, že doporučení jsou pouze doporučení, a upravíme je pro konkrétní potřeby svého dítěte, výsledkem by mělo být, že dítě bude zdravé. Pravidelné návštěvy u dětského lékaře vám poskytnou pocit jistoty a umožní, aby lékař zjistil změny, kterých si vy při každodenním styku s dítětem nemusíte všimnout. Je samozřejmě lepší mít lékaře, který je poučen o vegetariánské výživě, ale jakýkoli kompetentní doktor vám poskytne informace, díky nimž budete moci kontrolovat růst a celkový zdravotní stav svého dítěte. Kteréhokoli lékaře můžete požádat, aby posoudil informace z této knihy společně s vámi, čímž získáte jistotu, že chápe vaše stanovisko.

Jak rozumět nutričním tabulkám

SHARONIN PŘÍBĚH: SHÁNĚNÍ INFORMACÍ O VÝŽIVĚ

Dobrá výživa a zdraví dítěte bezesporu nejsou výsledkem pouze určitého množství železa či bílkovin. Avšak díky tomu. že

živiny lze měřit, snadněji než nehmotné skutečnosti, jako je úcta, láska a pevné domácí zázemí, bývají často právě nutriční hodnoty východiskem pro vědecké zkoumání zdraví.

Tabulku „denních doporučených dávek“ (DDD) jsem určitě viděla aspoň milionkrát přinejmenším na krabicích s cornflaky, ale vůbec jsem netušila, odkud se tyto doporučené hodnoty berou nebo jak se potřeby malého dítěte mohou lišit od dospělého. Našla jsem v té době nejnovější brožuru (z roku 1974) vydanou Národní akademií věd, která vysvětluje, jak se doporučené denní dávky sestavují, a popisuje výzkumy, na jejichž základě byly stanoveny. Byla jsem překvapena, když jsem se dozvěděla, že ani tato prestižní organizace neuznává v oblasti výživy žádné univerzálně platné hodnoty - tato nemožnost stanovit absolutní hodnoty vede k tomu, že doporučené dávky pro některé živiny jsou mnohem vyšší nebo nižší, než může někdo potřebovat.

Americká Národní akademie věd (National Academy of Science) od roku 1941 zveřejňuje tabulky doporučených dávek pro různé látky označovaných jako RDA (Recommended Dietary Allowance = doporučená stravovací dávka). V USA se dále v některých situacích používají starší hodnoty ESADDI (odhadovaná bezpečná a dostačující denní stravovací dávka) a EMR (odhadovaná minimální potřebná dávka). V současnosti vzniká nový systém doporučených denních dávek DRI (Dietary Reference Intakes).

Nejnovější doporučené denní dávky jednotlivých živin pro kojence a děti jsou uvedeny v tabulkách na konci této kapitoly a v rámci popisu jednotlivých živin v následujícím oddíle. V nejbližší době by se měl objevit ještě novější a přesnější systém DDD. Nejnovější doporučené hodnoty si můžete sami vyhledat na internetu nebo se poradit s lékařem nebo dietologem. Americké DDD zveřejňuje National Academy Press ve Washingtonu, D.G.

Je třeba si uvědomit, že čísla, která používají ministerstvo zdravotnictví a vědecké instituce pro hodnocení zdravotního stavu populace, nemusejí nutně platit pro jednotlivce. Pokud tedy DDD určité látky pokrývá potřeby 98 procent lidí, je evidentní, že mnohým z nich bude stačit méně než ono doporučené množství. Takže je samozřejmě dobré snažit se u konkrétní živiny doporučenou dávku dodržet, ale ani o něco menší příjem nemusí nutně znamenat zhoršení výživy nebo celkového zdraví.

A jak je to u dětí? Malé děti mají pochopitelně stejné nutriční potřeby, ať jsou vegetariáni, nebo ne. Rozdíl spočívá pouze v tom, jakým způsobem jejich rodiče tyto potřeby uspokojí. Je při tom třeba myslet na to, že každé dítě potřebuje něco jiného. Vás asi bude hlavně zajímat, kolik jakých potravin by mělo dítě sníst.

Americká Národní akademie (National Academy) doporučuje kromě podávání dostatečného množství jednotlivých živin dodržovat následující dvě zásady: . . . Abychom mohli vyhovět i nutričním potřebám, které neznáme, je třeba se snažit DDD získávat z co nejširšího spektra potravin...[a]...jelikož jídlo samo o sobě nemá žádnou nutriční hodnotu, pokud je nesíme, je třeba k tomuto účelu vybírat potraviny, které nám budou chutnat."⁹

Jak jsme již naznačili, doporučené dávky s výjimkou DDD pro energii (kalorie) bývají vyšší, než potřebuje průměrný jednatel, neboť je třeba, aby tyto dávky pokryly potřeby většiny populace. Pokud tedy vaše dítě dostane o trochu méně některé živiny, neznamená to, že dostává špatnou výživu, pokud ovšem není dlouhodobě malátné nebo nemocné. Nutriční potřeby dítěte se také mění ze dne na den, takže menší nedostatky se mohou během krátké doby vyrovnat. Je mnohem důležitější naučit se a používat obecné zásady správné výživy než měřit každý kousek jídla, které vaše dítě sní.

Pro děti do jednoho roku je DDD odvozena od průměrného příjmu zdravého dítěte při kojení. Vstřebávání živin z umělé výživy je někdy méně účinné než z mateřského mléka. Dětská

umělá výživa proto musí obsahovat vyšší množství mnoha živin. Uvedme příklad: „Dítě kojené mateřským mlékem dostává přibližně 60 miligramů vápníku na 1 kg své hmotnosti (300 miligramů na litr mléka) a dokáže využít asi dvě třetiny tohoto množství. Naproti tomu běžná umělá výživa na bázi kravského mléka obsahuje 600 až 700 miligramů vápníku na litr, takže dítě dostává 170 miligramů na 1 kg hmotnosti, ale využije z nich jen 25 až 30 procent. Přestože tedy kojené dítě dostává celkově méně vápníku, samotné mateřské mléko dokáže pokrýt jeho potřebu vápníku.“¹⁰

Výjimečně se však DDD neodvozují od složení mateřského mléka, a to tehdy, když je vědecky zjištěno, že se zdraví dětí zhoršuje, pokud během prvního roku života tyto látky nedoplňujeme. Mateřské mléko, podobně jako kravské, například neobsahuje dostatek železa pro růst dítěte po čtvrtém až šestém měsíci. Mateřské mléko rovněž obsahuje jen nepatrné množství vitamínu D. Tyto živiny je tedy nutno dodat jiným způsobem. Jedním jsou vitamíny a minerály v umělé výživě, tabletách nebo obohacených potravinách, ale v mnoha případech jsou zcela rovnocennou alternativou také celozrnné obiloviny, listová zelenina, sušené ovoce, melasa (kvůli železu) a slunečnické záření (kvůli vitamínu D). Nechejte na dítěti, co mu bude více vyhovovat.

Je také třeba myslet na to, že po zavedení pevných potravin do stravy se matce sníží tvorba mléka, takže je potom nutné DDD dodat kombinací pevných potravin a kojení. Rovněž v případě, že matka nemá kvalitní stravu nebo je nemocná, může být množství mléka a obsah živin v něm nedostatečný, takže dítě potom má obvykle hlad a „prosí“ o příkrmování.

Jak pokrýt nutriční potřeby u malého vegetariána

Klíčem k výchově zdravého vegetariána je mít dobré základní znalosti o výživě obecně, a především o vegetariánské výživě a také věnovat pozornost situacím, v nichž by mohl vyvstat

potenciální problém. Následující strany přinášejí podrobné informace o všech známých živinách od vitamínu A až po zinek - tyto údaje vám pomohou poskytnout svému dítěti správně vyváženou stravu.

Hlavní živiny

ENERGIE

DDD energie (kilokalorie/den)

0 až 6 měsíců: 650 6 až 12 měsíců: 850 1 až 3 roky: 1300

Energii, kterou vaše dítě potřebuje pro růst, lidské tělo získává ze 3 hlavních živin: uhlohydrátů, bílkovin a tuků. Uhlohydráty a bílkoviny obsahují čtyři kilokalorie v jednom gramu, zatímco tuky obsahují devět kilokalorií na gram.

Poměr kalorií získaných z uhlohydrátů, bílkovin a tuků je ve zdravé dětské stravě podstatně odlišný od poměru doporučeného pro starší děti a dospělé. Mateřské mléko obsahuje průměrně 40 procent uhlohydrátů, 5 procent bílkovin, 55 procent tuku a žádnou vlákninu. Naopak dospělí by měli jíst (v závislosti na typu potravin) 50 až 80 procent uhlohydrátů, 10 až 20 procent bílkovin a 10 až 30 procent tuku a velké množství vlákniny. Znamená to, že během prvních dvou let života a pravděpodobně ještě o něco déle bude vaše dítě potřebovat výrazně více tuků a méně vlákniny než vy.

Pokud malincí vegetariáni špatně rostou nebo jsou nemocní, na vině je obvykle nedostatek kalorií v souvislosti s nedostatkem mateřského mléka, příliš brzkým ukončením kojení, nevhodným výběrem potravin nebo nedostatečně častým krmením. Pokud dítěti nabídnete několikrát denně hojné množství vysokoenergetických potravin, lze tak většinou problémům pramenícím z příliš nízkého příjmu kalorií předejít. (Je však třeba poznamenat, že děti kojené mateřským mlékem obecně rostou poněkud pomaleji než děti krmené umělou výživou.

- tento rozdíl v rychlosti růstu, pokud zůstává v normálních mezích, nesmíme zaměřovat se špatným zdravotním stavem.) Takže bílý chleba a tučná pomazánka, které jsou většinou pro dospělého tím nejméně zdravým jídlem, mohou být pro dítě naprosto v pořádku a mohou mu pomáhat v růstu.

Na druhé straně byste ve snaze dítě dostatečně nakrmit neměli zajít tak daleko, že byste je krmili příliš. Obezita je vnášá společnosti jedním z hlavních zdravotních problémů a je považována za příčinu mnoha nemocí. Běžné jsou rovněž nepravdivosti v jídle - berte ohled na to, že se u dítěte chuť k jídlu mění, a naučte se uplatňovat zásady krmení podle vlastních potřeb dítěte (o nich podrobněji v kapitole 6). Rovněž dítě vedte k tomu, aby cvičilo a mělo dostatek pohybu.

UHLOHYDRÁTY

DDD uhlohydrátů: není stanovena

Hlavní zdroje uhlohydrátů ve vegetariánské stravě: obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina bohatá na škrob, mléčné výrobky

Uhlohydráty jsou pro člověka hlavním zdrojem energie. Vzhledem k tomu, že kojenci a děti potřebují dvakrát až třikrát více energie v poměru k hmotnosti těla než dospělí, měly by potraviny bohaté na uhlohydráty tvořit podstatnou část jejich stravy.

Kojenci získávají hojné množství uhlohydrátů z mateřského mléka nebo z umělé výživy. Hlavním uhlohydrátem v mateřském mléce je laktóza, označovaná též jako „mléčný cukr“. Podle příruček kojení vydávaných Ligo La Leche „lidské mléko obsahuje o polovinu více laktózy než kravské mléko...“¹¹ Umělá výživa se svým složením mateřskému mléku podobá a obsahuje buď laktózu (přirozeně ji obsahuje umělá výživa vyrobená z kravského mléka), nebo jiné jednoduché cukry, jako je sacharóza.

Po ukončení nebo omezení kojení se hlavním zdrojem uhlohydrátů ve stravě stávají rostlinné potraviny, nicméně část

energie dítě nadále může získávat z laktózy, pokud jí mléčné výrobky. Hlavními rostlinnými zdroji uhlohydrátové energie jsou pro dětskou stravu obiloviny, luštěniny, ovoce a škrobnatá zelenina. Uhlohydráty jsou obsaženy také v jiných druzích zeleniny, v oříšcích a semínkách.

Jednoduché a složené uhlohydráty

Uhlohydráty se vyskytují ve dvou základních podobách - jednoduché a složené. Jednoduchými uhlohydráty jsou cukry a cukrové alkoholy. Složenými uhlohydráty jsou škroby (které slouží jako zásobárna glukózy v rostlinách), glykogen (zásobárna glukózy ve zvířatech) a většina druhů vlákniny.¹²

Jednoduché uhlohydráty

Cukry: glukóza, fruktóza, galaktóza, sacharóza, maltóza, manóza, xylóza

Cukrové alkoholy: sorbit, manit a xylit

Složené uhlohydráty

Škroby: amyloza, amylopektin

Vláknina: celulóza, hemicelulóza (obsahuje pektin a psyllium), lignin, arabská guma, eukalyptová guma

Zatímco cukry a škroby dodávají dítěti nezbytné kalorie, vláknina zajišťuje správnou funkci trávení a zmírňuje výkyvy hladiny cukru v krvi. Příliš velké množství vlákniny v dětské stravě však může být škodlivé, takže v prvních dvou letech života není na vlákniny bohatá strava vhodná. Jelikož tělo potřebuje vitamíny skupiny B pro správnou činnost metabolismu, je nutné tyto vitamíny doplňovat v případě, že dítě krmíte loupavými obilovinami, jako je bílá rýže, necelozrnné těstoviny, bílý chléb či müsli. Takové potraviny však budou pravděpodobně tvořit jen relativně malou část stravy vašeho dítěte - naopak při použití zdravých potravin, především celozrnných obilovin, bude potřeba doplňovat vitamín B-komplex menší nebo žádná.

BÍLKOVINY

DDD bílkovin (gramy/den)

0 až 6 měsíců: 13 6 až 12 měsíců: 14 1 až 3 roky: 16

Hlavní zdroje bílkovin ve vegetariánské stravě: *celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina, oříšky, semínka, seltan, sojové výrobky, mléčné výrobky, vejce.*

Pokud dítě dodáme potřebné množství energie prostřednictvím rozmanitých rostlinných potravin, zajistí tato strava dítěti zdraví a dobrý růst.

Gll Langley¹³

Bílkoviny jsou základní stavební látkou veškerých tkání v lidském těle - tedy i buněčných stěn, svalů, krve, vlasů a vnitřních orgánů, jako jsou srdce či mozek - podílejí se také na stavbě hormonů, enzymů a protilátek. Bílkoviny také slouží jako zdroj energie, pokud z nějakého důvodu není příjem uhlhydrátů a tuků dostatečně vysoký, aby tělu dodal dostatek kalorií. Použití bílkovin jako hlavního zdroje energie však zatěžuje ledviny, takže by se jejich podíl ve stravě neměl přehánět na úkor ostatních energetických živin.

Jelikož děti rostou velmi rychle, potřebují v poměru ke své hmotnosti více bílkovin než dospělí, u nichž musí bílkoviny pouze udržovat již plně vyvinuté tkáně. Miminka do šesti měsíců potřebují ve srovnání s dospělými třikrát více bílkovin v poměru k hmotnosti a od šesti měsíců do jednoho roku dvakrát více bílkovin. Po jednom roce je potřeba již jen o polovinu vyšší než u dospělých. Pokud chcete získat přesnější představu o tom, jak rychle dítě roste, uvědomte si, že podle americké Národní akademie (National Academy) miminko „během prvních čtyř měsíců života přibírá kolem 3,5 gramů [bílkovin] za den a během následujících osmi měsíců 3,1 gramů za den.“⁴ Pro zajištění stálého růstu vašeho miminka je proto nezbytný soustavný přísun mléčných bílkovin.

Bílkoviny se skládají z aminokyselin. Na skladbě bílkovin v lidském těle se podílí 22 aminokyselin, z nichž 14 si vytváří tělo samo, ale zbylých osm, označovaných jako esenciální aminokyseliny, je nutné dodávat prostřednictvím stravy. U miminek a malých dětí se musí v obdobích růstu ke stravě přidávat ještě jedna nebo dvě další semiesenciální aminokyseliny.¹⁵ Je nutné poznamenat, že dětská umělá výživa neobsahující mléko by měla být obohacena o neesenciální aminokyselinu karnitin, neboť kojenci v tomto období někdy nejsou schopni si vytvořit dostatek této bílkoviny.¹⁰ Do sojové umělé výživy se přidává také taurin.¹⁷

Aminokyseliny

Esenciální aminokyseliny-, isoleucin, leucin, lyzin, treonin, tryptofan, valin, metionin, fenylalanin

Semiesenciální aminokyseliny (nezbytné pouze pro rostoucí děti): arginin, histidin

Doporučená dávka bílkovin pro prvních šest měsíců života byla stanovena na základě analýzy mateřského mléka. Pokud tedy dítě krmíme především mateřským mlékem nebo kvalitní umělou výživou, dostane zaručeně dostatečné množství bílkovin se správným množstvím a poměrem aminokyselin. Od šesti měsíců dále je DDD založena na analýze stravy zdravých dětí obsahující vedle mléka také nevegetariánské pevné potraviny. Tato DDD bílkovin by tedy měla být dostatečná u lakto-ovo-vegetariánských dětí, ale nemusí platit pro veganské děti. Proto je rozumné především veganské děti kojit i po jednom roce.

V minulosti panoval názor, že živočišné produkty byly zdrojem všech esenciálních aminokyselin v poměrech přibližně odpovídajících tomu, co lidské tělo pro své zdraví potřebuje, zatímco rostlinné potraviny byly považovány za „neúplné“, čímž se myslelo, že mají výrazný nedostatek jedné nebo více esenciálních aminokyselin, případně že některou neobsahují vůbec.

Výsledkem toho bylo, že lékaři nejen doporučovali dospělým vegetariánům při každém jídle usilovně „kombinovat bílkoviny“, ale dokonce tvrdili, že vegetariánským, a především vegetariánským dětem vážně hrozí nedostatek bílkovin.

Další studie a odborná diskuse přinesly různé závěry. Dnes se již uznává, že rostliny opravdu obsahují všechny esenciální aminokyseliny, takže nálepky „úplné“ a „neúplné“ jsou zavádějící. Místo tohoto dělení se dnes potraviny hodnotí podle bílkovinné „stravitelnosti“ pro děti od dvou do pěti let.¹⁸ Stravitelnost je dána nejen množstvím a poměrem aminokyselin v potravě, ale zahrnuje také hodnocení dalších složek potravy, které ovlivňují vstřebávání bílkovin, jako je vláknina, tanin (tríslovina) a fytáty.¹⁹ Je třeba si uvědomit, že některé látky přirozeně se vyskytující v potravě pravděpodobně brání absorpci některých živin. Taniny (trísloviny) jsou fenolové sloučeniny běžně se vyskytující v kávě a černém čaji, které výrazně snižují nehemové vstřebávání železa. Fytáty jsou soli fytátových kyselin v rostlinách, především v obilných zrnech, a vážou na sebe minerály, jako je vápník, železo, hořčík, měď a zinek. Další látkou vázající vápník je oxalát, sůl kyseliny oxalové, která se hojně vyskytuje v zelenině, jako je mangold, špenát, tuřínová nat a rebarbora.²⁰⁻²¹

Když se mluví o stravitelnosti, stále se rozlišuje její „kvalita“ - a rostlinné potraviny s výjimkou izolované sojové bílkoviny mají v této oblasti obvykle horší hodnocení než živočišné potraviny. Přesto jsou rostliny schopny malému dítěti dodat potřebné množství bílkovin, pokud jsou ve stravě zastoupeny v dostatečném množství a kvalitě. Rodiče by si však měli uvědomit, že dospělí vegetariáni a větší děti stravující se vegetariánsky sice nemusí pečlivě kombinovat různé bílkoviny bohaté potraviny, avšak kombinování bílkovin může být prospěšné u malých dětí v době příkrmování i po úplném ukončení kojení, především pokud je dítě kojeno výrazně kratší dobu než dva roky.²² Tato situace nastává při kombinaci několika faktorů, jako jsou rychlý růst dítěte a z něj plynoucí zvýšená

potřeba určitých aminokyselin a zároveň slabší trávicí systém a malý žaludek, který není schopen naráz pojmout velké množství potravy.

Dobrym příkladem pro kombinování bílkovin jsou luštěniny, které mají relativně nízký (ale nikoli nulový! - viz tabulku 2.3 na str. 109) obsah metioninu, zatímco obiloviny obsahují méně treoninu a lysinu.²³ Jídlo kombinující luštěniny s obilovinami je tedy ideální směsí aminokyselin, které tak vstupují do trávicího traktu všechny zároveň. Uvádíme příklady kombinací potravin zlepšujících příjem proteinů:

1. obiloviny s luštěninami
2. obiloviny s oříšky nebo semínky
3. luštěniny s oříšky nebo semínky
4. mléčné výrobky (včetně mateřského mléka nebo umělé výživy) s obilovinami, luštěninami, oříšky či semínky
5. vejce s obilovinami, luštěninami, oříšky či semínky

Jak je vidět, tyto kombinace vznikají přirozeně při přípravě běžných jídel, jako jsou kukuřičné placky plněné fazolemi a rýží, pečené bochánky s čočkou a oříšky, chleba s oříškovým máslem, těstoviny se sýrem či míchaná vejce s chlebem. Přidejte mateřské mléko nebo u starších dětí sojový nápoj, a vaše dítě snadno získá úplnou škálu esenciálních aminokyselin. Celkovým příjmem bílkovin se není třeba trápit, pokud je pokryta celková potřeba kalorií.

TUKY

DDD tuku: není stanovena

Hlavní zdroje tuku ve vegetariánské stravě: *avokádo, olivy, oříšky, semínka, rostlinné oleje, plnotučné sojové výrobky, plnotučné mléčné výrobky, vaječný žloutek.*

Hlavní zdroje esenciální mastné kyseliny alfa-linolenové (omega-3) ve vegetariánské stravě: *pomletá lněná semínka, dýňová semínka, kanolový olej, olej z vlašských ořechů, olej ze sojových bobů, konopný olej.*

Tuky představují nejkoncentrovanější formu energie - tělo z nich získává více než dvakrát více kalorií na jeden gram než z uhlohydrátů či bílkovin. Tuky jsou tedy díky této vysoké koncentraci kalorií pro malé děti cenným zdrojem energie, a proto je také v mateřském mléce zastoupeno tak vysoké procento kalorií v tuku. Mateřské mléko nebo umělá výživa dodává kojenci veškerý potřebný tuk a i v době příkrmování zůstane důležitým zdrojem tuku.

Čím bude vaše dítě větší, tím by se měl poměr tuku v jeho stravě postupně snižovat, neboť příliš mnoho tuku přispívá ke vzniku obezity. Během prvních dvou let a pravděpodobně ještě nějakou dobu poté se však strava s velmi nízkým obsahem tuku rozhodně nedoporučuje. Tuk totiž nejen dodává energii, kterou dítě potřebuje k růstu, ale je také důležitý pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, tedy A, D, E a K.

Je třeba si rovněž uvědomit, že ne všechny tuky jsou rovnocenné. Nasycené tuky a trans-mastné kyseliny bývají příčinou kardiovaskulárních onemocnění, zatímco přílišné dávky více-nenasycených tuků mohou vyvolat rakovinu,^{24,25} a „falešné“ tuky jako olean, které se přidávají do konzervovaných potravin, mohou odvést živiny z těla a zároveň vyvolat vážné střevní potíže a křeče v břiše.

V čerstvých, neupravených potravinách se vyskytuje také malé procento tuků ve formě dvou esenciálních mastných kyselin (EMK): kyseliny linolové (omega-6) a kyseliny alfa-linolenové (omega-3), která je obzvláště důležitá pro správný vývoj a dlouhodobě dobrý stav mozku a centrální nervové soustavy. Ideální zastoupení těchto dvou kyselin ve stravě se odhaduje přibližně na 3 procenta kalorií z mastných kyselin omega-6 a 1 procento z kyselin omega-3, tedy v poměru 3:1. V běžné

americké nevegetariánské stravě se však vyskytují spíše v poměru 20:1, a vegetariánská strava může být v tomto ohledu dokonce ještě více nevyvážená.

Nejlepší způsob, jak zajistit tuky v dětské stravě, je podávat čerstvé nebo lehce upravené potraviny obsahující rozumný podíl převážně nenasyčených tuků a také některé potraviny bohaté na mastné kyseliny omega-3. Při vaření a při přípravě salátových záливок dávejte přednost olivovému, kanolovému či lněnému oleji před řepkovým, slunečnicovým či kukuřičným olejem. Jaké množství tučných jídel máte svému dítěti dávat, se řídí podle rychlosti jeho růstu, množství vydávané energie a podle hladu.

Vitamíny a minerály

Vitamíny a minerály nejsou zdrojem energie, ale podílejí se na stavbě enzymů, které umožňují přeměnu jídla na energii a další metabolické procesy. Následující živiny jsou tedy pro růst a řádnou funkci orgánů stejně nezbytné a většina z nich je hojně zastoupena ve většině potravin včetně vegetariánských. U malých vegetariánů, kteří dostávají čerstvé zdravé potraviny místo nevyživných a nezdravých polotovarů, je pravděpodobnost nedostatku některé z těchto živin většinou menší než u dětí, které konzumují velké množství nezdravých polotovarů.

Z vitamínů a minerálů ve stravě malých vegetariánů bychom měli hlavní pozornost věnovat vitamínu D, vitamínu B-12, vápníku, železu a zinku.

Vitamíny rozpustné v tucích

VITAMÍN A

DDD vitamínu A (mikrogramy RE/den)

0 až 6 měsíců: 375 6 až 12 měsíců: 375 1 až 3 roky: 400

Hlavní zdroje vitamínu A ve vegetariánských potravinách: *zeleň, ovoce, mléčné výrobky, vajíčka.*

Vitamín A pomáhá při boji s infekcemi a záněty, podílí se na stavbě kůže, kostí, zubů, vlasů a dalších tkání a je důležitý pro dobrý zrak a vidění za šera. Dále se účastní syntézy RNA, genetického materiálu (který zase syntetizuje buněčné bílkoviny) a podporuje hormonální a reprodukční funkce. Jelikož u dětí ještě nejsou vyvinuty dostatečné zásoby vitamínu A ve vlastních tkáních, měly by pravidelně dostávat potraviny bohaté na vitamín A.

V přírodě se vyskytují dva druhy vitamínu A. V živočišných tucích se nachází již hotový vitamín A (retinol a příbuzné sloučeniny). Jelikož se ukládá v tukových tkáních, může být tento hotový vitamín A ve velkém množství toxický. Druhým typem je provitamin A, podskupina přibližně 600 karotenů, které se nacházejí v rostlinách. Z těchto předchůdců vitamínu A, které se v těle mění na vitamín A, je nejdůležitější beta-karoten a prospěšné jsou rovněž alfa-karoten a gama-karoten. Karoteny nejsou toxické ani ve velkém množství a snižují pravděpodobnost rakoviny. Dávky vitamínu A se obvykle uvádějí v „retinolových ekvivalentech“ (RE), čímž se zdůrazňuje rozdíl mezi již hotovým vitamínem A a provitaminem A.

Příliš dlouhým vařením nebo skladováním zeleniny se dostupnost vitamínu A snižuje, ale mírným podušením nebo povařením v páře (stejně jako přidáním malého množství tuku do jídla) můžeme naopak vstřebávání karotenoidů zlepšit.²⁰ Podmínkou pro správné fungování vitamínu A je rovněž přítomnost dalších vitamínů (B-komplex, G, D a E) a minerálů (vápník, fosfor a zinek).

VITAMÍN D

DDD vitamínu D (mikrogramy/den)

0 až 6 měsíců: 5 6 až 12 měsíců: 5 1 až 3 roky: 5

Hlavní zdroje vitamínu D ve vegetariánské stravě: *obohacené potraviny nebo tablety.*

Moderní člověk ... bývá v důsledku urbanizace, smogu, větší hustoty obyvatelstva a v severských končinách méně vystaven slunci a tráví méně času na čerstvém vzduchu.

Mark a Virglnla Messinovi²⁷

Vitamín D je nezbytný pro vstřebávání vápníku. To je jeden z důvodů, proč se v USA běžně přidává do kravského mléka a někdy i do sojového mléka. Tělo potřebuje vitamín D také pro absorpci fosforu, který se podílí na stavbě zubů a kostí. Spolehlivý zdroj vitamínu D je tedy u rostoucích dětí nezbytnou podmínkou správného vývoje kostry.

Vegetariáni mohou vitamín D získávat z tablet (nebo obohacených potravin) a vitamín D se rovněž v těle tvoří při vystavení kůže (bez opalovacího krému) ultrafialovému slunečnímu záření. Malé množství vitamínu D vydrží na dlouhou dobu a dospělí mají zřejmě schopnost si v době slunečného teplého počasí vytvořit dostatečnou zásobu vitamínu D, která stačí i na zimu. Avšak s ohledem na to, jak zhoubný může být nedostatek vitamínu D, neměli bychom u dětí v zimních měsících spoléhat pouze na jeho zásoby v těle.²¹

V mateřském mléce se přirozeně vyskytuje pouze stopové množství vitamínu D, to však nemusí znamenat, že její mají kojenečtí děti nedostatek.²⁹ Přesto, pokud se vaše dítě narodí v zimních měsících, nevycházíte často z domu, žijete v oblasti, kde bývá zamračeno i při teplém počasí, nebo je vaše dítě snědé pleti, měli byste požádat lékaře o předepsání vitamínu D jako doplňku ke kojení.

Je nutné si uvědomit, že předávkování vitamínem D v tabletách či obohacených potravinách může způsobit otravu, takže je nutné dávat pozor, abychom u dítěte nepřekročili doporučenou dávku.³⁰ Stanovená DDD rovněž předpokládá „absenci dostatečného působení slunečního záření“, takže pokud je

slunečné počasí a vaše dítě chodí často ven, pravděpodobně bude stačit mnohem menší, případně žádné doplňování vitamínu D. To však neznamená, že byste měli dítě vystavovat příliš velkému množství slunečního záření, které může být nebezpečné, ale spíše že by každé ráno nebo pozdější odpoledne mělo slunce 15 minut (světlá kůže) až 30 minut (tmavá kůže) dopadat přímo na tvář a ruce dítěte. Toho lze snadno dosáhnout půlhodinovým pobytem v parku nebo krátkou procházkou.

VITAMÍN E

DDD vitamínu E (miligramy a-TE/den)

0 až 6 měsíců: 3 6 až 12 měsíců: 4 1 až 3 roky: 6

Hlavní zdroje vitamínu E ve vegetariánské stravě: *celozrnné obiloviny, oříšky, semínka, olivový olej, slunečnicový olej, sladké brambory (pataty), zelí, listová zelenina.*

Nejdůležitější funkcí vitamínu E je to, že chrání tělo před škodlivými vlivy oxidace, především u buněčných membrán. Oxidace je proces, při němž se sloučeniny zvané „volné radikály“ navážou na buněčné membrány a bílkoviny, a tím je poškozují. Vitamín E tedy působí jako antioxidant - snižuje množství volných radikálů pohybujících se v těle. čímž podporuje léčivé procesy a v pozdějším životě pomáhá v boji proti degeneraci buněk a orgánů. Při dostatečném příjmu vitamínu E se tedy lépe hojí zranění, svaly v těle dosahují vyššího výkonu a dochází ke zpomalení stárnutí.

Vegetariánská strava je bohatá na vitamín E, ale zároveň může obsahovat i vysoké množství vícenenasycených mastných kyselin, které oxidují a musejí poté být z těla odstraněny právě pomocí vitamínu E. Proto jsou nejvhodnějším zdrojem této živiny čerstvé neupravované potraviny, které obsahují hodně vitamínu E, avšak málo vícenenasycených tuků.

Přestože vitamín E je rozpustný v tucích, tělo jej rychle vylučuje, takže případy předávkování jsou velmi vzácné.

VITAMÍN K

DDD vitamínu K (mikrogramy/den)

0 až 6 měsíců: 5 6 až 12 měsíců: 10 1 až 3 roky: 15

Hlavní zdroje vitamínu K ve vegetariánské stravě: *listová zelenina, luštěniny, olej ze sojových bobů, kanolový olej, olivový olej.*

Vitamín K je nepostradatelný pro správnou srážlivost krve, neboť se podílí na produkci protrombinu a další bílkoviny regulující srážení krve. Vitamín K se také podílí na stavbě bílkovin v kostech a ledvinách.

Vitamín K se vyskytuje ve dvou formách, z nichž jedna vzniká v rostlinách (vitamín K-1) a druhou produkují bakterie (vitamín K-2) přítomné mj. také v tlustém střevě člověka. Jelikož je vitamín K bohatě zastoupen v potravinách, dospělým většinou nehrozí jeho nedostatek, avšak novorozenci jej často potřebují doplňovat, a tak většinou dostávají injekci vitamínu K hned po porodu. Další doplňování vitamínu K pomocí tablet může být potřebné u kojeného miminka nebo u dítěte, které Utrpělo ztrátu krve nebo musí užívat antibiotika v tabletách.

Vitamíny rozpustné ve vodě

VITAMIN B-KOMPLEX

DDD vitamínu B-1 (tiaminu) (miligramy/den)

0 už (3 měsíců: 0,2 6 až 12 měsíců: 0,3 1 až 3 roky: 0,5

DDD vitamínu B-2 (riboflavinu) (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 0,3 6 až 12 měsíců: 0,4 1 až 3 roky: 0,5

DDD vitamínu B-3 (niacnu) (miligramy NE/den)

0 až 6 měsíců: 2 6 až 12 měsíců: 4 1 až 3 roky: 6

DDD vitamínu B-6 (pyridoxinu) (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 0,1 6 až 12 měsíců: 0,3 1 až 3 roky: 0,5

DDD biotinu (mikrogramy/den)

0 až 6 měsíců: 5 6 až 12 měsíců: 6 1 až 3 roky: 8

DDD cholinu (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 125 6 až 12 měsíců: 150 1 až 3 roky: 200

DDD folátu (mikrogramy DFE/den)

0 až 6 měsíců: 65 6 až 12 měsíců: 80 1 až 3 roky: 150

DDD kyseliny panlotenové (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 1,7 6 až 12 měsíců: 1,8 1 až 3 roky: 2

Hlavní zdroje vitamínu B-komplex ve vegetariánské stravě:

mořské řasy, mléčné výrobky, vajíčka, celozrnné obiloviny, luštěniny, tempeh, oříšky, semínka, listová zelenina, houby, avokádo, obohacené potraviny (Poznámka: Jedna každá z těchto potravin nemusí nutně obsahovat vysoké množství všech vitamínů skupiny B, ale strava obsahující rozmanitý výběr z uvedených potravin by měla pokrýt veškerou potřebu vitamínu B-komplex).

Vitamíny skupiny B jsou společně označovány jako „B-komplex“, protože bylo zjištěno, že přítomnost každého z nich je podmínkou pro správnou funkci ostatních. V čerstvých potravinách se většinou vyskytují všechny dohromady v různých poměrech, takže ten, kdo jí širokou škálu čerstvých zdravých potravin, by neměl trpět nedostatkem těchto vitamínů. Jedinou výjimku představuje vitamín B-12, který je podrobněji popsán níže.

Vitamíny skupiny B jsou nezbytné pro správnou funkci nervové soustavy, srdce a enzymů. Jejich přítomnost je rovněž nutná pro trávení uhlohydrátů, tuků a bílkovin. Jelikož jsou vitamíny skupiny B nestálé a rozpustné ve vodě, dlouhé namáčení do vody a vaření může mnohé z nich zničit. Tělo se jich také rychle zbavuje, takže by vaše dítě mělo dostávat potravin bohaté na vitamín B-komplex každý den.

Skvělým zdrojem vitamínu B-komplex jsou mořské řasy, celozrnné obiloviny a obohacené lahůdkové droždí. Nedostatek čerstvých neupravovaných potravin je jedním z důvodů, proč standardní americká strava obsahuje málo vitamínů skupiny B. Vegetariánská strava se naopak často sestává z mnoha syrových či lehce povařených rostlinných potravin, a bývá tedy po této stránce vhodnější.

Zvláštní upozornění: Kozí mléko obsahuje jen velmi malé množství kyseliny listové (folacinu), takže pokud dítě krmíte kozím mlékem, pokuste se sehnat mléko obohacené o vitamín B-komplex nebo do stravy přidejte jiné potraviny bohaté na kyselinu listovou. V minulosti bylo rovněž zjištěno, že umělá výživa ze sušeného kozího mléka měla nedostatek pyridoxinu (vitamínu B-6), takže pokud své miminko krmíte tímto způsobem, platí stejná doporučení jako u kozího mléka.³¹

VITAMÍN B-12

DDD vitamínu B-12 (kyanokobalaminu) (mikrogramy/den)

0 až 6 měsíců: 0,4 6 až 12 měsíců: 0,5 1 až 3 roky: 0,9

Hlavní zdroje vitamínu B-12 ve vegetariánské stravě: *mléčné výrobky, vaječný žloutek, obohacené potraviny.*

Vitamín B-12 je všeobecné označení pro skupinu látek zvaných kobalaminu, které jsou nepostradatelné pro buněčné dělení (především u krevních buněk) a pro udržení zdravé nervové soustavy. Pro vegany a téměř vegany bohužel platí, že tuto

jinou živinu nelze v moderním světě spolehlivě získat z rostlinných potravin.

Vitamín B-12 totiž vytvářejí bakterie a další organismy. V přírodě byložravci jí rostliny a pijí vodu znečištěnou hmyzem a mikroorganismy, a tak si zajišťují přísun tohoto vitamínu. Některá zvířata také vstřebávají vitamín B-12 vyrobený mikroorganismy, které se přirozeně vyskytují v jejich střevech. Navíc prostřednictvím výkalů tyto organismy vytvářející vitamín B-12 vracejí zpět do přírody - podle některých teorií tento proces funguje i u lidských tvorů žijících v primitivních podmínkách.³²

Moderní hygienická opatření, která byla v mnoha ohledech velmi zdravotně přínosná, také snížila výskyt mikrobů do takové míry, že vegetariáni, kteří jí jen málo mléčných výrobků a vajíček nebo je nejí vůbec, se na tento přirozený zdroj vitamínu B-12 nemohou spoléhat, dokonce i když jí ekologicky pěstované rostlinné potraviny. To platí především pro malé děti, neboť ty nemohou mít velké zásoby tohoto vitamínu v těle - na rozdíl od mnoha dospělých, kteří se stali vegany až v pozdějším životě. Řešením není to, že začneme své rodině podávat znečištěné potraviny a vodu, ale raději začneme pravidelně užívat vitamínový doplněk nebo potraviny obohacené o vitamín B-12.

Někteří vegetariáni jakékoli vitamínové doplňky odmítají, ale v tomto případě je to pro zdraví vaše i vašeho dítěte naprosto nezbytné. Kyselina listová, která je velmi snadno dostupná z rostlinných potravin, může maskovat nedostatek vitamínu B-12, takže může dojít k nenapravitelnému poškození nervů, a to dlouho před tím, než začne být nedostatek patrný ze vznikající chudokrevnosti. Navíc analoga vitamínu B-12 (vyskytující se v potravinách, jako jsou mořské rasy, spirulina, miso a tempeh, a zaměňované v minulosti v důsledku nepřesných laboratorních testů za skutečný vitamín B-12) v těle mohou bránit v činnosti kobalaminu.³¹ Spoléhat se na mořské řasy jako zdroj vitamínu B-12 se proto nedoporučuje.³⁴

Vitamínu B-12 naštěstí dospělí i malé děti potřebují jen velmi malé množství. V USA jsou běžně dostupné vegetariánské

potraviny obohacené o vitamín B-12, jako například sojové mléko, různé druhy kaší či lahůdkové droždí. Těhotné a kojící ženy by měly ke své stravě přidat spolehlivý zdroj vitamínu B-12 (viz strana 116), děti by měly dostávat tablety nebo obohacené potraviny, jakmile je přestaneme převážně kojit. Nepovažujte prosím droždí za zdroj vitamínu B-12 (pokud to není droždí obohacené o vitamín B-12) a také je třeba pamatovat na to, že některé zdroje vitamínu B-12, jako je například spirulina (sladkovodní řasa), mohou mít z hlediska vitamínu B-12 velmi krátkou trvanlivost. Pokud si nejste jisti, zda konkrétní výrobek obsahuje přídavek kyanokobalaminu, obraťte se na výrobce.

VITAMÍN C (KYSELINA ASKORBOVÁ)

DDD vitamínu C (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 30 6 až 12 měsíců: 35 1 až 3 roky: 40

Hlavní zdroje vitamínu C ve vegetariánské stravě: *citrusové ovoce, bobuloví té ovoce, meloun, guava (tropické ovoce), papája, kiwi, ananas, rajčata, brambory, papriky, listová zelenina.*

Vitamín C je antioxidant, který chrání tělo před poškozením volnými radikály. Navíc je vitamín C potřebný pro vznik a zachování spojovacích tkání (kolagenu) a podporuje metabolismus bílkovin a syntézu hormonů, pomáhá z těla odstraňovat přebytečný cholesterol a usnadňuje využití jiných živin, jako je železo. U rostoucích dětí je vitamín C nezbytný pro tvorbu silných zubů a dásní.

Téměř jakékoli čerstvé syrové ovoce dodá tělu hojné množství vitamínu C. Značné množství je obsaženo také v syrové či mírně povařené zelenině. Vzhledem k tomu, že tělo vitamín C využívá rychle a nedokáže si vytvořit jeho zásobu, měl by být součástí většiny jídel.

Při vaření, krájení nebo potlučení ovoce či zeleniny se poměrně rychle ztrácí značné množství vitamínu C, neboť při styku s kyslíkem dochází k jeho zničení. Abychom zabránili zbytečným ztrátám, je třeba s ovocem zacházet opatrně, zeleninu vařit jen krátce a podávat dítěti čerstvé syrové potraviny, především ovoce nebo čerstvě vymačkanou šťávu.

K předávkování vitamínem C u dospělých dochází jen výjimečně, ale u dětí mohou příliš vysoké dávky vitamínu C v tabletách vést ke zdravotním potížím, například k porušení zubní skloviny, pokud je vitamín ve formě tablet rozpustných v ústech. Jelikož mají malé děti většinou čerstvé ovoce velmi rády, vegetariánská strava je dostatečným zdrojem vitamínu C a nemělo by být potřeba jej dále doplňovat.

Hlavní minerály

Následující minerály se označují jako „hlavní“ minerály, a to nikoli kvůli jejich působení v těle, ale protože představují přinejmenším 0,01 procenta tělesné hmotnosti a musí být obsaženy ve stravě v poměrně velkých dávkách.³⁵

VÁPŇÍK

DDD vápníku (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 210 6 až 12 měsíců: 270 1 až 3 roky: 500

Hlavní zdroje vápníku ve vegetariánské stravě: *mléčné výrobky, listová zelenina s nízkým obsahem oxalátu (kapusta, brokolice, růžičková kapusta, tuřínová nat, zeli), mořské řasy, sojové výrobky (včetně tofu vysráženého pomocí vápníku), luštěniny, ořišky, semínka, sušené ovoce (hlavně fíky), třtinová melasa, obohacené potraviny.*

Příjem vápníku u lakto-ovo-vegetariánů Je srovnatelný s příjmem nevegetariánů nebo vyšší. ... Veganl obvykle potřebují

méně vápníku než nevegetariáni, neboť bylo zjištěno, že jejich strava (která obsahuje celkově menší množství bílkovin a je zásaditější) snižuje jeho spotřebu.

Virglina Messllová a Kenneth Burke³¹

Vápník je nejrozšířenějším minerálem v lidském těle a nachází se především v kostech, zubech a v menším množství (méně než 1 procento) v krvi a měkkých tkáních. Společně s hořčíkem pomáhá udržovat zdravé srdce, podporuje růst svalů a napomáhá při jejich smršťování a uvolňování. Vápník je nezbytnou součástí stravy malého dítěte (dokonce ještě před narozením), a to nejen kvůli růstu kostry a svalové soustavy, ale také proto, že některé zuby se začínají tvořit již kolem čtvrtého nebo pátého měsíce těhotenství. Nedostatek vápníku v tomto období nelze později vyrovnat - jakmile se utvoří zuby, množství vápníku v nich se již nemění.³⁷

Zda má tělo dostatek vápníku, se nepozná pouze podle jeho příjmu, ale spíše podle jeho zůstatku v těle, tedy množství, které tělo absorbuje, a které naopak vyloučí. Pro správné vstřebávání vápníku a jeho využití v těle je totiž nezbytná také přítomnost vitamínu D, hořčíku, fosforu a zřejmě i bóru. Dalším důležitým faktorem pro tvorbu a udržení silných kostí je fyzická aktivita. Naopak příliš velké množství bílkovin, železa, fosforu (obsaženého v některých limonádách) a sodíku může vést ke ztrátě vápníku obsaženého v těle a totéž platí o kofeinu (u dětí jde tedy o limonády, čaj a čokoládu), o kouření (u dětí o pasivním kouření) a o sedavém životním stylu.

Tělo je celkově schopno ze stravy absorbovat asi 30 až 40 procent vápníku a k tomuto faktoru se přihlíží při sestavování doporučených dávek.³⁸ Pokud je příjem vápníku ve stravě relativně malý, tělo z něj dokáže zužitkovat větší procento. Kojení dokáže absorbovat až tři čtvrtiny přijatého vápníku, ale není dobré se na to spoléhat - raději se snažte dítěti podávat co nejvíce potravin bohatých na vápník.³¹¹

Mateřské mléko (nebo umělá výživa) dodává dítěti veškerý

potřebný vápník v prvních šesti měsících života a i v době příkrmování zůstává jeho významným zdrojem. Po ukončení kojení budou lakto-ovo-vegetariánské děti nadále získávat většinu vápníku z mléčných výrobků, ale potřebu vápníku lze pokrýt i pouhou rostlinnou stravou bohatou na vápník - především pokud zvolíme vhodné kombinace, jako jsou zeleninovo-luštěninové polévky či koktejly z ovoce a tofu. Přesto je jistější vápník doplňovat (v tabletách nebo obohacených potravinách), především pokud vaše dítě špatně jí nebo je vybíravé. V USA se vápník běžně přidává například do pomerančového džusu či sojového mléka.

CHLORID

DDD chloridu (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 180 6 až 12 měsíců: 300 1 až 2 roky: 350
2 až 3 roky: 500

Hlavní zdroje chloridu ve vegetariánské stravě: *sůl, rostliny, mléčné výrobky.*

Chlorid se rozšiřuje po těle především prostřednictvím tekutin, jako je krev. Pomáhá regulovat kyselé/zásadité prostředí v těle a podílí se na různých metabolických procesech, jako je transport oxidu uhličitého či obnovování spojovacích tkání. Jelikož je chlorid snadno dostupný z potravy, není třeba jej vědomě do stravy přidávat nebo jinak doplňovat. Jedinou výjimkou je dětská umělá výživa, do níž se podle norem nyní musí tento minerál přidávat, neboť se v minulosti objevily problémy s jeho nedostatkem.

Chlorid obsažený v potravinách jako například sůl (chlorid draselný) se váže s dalšími látkami a v této podobě jej tělo metabolizuje. Tento chlorid obsažený v potravinách nezaměňujeme s volným chlórem přidávaným do pitné vody či savá.

HORČÍK

DDD hořčíku (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 30 6 až 12 měsíců: 75 1 až 3 roky: 80

Hlavní zdroje hořčíku ve vegetariánské stravě: *celozrnné obiloviny, luštěniny, oříšky, tmavá listová zelenina, mléčné výrobky, vajíčka.*

Hořčík je potřebný při mnoha metabolických procesech, jako je spalování energie, tvorba bílkovin, vylučování přebytečného amoniaku, tvorba zubní skloviny a správná funkce nervové soustavy, pohybového ústrojí a imunitního systému. Hořčík je také nezbytný pro udržení draslíku v buňkách.

Podobně jako u vápníku tělo vstřebá přibližně 30 až 40 procent hořčíku obsaženého ve stravě. Schopnost vstřebávání hořčíku zhoršují tuky, vápník, fosfor, laktóza, kyselina listová a oxalát, a naopak zvyšují potraviny bohaté na hořčík konzumované v průběhu celého dne spíše než jen při jednom jídlu nebo v tabletách.

FOSFOR

DDD fosforu (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 100 6 až 12 měsíců: 275 1 až 3 roky: 460

Hlavní zdroje fosforu ve vegetariánské stravě: *mléčné výrobky, vajíčka, celozrnné obiloviny, luštěniny, ovoce.*

Fosfor je přítomen v každé buňce v těle, přičemž většina fosforu se vyskytuje v kostře spolu s vápníkem ve formě fosforečnanu vápenatého. Fosfor je základní látkou při tvorbě nukleových kyselin a bílkovin, při energetickém metabolismu a aktivaci vitamínu B-komplex. Podobně jako u vápníku je i pro vstřebávání fosforu nutná přítomnost vitamínu D.

Pro zdraví kostí je rozhodující poměr fosforu a vápníku. V minulosti se u dospělých doporučoval příjem v poměru 1:1 a maximálně 2:1, pokud strava obsahovala malé množství vápníku. Na základě novějších výzkumů se nyní naopak doporučuje o něco více vápníku než fosforu. Bublínkové minerálky a mnohé další nezdravé potraviny obsahují velké množství fosforu a velmi málo vápníku (nebo žádný), což může velmi silně narušit rovnováhu těchto dvou živin v těle. Pro vaše dítě bude nejlepší, když se takovým potravinám bude vyhýbat.

DRASLÍK

DDD draslíku (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 500 6 až 12 měsíců: 700 1 až 2 roky: 1000

2 až 3 roky: 1400

Hlavní zdroje draslíku ve vegetariánské stravě:

ovoce, obiloviny, zelenina.

Draslík je velmi důležitý minerál, nezbytný především v kombinaci se sodíkem. Drtivá většina draslíku se vyskytuje v těle buněk a velmi malé množství také v tekutinách vně buněk. Na tomto minerálu je závislé spalování energie, regulace krevního tlaku a přenos impulzů v nervové soustavě.

Draslík se v těle velmi snadno vstřebává a je velmi nepravděpodobné, že by jej měl člověk nedostatek, pokud netrpí hlady, není dehydrován nebo netrpí vážnými následky operace či nemoci. Pro udržení správné hladiny draslíku si tělo musí také vytvořit dostatečné zásoby hořčíku, který brání ve vylučování draslíku.

SODÍK

DDD sodíku (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 120 6 až 12 měsíců: 200 1 až 2 roky: 225

2 až 3 roky: 300

Hlavní zdroje sodíku ve vegetariánské stravě: *sůl, mléčné výrobky, vajíčka, sojová omáčka, nakládaná zelenina, jedlá soda, prášek do pečiva, příchutě na bázi sodíku, změkčovač vody.*

Přestože je vysoké množství soli ve stravě pro dospívající a dospělé osoby nezdravé, u miminek a rostoucích dětí bychom solení neměli výrazněji omezovat.

Příručka dětské výživy univerzity Yale
(The Yeale Guide to Children's Nulrition)⁴⁰

Sodík se vyskytuje především v mezerách mezi buňkami, kde společně s draslíkem reguluje koncentraci tekutin a zajišťuje spalování energie, stabilitu krevního tlaku a přenos nervových impulzů.

Solení by se sice u kojenců a batolat nemělo omezovat, na druhé straně není ani důvod do dětské stravy zahrnovat sodíku příliš mnoho. Většina malých dětí dává přednost zcela neochuceným jídlům, takže nehrozí, že by měly sodíku příliš mnoho, pokud jim ovšem nedáváme stravu s velkým podílem konzervovaných potravin a polotovarů. Jelikož si dítě může postupně slaná jídla velmi oblíbit, je lepší u větších dětí začít sůl omezovat.

Stopové minerály

Stopové minerály jsou ty, které představují méně než 0,01 procenta tělesné hmotnosti. Většina z nich je ve stravě snadno dostupná, a proto je nebudeme rozebírat příliš podrobně. Je však dobré upozornit na to, že mnohé stopové prvky mohou být ve velkém množství toxické. Proto bychom při doplňování minerálů obecně neměli překračovat doporučenou denní dávku, pokud ovšem netrpíme nemocí související s nedostatkem některého minerálu.

Pokud se vaše rodina stravuje z velké části domácími či místními potravinami, ověřte si, zda půda ve vašem kraji ob-

sáhuje dostatek minerálů a zda tedy na ní pěstované plodiny obsahují vše, co potřebujete. (Také si zjistěte, zda půda neobsahuje škodlivé látky jako olovo či dusičnany.) V některých oblastech může být například nedostatek jódu, selenu či zinku, takže pokud je stravování vaší rodiny založeno převážně na místní produkci, je vyšší pravděpodobnost vzniku nějaké deficience. Toto riziko lze snížit tím, že do stravy zahrneme i potraviny pěstované v jiných oblastech nebo že prostřednictvím hnojiva doplníme chybějící látky do půdy na své zahrádce. Spojte se s místním zemědělským družstvem a zkuste od něj zjistit, jaké má místní půda složení, co v ní chybí, případně jaká se v oblasti používají hnojiva.

Stopové minerály může do stravy doplnit také voda, to však záleží na jejím zdroji a způsobu úpravy.

Stopové minerály

Arzen, bór, cín, fluor, chrom, Jód, kobalt, mangan, měď, molybden, nikl, selen, silikon, vanad, zinek, železo

MĚD

DDD mědi (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 0,4 až 0,6 6 až 12 měsíců: 0,6 až 0,7 1 až 3 roky: 0,7 až 1,0

Hlavní zdroje mědi ve vegetariánské stravě: *celozrnné obiloviny, luštěniny, oříšky, semínka, listová zelenina, houby, vajíčka.*

Měď je důležitá pro funkci mnoha enzymů a přispívá ke správné činnosti pohybového ústrojí, nervové soustavy a srdeční činnosti. Měď podporuje vstřebávání a využití železa a naopak nedostatek mědi může souviset s chudokrevností vyvolanou nedostatkem železa. Měď se rovněž podílí na přeměně mastné kyseliny alfa-linolenové (omega-3) na mastné kyseliny s delším

řetězcem jako například EPA či kyselinu dokosahexaenovou (DHA).⁴¹

Ve vstřebávání mědi mohou bránit vitamín C, vápník, fosfor a niacin, případně velké množství vlákniny a fytátů. Jelikož se tyto živiny hojně vyskytují ve vegetariánské stravě, byly vysloveny pochybnosti o tom, zda vegetariáni dokážou vstřebat dostatek mědi. Vegetariánská strava však obvykle obsahuje zároveň i více mědi než standardní americká strava a přitom méně jejího soupeře zinku, takže zhoršená absorpce mědi je dostatečně vyrovnána jejím zvýšeným příjmem.

Měli byste dohlédnout na to, aby vaše dítě jedlo také potraviny bohaté na měď, které zároveň neobsahují příliš mnoho zmíněných látek bránících její absorpci. Velmi vhodnou volbou jsou oříšky, semínka, houby či vajíčka. Vstřebávání mědi lze ještě více napomoci tím, že tyto potraviny někdy sníme jako samostatné svačiny, odděleně od ostatních potravin bohatých na vitamín C, vápník atd. Příjem mědi mohou zvýšit také měděné hrnce či měděné potrubí.

FLUORID

DDD fluoridu (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 0,01 6 až 12 měsíců: 0,5 1 až 3 roky: 0,7

Hlavní zdroje fluoridu ve vegetariánské stravě: *voda obsahující fluorid (bud'přirozený, nebo uměle přidáný), potraviny v lakové vodě uvařené, potraviny připravené na teflonové pánvičce, čaj.*

Bylo zjištěno, že fluorid je naprosto nejdůležitější látkou pro omezování zubního kazu u dětí i dospělých.⁴²

Fluorid (anion prvku fluoru) není považován za životně nepostradatelnou živinu, ale podporuje zdravé kosti a u dětí růst silných zubů odolávajících zubnímu kazu. Nejen že se fluorid podílí na výstavbě skloviny v době růstu zubů (až do 7 let), ale také,

pokud je nadále přítomen ve stravě, omezuje demineralizaci zubů a naopak podporuje přísun minerálů do zubů, což pomáhá udržovat dobrou zubní sklovinu a brání ve vzniku zubního kazu.

Někteří představitelé alternativní medicíny vyslovili domněnku, že by fluorid mohl být toxický. Stejně jako u mnoha živin, a především minerálů, platí, že příliš vysoké množství fluoridu může způsobit zdravotní problémy, z nichž nejznámější je odbarvení zubů známé jako fluoróza. Ale neznamená to, že se máte tomuto minerálu úplně vyhýbat - pouze si zjistěte všechny zdroje, z nichž vaše dítě fluorid získává. Váš pediatr nebo zubař by vám měl poradit, kolik fluoridu je například v místní kohoutkové vodě či v té které zubní pastě, a na základě těchto čísel vám případně může předepsat další doplněk. Proto je důležité lékaři oznámit, pokud používáte filtrovanou vodu, vodu ze studny nebo zubní pastu bez fluoru.

JÓD

DDD Jódu (mikrogramy/den)

0 až 6 měsíců: 40 6 až 12 měsíců: 50 1 až 3 roky: 70

Hlavní zdroje jódu ve vegetariánské stravě: *rostliny pěstované na půdě bohaté na jód, mořské řasy, jodidovaná sůl.*

Jód je nezbytný pro správnou činnost štítné žlázy, která řídí růst, vývoj a rychlost metabolismu. Rozdíl mezi minimálním a maximálním zdravým příjmem jódu je dosti malý a dlouhodobý nedostatek nebo naopak příliš velké množství tohoto minerálu může vyvolat poruchy štítné žlázy a s nimi související zdravotní problémy.

Vaše dítě by mělo získat veškerý potřebný jód ze stravy obsahující co nejširší spektrum rostlinných potravin pěstovaných na různých místech a také obsahující mořské řasy a rozumné množství jodidované soli.

ŽELEZO

DDD železa (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 6 6 až 12 měsíců: 10 1 až 3 roky: 10

Hlavní zdroje železa ve vegetariánské stravě: *mořské řasy, celozrnné obiloviny, luštěniny, oříšky, semínka, sušené ovoce, listová zelenina, třtinová melasa, vaječný žloutek, potraviny vařené v železných (litinových) hrncích, obohacené potraviny.*

Pokud chceme do budoucna zabránit výskytu chudokrevnosti způsobené nedostatkem železa, měli bychom podporovat myšlenku výhradního kojení až do věku šesti měsíců, doporučovat rodičům, aby alespoň do devíti měsíců dítěti nedávali čerstvé kravské mléko, prosazovat používání umělé výživy obohacené o železo v situaci, kdy je umělá strava nutná, a podporovat konzumaci potravin usnadňujících vstřebávání železa a užívání vitamínových doplňků.⁴³

Železo je nezbytné pro tvorbu zdravé krve. Ve spojení s bílkovinami a mědí vytváří hemoglobin, který přenáší kyslík z plic ke tkáním, a myoglobin, který kyslík dodává svalovým buňkám.

Pokud má matka dostatek železa a dítě je řádně donošeno, obvykle není potřeba do čtyř až šesti měsíců železo doplňovat - dítě jej získává z mateřského mléka. Pokud po porodu o několik sekund pozdržíme přestřižení pupeční šňůry, můžeme u dítěte výrazně zvýšit počáteční zásobu železa, avšak obrovské množství tekutiny, které se tímto pozdržením do dítěte dostane, může zase vyvolat poruchu dýchání nebo krevního oběhu. Je proto vhodné se na rychlosti přestřižení pupeční šňůry předem domluvit s porodníkem nebo porodní asistentkou." Pokud dojde k předčasnému porodu nebo pokud má matka v době těhotenství nízké hodnoty železa, potom se dítě narodí

s výrazně nižší zásobou železa. U nedonošených dětí se proto obvykle musí železo doplňovat.

Po čtyřech až šesti měsících života se objem krve zvýší do takové míry, že je nutné začít doplňovat železo. V této době bychom měli začít s příkrmováním potravinami bohatými na železo. Nízká hladina železa není důsledkem vegetariánské stravy, ale „může dítě postihnout bez ohledu na druh podávané stravy - masité, lakto-ovo-vegetariánské, nebo veganské“.⁴⁵

Odborníci na výživu dnes doporučují ve všech věkových skupinách takové dávky železa, které lze jen těžko získat bez užívání tablet nebo obohacených potravin. Je však třeba poznamenat, že doplňování železa je poměrně novou záležitostí. Předchozí generace používaly zeleninu bohatou na železo a vařily v železných hrncích (místo hliníkových či teflonových, které používáme dnes), což zřejmě stačilo pro pokrytí potřebného množství železa. Obsah železa v potravě lze tedy výrazně zvýšit používáním železných hrnců a pánviček, takže zvažte, jestli si nějaké nepořídit.⁴⁶ Také nerezové nádoby může v některých potravinách zvýšit obsah železa.⁴⁷

Kyselina askorbová (vitamín C), kyselina jablečná a kyselina citrónová, které se nacházejí v ovoci a zelenině, zlepšují vstřebávání železa tím, že podporují oxidaci železitých sloučenin na železnaté, které tělo dokáže lépe využít. Například obsah železa v potravinách, jako je vaječný žloutek nebo obilná zrna, je velmi vysoký, ale železo je ve formě železitých sloučenin. Pokud si tedy ke snídani dáme současně s těmito potravinami také pomerančový džus, můžeme tak zvýšit absorpci železa.

Fytáty a taniny mohou na druhé straně vstřebávání železa bránit a podle knihy o vegetariánské stravě *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets* také „vápník obsažený v mléčných výrobcích může podstatně potlačovat vstřebávání železa - bylo zjištěno, že konzumace běžného množství mléka nebo sýru spolu s pizzou nebo hamburgerem snížilo absorpci železa o 50 až 60 procent“.⁴⁸ Vaše dítě by proto mělo mléčné výrobky dostávat odděleně od potravin bohatých na železo.

MANGAN

DDD manganu (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 0.3 až 0,6 6 až 12 měsíců: 0.6 až 1.0 1 až 3 roky: 1.0 až 1.5

Hlavní zdroje manganu ve vegetariánské stravě: *celozrnné obiloviny, luštěniny, oříšky, sladké brambory, ananas, koření a čaj.*

Mangan je důležitý pro syntézu uhlohydrátů a tuků, tvorbu kostí a kůže a brání poruchám způsobeným oxidací tuků. Jeho vstřebávání negativně ovlivňují železo, fosfor, fytáty, vláknina, vápník a měď.

MOLYBDEN

DDD molybdenu (mikrogramy/den)

0 až 6 měsíců: 15 až 30 6 až 12 měsíců: 20 až 40 1 až 3 roky: 25 až 50

Hlavní zdroje molybdenu ve vegetariánské stravě: *celozrnné obiloviny, luštěniny, listová zelenina, mléčné výrobky.*

Molybden se podílí na produkci enzymů. Tento minerál je ve značném množství obsažen v mnoha potravinách (například malý hrníček fazolí lima obsahuje 150 mikrogramů molybdenu), takže zdravé jídlo je zcela dostačujícím zdrojem molybdenu.

SELEN

DDD selenu (mikrogramy/den)

0 až 6 měsíců: 10 6 až 12 měsíců: 15 1 až 3 roky: 20

Hlavní zdroje selenu ve vegetariánské stravě: *obiloviny, luštěniny, oříšky (především para ořechy), semínka, houby, vajíčka.*

Selen je velmi důležitou živinou. ... Nachází se v mnoha ... obilovinách a luštěninách, ale jeho obsah se mění v závislosti na složení půdy, na níž byla plodina vypěstována.^{4"}

Selen má vliv na funkci štítné žlázy a podílí se na tvorbě enzymů, které zabraňují škodlivé oxidaci. Množství selenu v rostlinné stravě je přímo úměrné jeho množství v půdě, na níž byla rostlina vypěstována, a může se mezi jednotlivými oblastmi lišit až tisícinásobně.⁵⁰ Jak již bylo zmíněno u jódu, je důležité jíst rostliny vypěstované v různých oblastech. Pokud vaše rodina jí převážně místní produkci, nechejte si udělat rozbor půdy a případně podle toho upravte svou stravu.

ZINEK

DDD zinku (miligramy/den)

0 až 6 měsíců: 5 6 až 12 měsíců: 5 1 až 3 roky: 10

Hlavní zdroje zinku ve vegetariánské stravě: *celozrnné obiloviny, pšeničné klíčky, mořské řasy, listová zelenina, kukuřice, zelený hrášek, brambory, houby, luštěniny, sojové výrobky, oříšky, semínka, mléčné výrobky, vaječný žloutek, obohacené potraviny.*

Příjem zinku z vegetariánské stravy je podobný nebo o něco nižší než u nevegetariánské stravy. Také vstřebávání zinku z rostlin je poněkud horší než z živočišných výrobků. Doporučovaná dávka zinku je však poněkud diskutabilní a podle některých vědců je zbytečně vysoká.⁵¹

Zinek je důležitým stopovým prvkem, na který se ve stravě často zapomíná. Nachází se ve všech buňkách v těle a je nepostradatelný pro správnou činnost enzymů, nervů a imunitního systému. Potraviny bohaté na zinek je třeba jíst denně, neboť tělesné zásoby zinku nejsou pro organismus snadno přístupné.

Vaše dítě potřebuje spoustu zinku pro dosažení správného růstu, neboť zinek se podílí na tvorbě krve, syntéze bílkovin a dělení buněk. Americká pediatriká akademie (The American Academy of Pediatrics) však doplňování zinku pomocí tablet nedoporučuje, neboť... klinické příznaky nedostatku zinku jsou u vegetariánů vzácné⁵². To je zřejmě dáno tím, že potřeba zinku se zvyšuje úměrně s příjmem bílkovin, takže strava s nižším obsahem bílkovin, jakou jí většina vegetariánů, potřebu zinku snižuje.

Absorpci zinku zhoršuje vláknina, fytáty a vápník. Podle knihy Nutrition Desk Reference „vstřebávání zinku zhoršuje, jestliže se velké množství vápníku ve stravě naváže s fytáty a zinkem a vytvoří ve střevech nerozpustnou sloučeninu.“⁵³ Lakto-vegetariáni by proto měli dětem podávat mléčné výrobky odděleně od jiných na zinek bohatých potravin.

Další stopové minerály

Následující minerály se buď obvykle vyskytují ve vegetariánské stravě v dostatečném množství, nebo jejich roli v lidské stravě dosud neznáme. Následující základní údaje uvádíme tedy spíše jen pro zajímavost.

Arzen - jeho funkce v lidském těle zatím není zcela jasná, ale zřejmě má vliv na funkci srdečního a kosterního svalstva, metabolismus metioninu, nervovou soustavu a cévní systém a srážlivost krve. Nepatrné množství arsenu se nachází ve vodě a v potravinách, jako jsou obiloviny a škrobnatá zelenina.

Bór ovlivňuje spalování energie, metabolismus minerálů a vývoj kostí. Tělo získává bór především z vody, ovoce, zeleniny, luštěnin a oříšků a v nepatrném množství také z obilovin a mléčných produktů.

Chrom je potřebný pro syntézu mastných kyselin, cholesterolu a bílkovin. Zvyšuje účinnost inzulínu a může posilovat imunitní systém. Chrom se nachází v celozrnných

obilovinách, luštěninách, oříchách, semínkách, v ovoci, zelenině a v pivním kvásku.

Kobalt je součástí kobalaminu. (*Viz vitamín B-12, str. 81*)

Nikl je využíván při činnosti enzymů, hormonů a buněk.

Mezi potravinové zdroje niklu patří celozrnné obiloviny, luštěniny, oříšky a čokoláda.

Silikon se nachází ve spojovacích tkáních, jako jsou šlachy, kosti a kůže. Rostliny, především celozrnné obiloviny, obsahují velké množství silikonu.

Vanad - jeho nedostatek nebyl u člověka nikdy zaznamenán a jeho využití v těle nám není známo. DDD je přibližně 100 mikrogramů/den a tělo jej získává z potravin, jako jsou houby nebo petržel.

Další složky výživy

Fytochemikálie

....Potraviny již není (a nikdy ani nebylo) možné řádně hodnotit jen podle proteinů, složených a jednoduchých uhlohydrátů, několika typů tuků, desítky vitamínů a o něco méně minerálů... Zelenina a ovoce... jsou chemickými továrnami na výrobu desítek, ne-li stovek jedinečných a složitých organických sloučenin, z nichž mnohé jsou biologicky aktivní... a mohou významně ovlivnit kvalitu a délku života."⁵⁴

Věda odlišuje několik různých skupin zdraví prospěšných fytochemikálií. Například bioflavonidy posilují imunitní systém a vaskulární systém, působí jako antioxydanty a mohou snižovat riziko vzniku rakoviny. Fenoly, vyskytující se hojně v červeném víně, podle některých teorií přispívají k prevenci proti určitým chronickým nemocím. Fytosteroly mohou chránit srdce a mnohé další sloučeniny (sulforafan, kyselina ellagová, genistein) zřejmě zabraňují vzniku a rozvíjení různých druhů rakoviny a dalších onemocnění.

Jelikož se fytochemikálie - již podle názvu - nacházejí v rostlinách („fyto“ znamená „rostlina“, fytochemikálie jsou tedy doslova „rostlinné chemikálie“), jsou ve zdravé vegetariánské stravě hojně zastoupeny. Do rodinného jídelníčku bychom proto měli zahrnout především na fytochemikálie bohaté potraviny, jako jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, sojové výrobky, oříšky, semínka, košťalová zelenina, rajčata, česnek, pórek, cibule, houby, bobulovité ovoce, tmavé hroznové víno a citrusové ovoce a pro starší děti také zelený čaj.

Zdá se, že některé fytochemikálie se v těle chovají jako estrogen, a proto se také nazývají fytoestrogeny. Estrogenová aktivita těchto látek je ve srovnání se skutečným estrogenem velmi mírná a pravděpodobně sehrává určitou roli ve výše zmíněných antikarcinogenních účincích. Otázkou však zůstává vliv fytoestrogenů na množství jednotlivých hormonů u malých dětí. Podle autorů jedné studie se tohoto vlivu... není třeba obávat... ani v případě, že kojící matka pije sojové mléko. Vzhledem ke slabé estrogenové aktivitě izoflavonů... není pravděpodobné, že by příjem fytoestrogenů z mateřského mléka mohl způsobit biologické změny".^m Co se týče sojové umělé výživy, „škodlivé vlivy dětské umělé výživy na sojovém základu nebyly zjištěny, přestože se používá již více než 30 let... přesto je třeba, aby následovaly další dlouhodobé studie, které by posoudily případné příznivé nebo škodlivé vlivy fytoestrogenů v dětství".⁵

Vláknina

Potravinová vláknina je termín zahrnující ty části potravin, které nejsou stravitelné a procházejí bez zásadnějších změn žaludkem a tenkým střevem (*viz Jednoduché a složené uhlohydráty, str. 69*). Kombinace rozpustné a nerozpustné vlákniny může pomoci odstraňovat z těla určité škodlivé látky a je důležitá pro správnou činnost tlustého střeva." Vláknina také pomáhá tělu poznat, kdy je člověk sytý, neboť přispívá k pocitu plnosti v žaludku.

Kojenci mají přirozeně po dobu několika prvních měsíců života stravu bez vlákniny a mateřské mléko (nebo umělá výživa) představuje vysokokalorické a snadno stravitelné jídlo, které nezatěžuje vyvíjející se trávicí systém. Se začátkem příkrmování a postupným přidáváním nových potravin se podíl vlákniny ve stravě přirozeně zvýší, což přispívá k rozvoji zdravých stravovacích návyků a správné činnosti střev.

Až vaše dítě začne jíst jídlo bohatší na vlákninu, myslete na to, že člověk je uzpůsoben ke kojení do dvou nebo více let, takže výživa s vysokým obsahem vlákniny vhodná pro dospělého by mohla malému dítěti způsobit zdravotní komplikace. Nejenže příliš mnoho vlákniny může potlačit pro dítě potřebné kaloričtější potraviny, ale vláknina také zřejmě na sebe váže některé živiny a brání v jejich dokonalé absorpci. Z kapitoly 6 o zásadách krmení se dozvíte, jak dítěti podávat stravu obsahující dostatečné množství vlákniny, aniž by docházelo k potlačení nebo horšímu vstřebávání ostatních, neméně důležitých živin.

Voda

Téměř polovina obyvatel USA pije vodu, která obsahuje podstatné množství tří rakovinotvorných chemikálií: arzen, radon a chloridové vedlejší produkty (trihalometany). Přítomnost dusičnanů ve vodě z vodovodu - které mohou vyvolat smrtelnou otravu metamoglobinem. pokud tuto vodu použijeme na přípravu kojenecké umělé výživy - byla zjištěna ve více než 2000 vodovodních systémech ve 40 státech USA...

Andrew Well, M. D.⁵⁸

Voda je pochopitelně nezbytnou součástí výživy, ale za normálních okolností vašemu dítěti nebude potřeba dávat vodu, dokud je budete krmit výhradně mateřským mlékem nebo umělou výživou, a pravděpodobně ani určitou dobu po začátku příkrmování.⁵⁹ Přesto, pokud bude neobvykle horké počasí nebo vaše miminko bude jevit známky dehydratace, dejte mu

vodu. Váš dětský lékař také může doporučit pití vody, pokud bude dítě nemocné, především pokud bude mít horečky.

Až si dítě zvykne na příkrmování, může začít projevovat zájem o vodu. Ta by se měla podávat mezi jídly. Je dobré si uvědomit, že rostlinné potraviny jako ovoce a zelenina obsahují velké množství vody a že doporučený denní příjem vody zahrnuje i vodu obsaženou v potravinách. Tak jako u každé živiny i zde platí, že příliš mnoho vody může vyvolat nerovnováhu, a to jednak tím, že může zhoršit chuť na výživné potraviny, a jednak může odplavit z těla ve vodě rozpustné živiny. Příliš málo vody může na druhé straně přispívat ke zácpě a dehydrataci. Vysvětlete dítěti, jak je voda důležitá, ale nechejte na něm, aby se rozhodlo, kolik vody potřebuje.

Co se týče zdravotní nezávadnosti vody, nejdůležitější je zajistit si nějaký bezpečný zdroj. Vodu ze studny i z kohoutku je nutno nechat testovat na přítomnost nebezpečných látek, jako jsou dusičnany, olovo a patogenní prvek giardia intestinalis. Pokud se rozhodnete používat filtrační systém, nejprve zjistěte, které látky je potřeba odstranit, a teprve potom kupte nejvyšší kvalitu filtru, jaký si můžete dovést, a pravidelně jej udržujte. Nejvhodnější je filtrační zařízení pro celý dům nebo byt, nebo odstraní látky jako chlór nejen z pitné vody, ale i z vody na koupání. Přinejmenším však můžete na baterii v kuchyni instalovat filtrační zařízení s filtrem KDF® a aktivním uhlím. Při výběru nejvhodnějšího zařízení vám kromě návodu od výrobce mohou pomoci srovnávací testy v časopisech, novinách či na internetu.

Pokud váš filtr odstraňuje z vody fluorid, nezapomeňte se poradit s dětským lékařem o případném doplnění fluoru pomocí tablet.

PRAMENY:

Lono Kahuna Kupua A'o: *Dod't Drink the Water: The F.ssciiUul Guide to Our Contaminated Drinking Water and What You Can Do About it* (Káli Press, 1996)

V roce 1997 provedla americká agentura Roper výzkum financovaný společností pro výzkum vegetariánství Vegetarian Resource Group. Průzkum byl pečlivě naplánován a proveden a získané údaje jsou považovány za jedny z nejpresnějších informací o skutečných stravovacích zvycích vegetariánů. Jedním z mnoha poznatků shromážděných v rámci výzkumu bylo, že „přibližně třetina až polovina vegetariánů jsou ve skutečnosti vegani“.⁰⁰

Z těchto údajů samozřejmě vyplývá, že zbývající polovina až dvě třetiny vegetariánů jí mléčné výrobky a/nebo vejce. Pokud je to i váš případ, zřejmě budete chtít mléčné výrobky a vejce nadále zařazovat do jídelníčku své rodiny, protože jste na ně zvyklí a jejich příprava je snadná. Jak také vyplývá z předchozích kapitol o nutričních hodnotách potravin, tyto živočišné produkty mohou být pro vaše dítě zdrojem důležitých potravních doplňků, jako jsou vitamín B-12, kalcium a zinek. Přestože jsou mléčné výrobky a vejce bohatým zdrojem těchto prvků, neznamená to, že jejich účinek je jednoznačně pozitivní. Pokud tedy vy osobně tyto živočišné výrobky jíte, měli byste si jako rodiče uvědomit jejich možné stinné stránky, než se je případně rozhodnete zařadit do stravy svých dětí.

Mléčné výrobky a vejce jsou živočišného původu, a jejich negativní výživovací vlastnosti jsou do velké míry totožné s těmi, které jsou uvedeny u masa na začátku této kapitoly. Jde konkrétně o cholesterol, nasycené tuky, nedostatek vlákniny a případné znečišťující látky.⁰¹ Také sýry zpracovávané pomocí syřidla či mléko obohacené vitamínem D z rybího tuku nejsou přísně vzato vegetariánskými potravinami. Ještě závažnější mohou být konkrétní komplikace způsobené užíváním tohoto typu potravin. Asi nejznámějším problémem je, že mléčné výrobky někdy u precitlivělých dětí vyvolávají alergie. Kravské mléko je všeobecně považováno za nejčastější příčinu alergií a trávicích potíží, a to podle odhadů u 1 až 7 procent všech dětí.^{02,03} Mnoho dětí (a jejich rodin) se zbavilo

chronických zánětů uší, zácpy a dalších problémů souvisejících s alergiemi pouze tím, že zcela odstranily mléčné výrobky ze svého jídelníčku.⁰⁴

A jak je to s vejci? Nejenže mají extrémně vysoký obsah cholesterolu a nasyceného tuku, ale často také přenášejí nakažlivé organismy jako například virus salmonelózy, a to jak na povrchu skořápky, tak uvnitř vajíčka. Ve studii publikované v odborném časopisu *New England Journal of Medicine* se uvádí, že „během deseti let od roku 1976 do roku 1986 stoupl počet zaznamenaných případů infekce střevní salmonelózy na severovýchodě Spojených států na šestinasobek. Obvykle byla zdrojem těchto infekcí konzumace potravin obsahujících vejce“.⁰⁵

Pokud se přesto rozhodnete nadále jíst mléčné výrobky a vajíčka a máte v úmyslu je podávat i svému dítěti, můžete zkusit najít ekologické potraviny od certifikovaných dodavatelů, kteří chovají zvířata ve volném výběhu a krmí je ekologicky nezávadnými krmivými, dodržují dokonalou hygienu, vyrábějí zrající sýry pomocí rostlinného syřidla a mléko případně obohacují vitamínem D-2 z kvasnic. Také máte možnost si v páté kapitole této knihy přečíst příslušné informace o tom, jak správně zacházet s živočišnými výrobky, aby se s nimi do vaší kuchyně nedostaly závadné látky, obzvlášť s ohledem na malé děti, které jsou proti těmto organismům velmi málo odolné.

Další informace o tomto tématu můžete získat z knih o pracovních postupech v zemědělství a potravinářství. Níže uvedený seznam titulů vám může pomoci lépe porozumět hygienickým a zdravotním problémům, které nevyhnutelně vznikají při mechanizované zemědělské velkovýrobě.

PRAMENY:

Eric Marcus: *Vegan: The New Ethics of Eating* (McBooks Press, 1998).

Jim Mason a Peter Singer: *Animal Factories* (Harmony Books, 1990).

Karen Davis, Ph.D.: *Poisoned Chickens Poisoned Eggs: An In-*

side Look at the Modern Poultry Industry (Book Publishing Company, 1996.)

Gail A. Eisnitz: *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry* (Prometheus Books, 1997).

Potravní doplňky a potraviny obohacené o vitamíny

... Pečlivě sestavenou vegetariánskou stravu by nemělo být potřeba doplňovat vitamíny s výjimkou vitamínu B-12. Pokud nemáte neobvyklý metabolismus, vitamínové doplňky vám pravděpodobně budou sloužit jen jako levná nutriční pojistka."

William Harris, M.D.⁶¹

Potravní doplňky jsou vždy méně účinné než živiny získané z potravin. Živiny se nevyskytují ve vzduchoprázdnu, takže užívání jednotlivých dávek konkrétního potravinového doplňku může být na překážku vstřebávání nebo využití jiných živin. Věda o výživě také ještě není příliš propracovaným oborem, a tak vědci teprve odhalují důležitost některých živin, o nichž se dříve nemluvilo (např. vlákniny či esenciálních mastných kyselin), a objevují nové látky (např. fytochemikálie). Pokud se budete snažit pokrýt nutriční potřeby své rodiny rozmanitými celozrnnými potravinami, snížíte tak pravděpodobnost, že vám bude chybět některá důležitá, avšak dosud neobjevená živina.

Jedním z důvodů, proč dítěti podávat vitamínové doplňky a obohacené potraviny, je skutečnost, že dostupné přírodní zdroje některých látek mohou být z určitého důvodu nedostatečné. Objem nezbytných látek v rostlinných potravinách může být snížen ze tří již dříve zmíněných příčin: místo pěstování (jód, selen), roční období (vitamín D) a způsoby zpracování (vitamín B-12). Dalším důvodem je to, že pokud vaše dítě roste rychle, může se někdy stát, že nebude schopno sníst dostatek potravin, aby získalo všechny potřebné látky (železo, vápník).

Dětský lékař vám s největší pravděpodobností předepíše přípravek obsahující vitamíny a minerály, aby vaše dítě zaručeně dostávalo každý den pro život nezbytné látky. Tyto přípravky obvykle obsahují denní doporučenou dávku u většiny složek včetně vitamínu B-12, takže dítě v podstatě nebude potřebovat další doplňky, obzvlášť pokud jí celozrnnou stravu.

V USA lze běžně zakoupit vitamínové doplňky ve formě obohacených potravin, jako jsou dětské müsli (železo), sójové, rýžové nebo kravské mléko (vápník, vitamín D, vitamín B-12), kvasnice (vitamín B-komplex, vitamín B-12), obohacený pomerančový džus (vápník) a loupané obiloviny (železo, vitamín B-komplex, vitamín D). Dalším dodatečným zdrojem důležitých látek jsou potraviny s vysokou výživností jako třtinová melasa (železo, vápník) a lněná semínka (esenciální mastná kyselina omega-3 neboli kyselina alfa-linolenová).

Je třeba dávat pozor na to, aby doplňků a obohacených potravin nebylo příliš mnoho, neboť, by se dítě mohlo předávkovat. Mnoho vitamínů a dalších živin je neškodných i v poměrně velkých dávkách u dospělých, ale děti jsou obzvlášť náchylné na překročení dávky, především u minerálů a vitamínů rozpustných v oleji. Například ve Velké Británii upustili od obohacování kravského mléka vitamínem D kvůli nebezpečí otravy a podobné problémy se objevily i ve Spojených státech.⁶⁷ Dalším příkladem může být přílišná fluoridizace vody vedoucí k fluoróze.

Měli bychom si také uvědomit, že mnoho vitamínových přípravků obsahuje látky pocházející z živočišných výrobků. Například vitamín D lze získat z rybího tuku nebo lanolínu (D-3), ale také z kvasnic (D-2). V západních zemích bývá na některých vitamínech a dalších přípravcích uvedeno „neobsahuje živočišné produkty" nebo „pro vegetariány". Pokud toto značení zatím není ve vaší zemi příliš obvyklé, obraťte se přímo na společnost, která zboží vyrábí nebo dodává. Nezapomeňte také skladovat vitamínové přípravky v temnu, chladu a suchu a sledujte jejich expirační lhůtu.

Důležité upozornění: Za žádných okolností nenechávejte vitamínové doplňky v dosahu dítěte. Například pilulky železa jsou ve Spojených státech nejčastější příčinou smrtelných otrav dětí a pro dítě mohou být nebezpečné i další doplňky a jakékoli koncentrované přípravky.⁶⁸

Tabulka 2.1:
Doporučené denní dávky (RDA)⁶⁹

	0 až 6 měsíců (6,6 kg)*	6 až 12 měsíců (9,9 kg)*	1 až 3 roky (14,15kg)*
Energie (kcal)	650	850	1300
Bílkoviny (g)	13	14	16
Vitamín A (mikrogramy RE)	375	375	400
Vitamín E (miligramy alfa-TE)	3	4	6
Vitamín K (mikrogramy)	5	10	15
Vitamín C (miligramy)	30	35	40
Železo (miligramy)	6	10	10
Zinek (miligramy)	5	5	10
Jód (mikrogramy)	40	50	70
Selen (mikrogramy)	10	15	20

Poznámka: Mateřské mléko od ženy, která se správně stravuje, je přirozeným zdrojem veškerých potřebných živin (až na několik výjimek) pro kojence a podstatné části živin pro starší miminka a batolata až do doby úplného odstavení. U dětí krmených z lahve může správnou výživu zajistit pouze komerční dětská umělá výživa.

* maximální hmotnost dítěte

Tabulka 2.2:
Doporučné denní dávky (DRI)⁷⁰

	0 až 6 měsíců (6,6 kg)*	6 až 12 měsíců (9,9 kg)*	1 až 3 roky (14.15kg)*
Vitámín D (mikrogramy)	5	5	5
Vitámín B-1 (Thiamin) (miligramy)	0,2	0,3	0.5
Vitámín B-2 (Riboflavin) (miligramy)	0,3	0,4	0.5
Vitámín B-3 (Niacin) (miligramy NE)	2	4	6
Vitámín B-6 (Pyridoxin) (miligramy)	0.1	0.3	0.5
Kyselina pantotenová (miligramy)	1,7	1.8	2
Cholin (miligramy)	125	150	200
Biotin (mikrogramy)	5	6	8
Folát (kyselina listová) (mikrogramy)	65	80	150
Vitámín B-12 (mikrogramy)	0,4	0,5	0,9
Vápník (miligramy)	210	270	500
Fluorid (miligramy)	0,01	0,5	<i>OJ</i>
Fosfor (miligramy)	100	275	460
Hořčík (miligramy)	30	75	80

Poznámka.- Hodnoty DDD platí pro zdravé kojence krmené mateřským mlékem.

* maximální hmotnost dítěte

Tabulka 2.3:
Obsah esenciálních a semiesenciálních aminokyselin
ve vybraných potravinách⁷¹

Množství aminokyselin ve 100g potravin v požitelné formě

	Zelí (vařené)	Červené fazole (vařené)	Ovesné vločky (vařené)	Mandlová pasta	Kravske mléko	Lidské mléko	Vajíčka
Izoleucin	0,1	0,4	0,1	0,7	0,2	0,1	0,7
Leucin	0,1	0,7	0,2	1,2	0,3	0,1	1,1
Lyzin	0,1	0,6	0,1	0,5	0,3	0,1	0,8
Treonin	0,1	0,4	0,1	0,6	0,1	0,04	0,6
Tryptofan	0,002	0,1	0,04	0,3	0,05	0,02	0,2
Valin	0,1	0,5	0,1	0,8	0,2	0,1	0,9
Mctlonln	0,002	0,1	0,05	0,2	0,1	0,02	0,4
Fenylalanln	0,1	0,5	0,1	0,8	0,2	0,05	0,7
Arginln	0,1	0,5	0,2	1,9	0,1	0,04	0,8
Illsllclln	0,04	0,2	0,1	0,4	0,1	0,02	0,3

PRAMENY:

Gll Langley: *Vegan Nutrition* (Vegan Society, 1995).

Vesanto Mellna, Brenda Davis a Victoria Harrison: *Becoming Vegetarian: The Complete Guide to Adopting a Healthy Vegetarian Diet* (Book Publishing Gopany, 1995).

Mark Messlna a Virginia Messina: *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: issues and Applications* (Aspen Publishers, 1996).

Virginia Messina a Mark Messina: *The Vegetarian Way: Total Health for You and Your Family* (Three Rivers Press, 1996).

Pediatric Nutrition Handbook, čtvrté vydání, sestavil Ronald E. Kleinman (The Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics, 1998).

Benjamin Spock a Steven J. Parker: *Dr. Spock's Baby and Child Care* (Simon & Schuster, 1998).

The Yale Guide to Children's Nutrition sestavil William V. Tamborlane (Yale University Press, 1997).

KAPITOLA III.

Rodiče vegetariáni

Když změníme způsob pěstování potravin, změníme tím potravinu samy, změníme společnost a změníme svoje hodnoty. A proto Je tato kniha o tom, Jak Jsou důležité vztahy mezi lidmi. Jejich příčiny a následky, a Je také o tom, že Jsme zodpovědní za to, co víme, ... Jeden aspekt lidského života nelze oddělit od druhého.

Wendell Berry'

Těhotenství

SHARONIN PŘÍBĚH: PŘED NAROZENÍM

Jsem „téměř“ vegetariánka již přibližně 10 let. Ono „téměř“ znamená, že čas od času jím mořské živočichy a kuřecí maso. Otec mého dítěte je však mnohem přísnější vegetarián - nejí žádné maso. ale příležitostně jí mléčné výrobky. Když jsem otěhotněla, společně jsme uvěřili ve vegetariánství jako způsob života a rozhodli jsme se svoje dítě vychovat v jeho duchu. V době tohoto rozhodnutí jsem si ještě nedovedla představit, že budu někdy držet v náručí skutečné dítě. kterému budu podávat vegetariánskou stravu.

V době těhotenství Je třeba věnovat výživě velkou péči a naučit se správně jíst. U těhotné matky se zvyšuje potřebný pří-

jem všech živin. Řešením není začít jíst maso, ale začít jíst kvalitní stravu bohatou na živiny, a to hned na začátku těhotenství nebo dokonce ještě před početím. Tato kapitola nabízí velmi vyčerpávající odpověď na otázku „je bezpečné být vegetariánkou/vegankou i v době těhotenství?“. Svou lásku k dítěti můžete projevit nejlépe tím, že budete pečovat o sebe. Pokud vyloučíte veškeré maso a chemikálie vznikající při jeho výrobě, vyhnete se konzervovaným polotovarům a nevýživným sladkostem a vyvarujete se drog a dalších nepotravinových chemikálií, umožníte tím dítěti zdravý začátek života. Zdraví miminka se tedy jinými slovy začíná utvářet ještě před jeho narozením.

Otce má sice na dítě před narozením z čistě fyzického hlediska menší vliv, jeho podpora je však důležitá pro matčinu pohodu. Pokud otec věnuje velkou pozornost zdravé výživě a připravuje výživná a chutná jídla pro těhotnou partnerku, pomáhá tak zlepšovat zdraví dosud nenarozeného dítěte téměř stejnou měrou jako matka předávající živiny přímo dítěti. Těhotenství a výživa v době těhotenství by tedy měly být společnou záležitostí obou partnerů.

Stravovací zásady

Následujícím živinám by vegetariánské ženy měly v průběhu těhotenství věnovat zvláštní pozornost. Jednotlivé látky již byly podrobně popsány ve 2. kapitole - dodatečné údaje na následujících stránkách jsou zaměřeny na specifické potřeby matek. Při čtení vám doporučujeme vracet se zpět k souvisejícím bodům ve 2. kapitole, kde se dozvíte o každé živině další podrobnosti včetně údajů o tom, ve kterých potravinách je obsažena.

Hodnoty DDD (doporučných denních dávek) uvedené u jednotlivých živin v této kapitole platí pro těhotné ženy. Kompletní seznam doporučených dávek jednotlivých živin pro těhotné a kojící ženy je k dispozici také v tabulkách 3.1 a 3.2 na kon-

ci této kapitoly (včetně Stravovacích doporučení pro těhotné a kojící matky).

PRAMENY:

Sharon Yntema: *Vegetarian Pregnancy* (McBooks Press, 1994).
Michael Klaper, M.D.: *Pregnancy, Children. and the Vegan Diet* (Gentle World, 1988).

Energie a přibírání na váze

DDD energie v době těhotenství: normální příjem + 300 kcal/den

Pro ženy vegetariánky platí stejná obecná doporučení jako pro ostatní ženy. Měly byste se tedy snažit jíst dostatečné množství energeticky vydatných potravin a přibírat na váze standardním tempem, neboť vaše dítě potřebuje energii k růstu. Pokud tuto energii získáte ze zdravých a výživných potravin, zároveň s ní získáte také další dodatečné živiny potřebné pro vás i pro dítě. Většina žen by měla během těhotenství přibrat 11 až 16 kg, avšak velmi hubené ženy by se měly snažit přibrat ještě více (13 až 18 kg), zatímco ženám s nadváhou obvykle stačí přibrat méně (7 až 11 kg). Pokud je budoucí matka velmi mladá nebo nosí více než jeden plod, jde o zvláštní případ a měla by přibrat na váze ještě více než obvykle (14 až 21 kg, respektive 16 až 21 kg).

BÍLKOVINY

DDD bílkovin v době těhotenství: 60g/den

Příjem bílkovin musí v době těhotenství stoupnout o 15 až 20 procent. Tyto bílkoviny jsou nezbytné pro růst plodu a placenty a pro rozšiřování matčiny dělohy, zvětšování prsů a zvyšování množství krve. Zvýšenou potřebu bílkovin lze snadno pokrýt, líní, že každý den přidáme navíc jednu porci potravin bohatých IM

bílkoviny, jako jsou luštěniny, seitan, sojové výrobky, obiloviny s vysokým obsahem bílkovin (kinoa, amarant), mléčné výrobky či vajíčka. V pozdějších měsících těhotenství jsou obzvláště vhodné polévky z rozmixovaných luštěnin, tofu, sojové nebo kravské mléko a jogurty a vajíčka, neboť tekutá a chutně méně výrazná jídla vám usnadní trávení při návalech ranní nevolnosti, kdy je váš žaludek stlačen pokročilým těhotenstvím. Pokud máte tak špatnou chuť k jídlu, že nejste schopna sníst dostatečné množství potravin bohatých na bílkoviny, lze také do jiných jídel přidat porci práškové bílkoviny ze sóji nebo rýže.

TUKY

DDD tuku v době těhotenství: není stanovena

Mírným zvýšením množství tuku v potravě můžete jednoduše vyhovět zvýšené potřebě energie. Je však velmi důležité, jaké tuky si vyberete, neboť v tukových buňkách se mohou shromažďovat škodlivé chemikálie, které není vhodné předávat svému vyvíjejícímu se miminku. Pokud je to možné, kupujte čerstvé ekologicky pěstované oříšky, semínka a oleje. Pokud jíte vajíčka a mléčné výrobky, ověřte si, zda jsou ze zvířat krměných ekologickými krmivými bez přísad hormonů.

Tučné potraviny by měly být bohaté na omega-3 esenciální mastné kyseliny (EMK), které vaše dítě potřebuje pro správný vývoj nervové soustavy. Není však nutné se proto tuky přejídat. Dostatečné množství kyselin omega-3 získáte například z několika čajových lžiček lněného oleje (možno namazat na topinku nebo použít do salátové zálivky) nebo z jídla skládajícího se z listové zeleniny, vlašských ořechů a tofu. Měly byste přitom také dodržovat další stravovací zásady, jako vyhýbat se nasyceným a transnasyceným tukům a dávat raději přednost zdravým potravinám, jako jsou avokádo nebo semínka.

Někteří odborníci vyslovili pochybnosti o tom, zda jsou ženy veganky schopny přeměňovat EMK na jiné neesenciální mast-

né kyseliny s „dlouhým řetězcem“, především na dokosahexaenovou kyselinu (DHA). Z výsledků výzkumu mastných kyselin obsažených v lidském mateřském mléce vyplynulo, že lakto-ovo-vegetariánky i veganky mají mléko s větším obsahem EMK než ženy konzumující maso, avšak veganky mají v mléce jen polovinu DHA ve srovnání s lakto-ovo-vegetariánkami a ostatními ženami.² Dokud nebudou v této oblasti shromážděny další poznatky, můžete požádat lékaře, aby vám v době těhotenství a kojení předepsal tablety DHA, obzvláště pokud jíte veganskou stravu. Tyto tablety však bohužel většinou obsahují živočišné produkty nebo mají želatinový (nevegetariánský) obal.

Očekává se, že v budoucnu se budou EMK a DHA přidávat také do umělé výživy. Rodiče vegetariáni mohou podpořit zájem o tyto živiny z výhradně rostlinných zdrojů tím, že osloví výrobce umělých výživ a vitamínových přípravků.³⁻⁴

FOLÁT

DDD folátu v době těhotenství: 600 mikrogramů DFE/den

Pro správný vývoj plodu jsou důležité všechny vitamíny, ale především u folátu (sůl kyseliny listové) bylo zjištěno, že může zabránit poruchám nervové soustavy při porodu, pokud ho žena bere před početím a v prvních měsících těhotenství. Seznam potravin bohatých na vitamíny skupiny B včetně folátu (kyseliny listové) je uveden v odstavci o vitamínu B-komplex ve 2. kapitole. Vegetariánská strava obvykle poskytuje vydatné množství folátu, pokud je pravidelná, obsahuje dostatek zeleniny a není tvořena velkým množstvím průmyslových polotovarů. I při skvělém stravování vám však před početím a v době těhotenství rozhodně neuškodí vitamínový doplněk obsahující ve vodě rozpustné vitamíny skupiny B a zbaví vás a vaše blízké nejistoty. Není však dobré brát větší než doporučenou dávku folátu v tabletách, neboť by mohlo dojít ke zhoršenému vstřebávání jiných živin, jako je zinek nebo železo.

VITAMÍN B-12

DDD vitamínu B-12 v době těhotenství: 2,6 mikrogramu/den

0 vitamínu B-12 pojednáváme podrobně ve 2. kapitole. Vegetariánky a lakto-ovo-vegetariánky, které jí málo vajíček či mléčných produktů, budou rozhodně muset mít po celou dobu těhotenství zajištěn spolehlivý každodenní zdroj vitamínu B-12. Tento vitamín je potřebný pro tvorbu krve a v době rychlého růstu, takže pro zdravý vývoj plodu je naprosto nezbytný.

VITAMÍN D

DDD vitamínu D v době těhotenství: 5 mikrogramů/den

Vitamín D_v je nezbytný pro správný vývoj kostry dítěte a v případě jeho nedostatku mohou u plodu vzniknout kosterní vady, jako je křivice, a to dokonce i když matka sama žádné potíže nemá. Vaše tělo je bezesporu schopno vytvořit hojně množství vitamínu D, pokud je dostatečně vystaveno jarnímu a letnímu slunečnímu záření, avšak pokud jste těhotná v zimě nebo trávíte na slunci jen málo času, je rozhodně nutné vitamín D doplňovat. Výše uvedenou doporučenou dávku vitamínu D lze získat z tablet nebo z obohacených potravin, ale je třeba tuto dávku nepřekračovat, neboť jde o vitamín rozpustný v tucích a při předávkování může způsobit otravu.

VÁPŇÍK

DDD vápníku v době těhotenství: 1000 miligramů/den

V době těhotenství musíte vyhovět značným nárokům na příjem vápníku nejen u sebe, ale především u svého dítěte. Lakto-vegetariáni obecně mohou tuto zvýšenou potřebu uspokojit několika porcemi mléčných výrobků denně. Takové

množství mléka však není příliš zdravé (*viz Konzumace vajec a mléčných výrobků, str. 102*), takže je dobré si uvědomit, že vápník lze doplňovat také použitím rostlinných potravin s vysokým obsahem vápníku, jako je kapusta, mořské řasy a tahini, případně vápníkem obohacených potravin jako sojové mléko nebo pomerančový džus. Snažte se každý den sníst několik porcí těchto potravin, a pokud se vám zhorší chuť k jídlu, požádejte svého lékaře o předepsání vápníku. Přestože je vápník důležitý, nedoporučuje se překračovat doporučenou dávku, neboť by tím mohla být porušena vyváženost ostatních živin.

ŽELEZO

DDD železa v době těhotenství: 30 miligramů/den

Doporučená denní dávka železa v době těhotenství je tak vysoká, že je obtížné toto množství získat pouze z potravin, a to včetně masa. Proto je lepší v této době užívat tablety železa. Některým ženám však způsobují zácpu a další problémy, takže pokud chcete raději získat všechny živiny ze stravy, snažte se jíst co nejvíc potravin s vysokým a pokud možno co nejkonzentrovanejším obsahem železa, jako je třtinová melasa a sušené figy. Příjem železa můžete také zvýšit tím, že budete co nejvíc jídel vařit v železných hrncích, jako přílohu budete konzumovat syrové ovoce a zeleninu bohaté na vitamín C a mléčné výrobky nebudete jíst zároveň s potravinami bohatými na železo.

ZINEK

DDD zinku v době těhotenství: 15 miligramů/den

Zinek se obvykle uvádí jako živina, která může vegetariánům a především těhotným ženám chybět, neboť příjem zinku z rostlin je poněkud omezen. Je proto bezpodmínečně nutné do své stravy zahrnout potraviny bohaté na zinek a snažit

se nejíst je současně s potravinami bohatými na vápník, jako jsou mléčné výrobky. Pokud samotná strava k pokrytí vaší potřeby nestačí, mohou vám samozřejmě pomoci tablety nebo obohacené potraviny.

Bylinné přípravky

Mnoho lidí dbajících o své zdraví používá byliny jako součást své výživy a jako přírodní léčiva. Některé byliny jsou užitečné, jiné neutrální, ale určité byliny mohou být i škodlivé - a dokonce smrtelně nebezpečné - pro váš plod.⁵ Toto riziko je pochopitelné, pokud si uvědomíme, že jakákoli látka schopná vyvolat znatelné změny v těle dospělého jedince může mít naprosto mimořádný dopad na plod nebo dítě, především pokud je tato látka špatně vyrobena nebo nevhodně užívána. Odborný lékařský časopis *New England Journal of Medicine* se například nedávno zabýval případy otravy olovem, zvracení, průjmů či srdeční arytmie způsobenými požitím bylin či jiných „přírodních“ léčiv.“

Americká pediatriká akademie (The American Academy of Pediatrics) doporučuje omezit, bylinkové čaje na 0,5 litru denně. Mezi bezpečné bylinné čaje patří máťový a šípkový čaj a neškodné jsou také ovocné čaje, například citrónový nebo malinový. Pokud navštívíte bylináře, zjistěte si nejdříve, zda je schopný, zda má dobrou pověst a zda používá pouze ty nejkvalitnější byliny. A pochopitelně je potřeba jakékoli použití bylinek nejprve konzultovat s lékařem a všimnout si případných nežádoucích účinků.

PRAMENY:

Colleen K. Dodt: *Natural Baby Care: Pure and SooLing Recipes and Techniques for Mothers and Babies* (Storey Communications, 1997).

Susan Weed: *Wise Woman Herbal for the Childbearing Years* (Ash Tree Publishing, 1986).

Kojení

Mateřské mléko vegetariánek je dostatečně výživné a miminka kojená dobře živěnými vegetariánkami se vyvíjejí a rostou normálně.

The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets
(Dietetická příručka vegetariánské stravy)⁷

Pokud novorozenec nedostává umělou výživu z láhve, je v prvních měsících života zcela závislý na matčině mléce, takže zvláštní péče, kterou matka věnovala sobě a svému vyvíjejícímu se dítěti v době těhotenství, by neměla ustát ani po porodu. Strava doporučovaná pro těhotné ženy by měla pokračovat i po dobu kojení, mění se však poměry mnoha živin. Například doporučená denní dávka energie v době kojení výrazně vzroste. Podobně se zvýší potřeba vitamínu A, bílkovin, vitamínu C, riboflavinu, jódu a zinku. Na druhé straně potřeba železa a kyseliny listové podstatně klesá. (*Pro konkrétní hodnoty viz tabulky 3.1 a 3.2 na str. 146 a 147.*)

Co se týče vitamínových přípravků, všimněte si, že téměř u všech živin zůstává zvýšená potřeba ve srovnání s netěhotnými a nekojícími ženami, takže multivitaminové a multiminerální tablety nebo obohacené potraviny mohou nadále pomáhat v pokrytí těchto zvýšených požadavků. Doplnění vitamínu B-12 je nadále nezbytné u veganských a téměř veganských matek, neboť je nutné, aby se dostatečné množství tohoto vitamínu dostalo do mateřského mléka. Kvalita matčiny stravy může také ovlivnit to, v jaké míře budou v mléce zastoupeny vitamíny A, B-komplex, C a D, mastné kyseliny a případně některé minerály.

Kontaminace mateřského mléka

Při analýze chemikálií obsažených v mateřském mléce ... byla nejvyšší z(ištěná) hodnota u veganky nižší než nejnižší hodnota

naměřená ve vzorcích mateřského mléka ostatních žen. Ve většině případů představoval obsah chemikálií v mateřském mléce u veganek pouze 1 až 2 procenta celkového průměru."

V poslední době se hodně vzrušeně mluví o pesticidech obsažených v mléce kojících matek. Autoři jednoho výzkumu uvádějí: „V posledních letech byly v mateřském mléce zjištěny mnohé chemikálie. O kontaminaci mluvíme v zásadě vždy, kdy se v mléce vyskytují látky, které tam přirozeně nemají být, nebo pokud je jejich množství nad normální úroveň. Tyto látky jsou důvodem dnešních obav o zdraví novorozenců, kteří jsou krmeni výlučně touto výživou.""

Velmi často nám selský rozum může poradit, jak se proti takové kontaminaci bránit. Je evidentní, že by co největší část vaší stravy měla pocházet z ekologických zdrojů, a především by neměla obsahovat živočišné výrobky a velmi tučné rostlinné potraviny, neboť znečišťující látky se často shromažďují v tukových tkáních. Mnoho chemikálií lze omezit nebo zcela odstranit tím, že všechny potraviny včetně ekologicky pěstovaných řádně umyjeme. Není nutné je umývat mýdlem, ale pokud tak učiníme, musíme je poté velmi dobře opláchnout. Také můžete většínu plodin oloupat, ale není to zrovna dobré řešení, neboť slupky z mnoha druhů ovoce a zeleniny obsahují živiny, kterých se není dobré zbavovat. Také je vhodné používat na pití a vaření filtrovanou vodu a doma i v práci se vyhýbat toxickým látkám.

Mnoho vegetariánů se těmito zásadami řídí, což je pravděpodobně důvodem, proč mateřské mléko vegetariánek obsahuje výrazně méně znečišťujících látek než mateřské mléko jiných žen. Žádné místo na naší znečištěné planetě není bez škodlivých látek, takže nám nezbývá než se snažit jim vyhýbat pomocí nástrojů, které máme k dispozici.

Celkový zdravotní stav

Kromě zdravé stravy je také třeba pít hodně tekutin (možná

si všimnete, že během kojení dostáváte velkou žízeň - poslouchejte své tělo dobře!). Velmi prospěšné je nepříliš namáhavé cvičení a relaxační techniky, jako je meditace, soustředění či dechová cvičení. Také je důležité co nejvíce odpočívat a spát, i když je to velmi složité, pokud máte doma malé miminko. Pokud je to možné, kojte vleže a požádejte přátele a rodinu o pomoc s chodem domácnosti, abyste se nepřepracovali.

Existují také organizace pomáhající mladým matkám, které vám mohou poskytnout více konkrétních a osobních doporučení, než by se vešlo do jakékoli knihy. Požádejte svého lékaře o kontakt na některou z těchto institucí v místě vašeho bydliště nebo se můžete podívat na některé z níže uvedených webových stránek. Význam těchto spolků tkví již v pouhé emocionální opoře, především během prvních několika týdnů po porodu, kdy může fyzické vyčerpání a citové zklamání vést k depresím a úzkostem.

V neposlední řadě je také dobré se radit s ostatními rodiči, ať už vegetariány, či nevegetariány, a podělit se o nápady, poučení a osobní zkušenosti. Odpočívajte, dobře jezte, mějte rády samy sebe a radujte se ze svého miminka!

PRAMENY:

La Leche League: *The Womanly Art of Breast-feeding* (Penguin Putnám, 1997)

<http://www.lalecheleague.org>

<http://www.rodina.cz/LLL/>

<http://www.iham.cz>

Příkrmování

SHARONIN PŘÍBĚH: OD KOJENÍ PŘES LÁHEV AŽ K HRNÍČKU

Když měl můj syn osm a půl měsíce, dostala jsem velmi vážnou infekci, která vyžadovala velké dávky antibiotik, ta se dostávají do mateřského mléka a jsou pro dítě nebezpečná. Byla

jsem náhle nucena přestat na dva týdny kojit, díky čemuž jsem mnohem lépe pochopila, jaké to je, když některé matky nemohou kojit. Pravděpodobně jsem z toho měla mnohem větší trauma než můj syn. Ten se velmi ochotně pustil do láhve s kozím mlékem a jogurtem (obojí jsem smíchala a přecedila. aby v mléce nezůstaly hrudky), i když i on musel být tou změnou určitě zmaten. Já jsem během těch dvou týdnů mléko odšťikávala a potom jsem zase začala kojit. Rozhodla jsem se však synovi nadále dávat i láhev, protože můj manžel se tak mohl více podílet na krmení, a to mu umožnilo se mnou sdílet tuto důležitou zkušenost.

Přestože pro mě pozdější přechod na dospělácká jídla byl úlevou, občas nostalgicky vzpomínám na to, jak jsem svého syna poprvé kojila, jak poprvé dostal jogurt a jak se kysele tvářil, když ochutnal novou potravinu, a hned po té se po ní natáhl znovu. Tím, že jsem pozorovala své dítě, jak roste, jsem si uvědomila, že každý ten okamžik je něčím výjimečný, a to i když je nepřijemný, ale především je-li vyplněn jeho úsměvy.

Přechod ze stravy založené výhradně na mateřském mléce na rozmanitější stravu je velmi významným momentem pro matku i dítě, ať už jde jen o přikrmování z láhve, přidávání pevných potravin nebo úplný konec kojení. Náhle končí klidné vědomí, že dítě dostává všechny živiny ve správném množství, a místo toho je nutno se uvědoměle rozhodovat, čím dítě krmit, aby určitě zůstalo zdravé.

Většina odborníků se shoduje, že kojit by se mělo minimálně šest měsíců a v lepším případě rok nebo i dva. Pokud kojení ještě více prodloužíte (na dva až pět let), bude dítě nadále dostávat důležité živiny, a to i v době, kdy již bude zcela zvyklé na normální stravu. Vaše dítě navíc bude klidnější, neboť dlouhodobé kojení posiluje jeho emocionální vazbu k matce.

Když dítě začne pít méně mléka, můžete se postupně vrátit ke své obvyklé stravě a aktivitám před otěhotněním. Nechejte

se při tomto přechodu vést reakcemi svého dítěte a vlastního těla a také svými osobními potřebami.

Pro rodiče vegetariány je začátek přikrmování často velmi vzrušujícím momentem, neboť dítě nejen roste, ale také od tohoto momentu s vámi začíná sdílet váš pohled na svět. Doporučený postup při přechodu na nové potraviny je popsán v kapitolách 4 a 6, ale ve skutečnosti budete v této době moci s potěšením experimentovat a objevovat nové možnosti.

Jak zvládat domácnost a zaměstnání

SHARONIN PŘÍBĚH: ZPÁTKY V KANCELÁŘI

Když měl můj syn jeden měsíc, vrátila jsem se na částečný úvazek do práce. Pracovala jsem třikrát týdně večer, zatímco můj manžel se staral o dítě. Byla to pro něj sice nová a obtížná zkušenost, ale myslím si, že moje nepřítomnost mu umožnila vytvořit si s naším miminkem velmi blízký vztah, k čemuž mnoho mužů u takto malých dětí nemá příležitost. Na každý večer, kdy jsem šla do práce, jsem předem odšťikla trochu mléka. Když dítěti nestačilo, manžel ho krmil jogurtem rozředěným vodou.

Když bylo synovi pět měsíců, začala jsem pracovat i během dne, kdy už nebylo možné nechat ho doma s manželem. Naštěstí se mi podařilo najít jesle, kde měly vychovatelky pochopení pro můj vegetariánský způsob života, který se v té době již týkal i mého syna. neboť začal přecházet na pevné potraviny.

Tím, že jsem však začala pracovat více (každý pracovní den ráno a dopoledne), jsem také přišla o většinu svého volného času a zjistila jsem, že je velmi těžké trávit tolik času přípravou jídel pro svého syna. Přešla jsem proto na jednodušší jídla a obiloviny jsem před vařením najemno pomlela, čímž jsem si vlastně připravila „instantní jídla“, jejichž příprava bude podrobněji popsána později v této knize. Jídla jsem nezmrazovala do zásoby, protože mi připadalo rychlejší (nebo přinejmenším

stejně rychle) dělat malé porce z čerstvých potravin než vždy rozmrazovat hotové porce. Zvykla jsem si na lakový systém, že jsem syna chvíli krmila a potom mu dala potraviny, které si mohl vzít sám do ručičky, zatímco my jsme jedli svoje jídlo, takže jsme mohli večeřet všichni zároveň, aniž by mi moje jídlo během krmení vystydlo.

Celkově jsem zjistila, že krmení dítěte je úžasná a snadná činnost, přestože kvůli mému zaměstnání se můj život matky stal časově náročnějším. (Naštěstí můj manžel je zvyklý vařit, takže i když on byl v práci celý den a já jen dopoledne, střídali jsme se ve vaření večeře, místo toho, abych já musela mít večeři hotovou na stole, když on přijde z práce.) Nejsem sice žádná nadšená kuchařka, ale zjistila jsem, že vařit pro miminko mě opravdu baví.

I když chození do práce znamená pro rodinný život časovou zátěž, může být vaření a jídlo chvíli příjemného odpočinku se svými nejbližšími. Nikdy nejím předem připravená zmražená jídla, takže moje rychlé recepty nevedou k úbytku živin, ale pouze k úspoře času.

Spojení rodičovských a pracovních povinností by nemělo znamenat, že doba strávená mimo zaměstnání bude jen úspěšným staráním se o dítě. Je možné si zachovat klid a zdraví, i když pracujeme doma i v zaměstnání. To je velmi důležité, protože placenou práci a rodinný život kombinuje většina lidí v naší společnosti. Podle amerického ministerstva zdravotnictví a péče o rodinu „chodilo v roce 1995 do práce 62 procent matek s dětmi do 6 let, což představuje téměř dvojnásobný nárůst od roku 1970".¹⁰ Tato statistika se týká asi 10 milionů žen a 12 milionů dětí." S ohledem na to, že otcové podle tradičních představ pracují mimo domov, znamená to, že drtivá většina rodičů chodí do práce a zároveň vychovává děti. Jinými slovy, nejste sami.

Všechny tyto rodiny vyvolávají v naší společnosti zásadní změny. Mnoho otců se začíná zapojovat do každodenní péče

o děti. Je dnes samozřejmě možné najít dobré školky a zaplatit si večerní hlídání dětí, ale na mateřskou dovolenou začínají v poslední době chodit čím dál častěji i muži. Některé firmy umožňují svým zaměstnancům flexibilní pracovní dobu, nebo dokonce poskytují pomoc v oblasti péče o dítě. Také díky velkému výběru konzervovaných a trvanlivých potravin včetně zdravých vegetariánských jídel a díky kuchyňskému vybavení, které šetří náš čas, lze toto dvojí zaměstnání zvládnout.

Situace se samozřejmě komplikuje, pokud chcete kojit a krmít dítě vegetariánskou stravou. V tom případě musíte vyřešit problém, jak se vaše dítě bude stravovat v době, kdy se o ně stará někdo jiný. Mnozí rodiče to kreativně řeší tak, že dítěti upraví čas jídel, přizpůsobí svou vlastní pracovní dobu a matky odstříkají mléko, které potom dítě pije z láhve. V době přikrmování se rodiče naučí připravovat rychlá jídla, která lze snadno přenášet a skladovat a díky kterým se dítě nemusí ve společnosti vrstevníků cítit příliš odlišně. V kapitolách 5 a 6 najdete nápady na přípravu takovýchto rychlých a jednoduchých jídel.

AE už jíte cokoli, je dobré přijmout jedno opatření, jímž zvládnete chod domácnosti bez vzájemného obviňování: Udělejte si jakousi nepsanou „rodičovskou smlouvu“ jasně definující, jaké má každý člen rodiny povinnosti v péči o dítě, starání se o domácnost a ve veřejném a společenském životě. Podobu takové úmluvy navrhuje článek od Anně Chappell Beldenové, který se objevil v létě 1998 v kalifornském časopisu věnovaném péči o dítě *San Francisco Bay Area Baby Resource Gulde*. Beldenová v něm navrhuje, aby se rodiče ještě před narozením dohodli, kdo bude dítě koupat, kdo s ním bude chodit na procházku, kdo bude umývat nádobí, chodit na poštu a do banky a kdo zůstane s dítětem doma, když bude nemocné. Její „smlouva“ dokonce počítá i s tím, že si rodiče někdy vyhradí čas, kdy budou spolu sami, a že se stanoví, který z nich bude mít za úkol takové příležitosti naplánovat a najít někoho na hlídání. Také můžete přidat „paragraf“ o výchovných cílech a hodnotách, který může odstranit případné pozdější spory.

Praktické rady a citovou podporu můžete získat také od ostatních kojících matek a rodičů vegetariánů, takže můžete zvážit, zda se nestát členy nějakého rodičovského sdružení nebo místního vegetariánského spolku. Čas věnovaný takovýmto společným aktivitám se vám bohatě vrátí v podobě informací a pomoci, kterou takto získáte, především pokud se všichni například dohodnou, že se budou během týdne střídat v tom, kdo bude pro ostatní hlídat děti a kdo nakupovat, což vám umožní soustředit se na svou práci alespoň ve dnech, kdy nejste na řadě. Takovou vzájemnou výpomoc by usnadňovalo, pokud by i ostatní rodiče byli vegetariáni, ale není to nezbytné, pokud si jasně stanovíte, jaké máte vy požadavky ve vztahu ke svému dítěti a co jste naopak ochotni udělat pro ostatní.

PRAMENY:

Gale Pryor: *Nursing Mother, Working Mother: The Essential Guide for Breast-feeding and Staying Close to Your Baby After You Return to Work* (Harvard Common Press, 1997).

Dianě Mason *Breast-feeding and the Working Mother* (St. Martin's Press, 1997).

Caring for Your Baby and young Child: Birth to Age 5 (American Academy of Pediatrics, 1998). Obzvláště užitečné jsou kapitoly 14 až 22.

Jak jednat s ostatními

Nevyhnutelně nastanou také situace, kdy budete vyzváni, abyste vysvětlili - nebo dokonce obhajovali - stravu svého dítěte před jinými lidmi. Mohou to být členové rodiny, kteří si budou dělat starosti o zdraví vašeho dítěte, lékař, který bude trvat na tom, abyste dítěti dávali maso nebo mléčné výrobky, vychovatelé ve školce, kteří mohou vyslovit pochybnosti o jeho fyzickém a sociálním vývoji, nebo prostě cizí člověk ve frontě u pokladny v supermarketu. Měli byste být na takové situace připraveni.

První věc, kterou musíte posoudit, když se vás někdo začne vyptávat, je, zda dotýčný tazatel má právo a důvod o vaší rodině zjišťovat takové podrobnosti. Rodiče jsou často na svého vegetariánka oprávněně hrdí a mají potřebu se pochlubit každému, koho potkají. V zájmu svého dítěte byste se měli snažit toto nutkání potlačit. Většina vegetariánů se neseťká s vážnějšími problémy, ale někteří prodělali zkušenosti, které byste určitě nechtěli zopakovat. Například jeden otec v Kalifornii se musel dlouho soudit, aby získal zpět svou dceru, která mu byla odebrána poté, co školní lékařka mylně dala do souvislosti její vegetariánskou stravu s vrozenými zdravotními problémy.¹² Jiná rodina přišla o svého adoptovaného syna, když sociální pracovníci zjistili, že jej adoptivní rodiče vychovávají jako vegetariána.¹⁴ Rodič vegetarián může být také znevýhodněn například při rozvodu. Neznamená to, že byste měli žít ve strachu, ale že je dobré při komunikaci s ostatními uplatňovat určitou obezřetnost. Pokud se vás začne vyptávat někdo, kdo nemá právo znát vaše odpovědi, jednoduše mu řekněte: „Stravování naší rodiny s ostatními lidmi neprobíráme.“

Pokud usoudíte, že někdo má legitimní důvod se dozvědět podrobnosti o stravě vašeho dítěte, bude vaše vysvětlení mnohem přesvědčivější, pokud budete o této záležitosti dobře informováni a poučeni. Přečtení této knihy může být dobrý začátek, ale můžete se také pustit do dalšího studia dětské vegetariánské výživy, pokud si přečtete některou z knih uvedených v seznamu bibliografie. Dozvídat se o nejnovějších poznacích můžete také tak, že se stanete členy uznávané vegetariánské organizace (v USA například Vegetarian Resource Group) nebo se pokusíte najít dietologa, který se specializuje na vegetariánskou stravu - v USA existuje dokonce sdružení takových dietologů v rámci *Americké dietetické asociace* (*American Dietetic Association's Vegetarian Practice Group - DPG #14*). Podobné kontakty vám umožní přístup k přesvědčivým důkazům, které můžete předložit skeptikům.

Je rovněž dobré si udržovat přesné záznamy, především pokud vaše dítě je spíše menšího vzrůstu nebo má nějakou nemoc či vadu, která ovlivňuje jeho růst nebo vzdělávací schopnosti. Lidé s předsudky proti vegetariánství budou podobné problémy připisovat vaší stravě a nedojde jim, jak je naivní se domnívat, že pár kousků masa nebo několik hltů kravského mléka by mohlo zajistit vysoký vzrůst dítěti přirozeně malých rodičů nebo zázračně vyléčit vady, jako je poškození plodu vlivem alkoholu nebo vrozené mentální postižení. Pokud si budete udržovat záznamy o tom, co dítě jí, o jeho zdravotním stavu a o zdravotním stavu svojí rodiny, budete mít údaje potřebné k zodpovězení případných otázek.

A konečně - buďte silní. Máte v rukou knihu, která vás naučí, jak dítě krmit zdravým vegetariánským jídlem. Pokud budete mít jistotu, že vaše dítě je psychicky i fyzicky zdravé, potom vás ostatní nebudou moci zastrašit a na oprávněné otázky budete moci odpovídat se sebedůvěrou.

Dopisy od rodičů vegetariánů

SHARONIN PŘÍBĚH: ZKUŠENOSTI OSTATNÍCH

Informace v knihách o výživě pro těhotné a kojící matky se mi někdy zdály příliš neosobní, i když jsem věděla, že byly naprosto nezbytné pro výchovu vegetariánského dítěte. Zjistila jsem, že tyto problémy chápu mnohem jasněji, když o nich mluvím s jinými rodiči, kteří právě vychovávají nebo již vychovali zdravé vegetariánské děti. Každý rodič se může podělit o naprosto jedinečné zkušenosti.

Je těžké napsat knihu, která by odpověděla na všechny myslitelné otázky týkající se výchovy malých vegetariánů. Proto tuto knihu rozšiřujeme o komentáře vegetariánských rodičů. Jejich postoje, jejich zkušenosti a jejich způsob života dodává našemu tématu hloubku.

První zpráva je záznam z vlastního deníku Sharon Ynterové, který sleduje vývoj jejího syna od pěti do 14 měsíců (dnes je již dospělý). Následují vybrané pasáže ze záznamů, které nám v listopadu 1998 laskavě poskytlo několik rodičů právě vychovávajících malé děti. Ze 48 rodin, které zareagovaly na naši žádost o poskytnutí vlastních zkušeností, 25 rodin vyplnilo dotazník a 12 z nich dokonce přidalo ještě podrobnější informace. Přestože rozhodně nejde o vědecký výzkum, tyto poskytnuté informace a zkušenosti vytvářejí velmi zajímavý obraz vegetariánství v USA na konci 20. století.

Sharon; syn Nikolas (New York)

Pět měsíců

Nevím, jestli už mám začít Nikolosovi dávat pevné potraviny. Na jedné straně se hrozně těším, až budu moci vyzkoušet všechny recepty, které znám, a pozorovat, jak bude (nebo nebude) nadšen, když mu dám ochutnat kousíček toho, co jím já. Jsem ale nervózní z toho, že přestane dostávat výhradně mateřské mléko, z něž zaručeně dostává všechny potřebné vitamíny, minerály a bílkoviny. Jak si mohu být jista, jestli dostává všechno, co potřebuje, aniž bych musela přesně propočítávat složení jednotlivých jídel, které mu vařím?

Šest měsíců

Nadále Nikolase převážně kojím, aby dostával všechny potřebné živiny. Zavádím také nové potraviny, ale zatím spíš jenom zjišťuji, jak se na ně bude tvářit. Evidentně mu chutná všechno, co mu dám a dělá „e-e-e“, že chce víc. Někdy se snaží chytit lžičku, když z ní ují malé sousto. Zbytek mu samozřejmě nějakým způsobem skončí na hlavě nebo na zádech. Doposud ochutnal jogurt, jablečnou šťávu, pomerančovou šťávu, švestkovou šťávu, nektarinku, ovesnou kaši, rýži, banán, broskev a avokádo.

Sedm měsíců

Moc se mi nedaří prosadit do stravy dostatečné množství zcle-

niny - především zeleniny s výraznější chutí, jako je brokolice. Mám pořád obavy, že nedostává dost všech živin, a uklidňuje mě jenom vědomí, že ho stále kojím. Dětský lékař mi říká, že si nemám dělat hlavu z toho, kolik má Nikolas železa, i když ve všech knížkách se píše, že mezi čtvrtým a šestým měsícem se u miminka zásoby železa velmi rychle vyčerpávají. Snažím se tedy aspoň pro jistotu kombinovat pomerančový džus a vajíčka (vitamin C v pomerančovém džusu podporuje vstřebávání železa z vajíček). Zkusila jsem mu dát trochu koupené instantní kaše pro děti obohacené o železo, ale zašklebil se a vyplivl ji. Vůbec se mu nedivím! Sama jsem ji zkusila a chutnalo to jako lepkavý papír. Všechno, co mu připravuji, obvykle chutná i mně, i když si to pro sebe obvykle osolím. Pro Nikolase používám místo soli sušené a drcené hnědé mořské řasy, abych měla jistotu, že má dostatek jódu.

Sedm a půl měsíce - typický jídelníček:

Snídaně: kaše s banánem a jogurtem

Svačina: jablečná šťáva

Oběd: tvaroh a nastrouhané jablko s pšeničnými klíčky

Svačina: kojení

Večeře: vařené obiloviny a zelenina s jogurtem (případně vajíčka se zeleninou nebo tofu s obilovinami a zeleninou), na pití džus

Před spaním: kojení

Kdykoli v noci a ráno ještě před snídaní: kojení

Osm měsíců

Nikolas již dostal následující potraviny: jogurt, tvaroh, banán, jablko, hrušku, mango, papáju, avokádo, broskev, fíky, švestkovou šťávu, pomerančovou šťávu, mrkev, dýni, cuketu, fazolky, hrášek, kukuřici, fazole lima, rýži (natural), jáhly, ječmen, ovesné vločky, tofu, vaječný žloutek, pšeničné klíčky, kokos (mléko i dužinu) a čočku. (Co se týče rizika vzniku alergií, nejsem tak opatrná, jak radí knížky - částečně asi proto, že

jsme s pevnými jídly začali poměrně pozdě, takže vznik alergie je méně pravděpodobný.)

Osm a půl měsíce

Nemůžu kojit kvůli lékům, které musím brát. Jak Nikolas přežije bez „dokonalé“ stravy?

Devět měsíců

Zdá se, že Nikolas velmi dobře jí, když jsou kolem jiné děti. Tak fascinovaně je pozoruje, že si někdy nejsem úplně jista, jestli vůbec ví, že jí.

Deset měsíců

Už můžu zase kojit, ale mám málo mléka - neslyším, že by nějak moc polykal. Chce teď jíst sám - když ho krmím lžičkou, tak ji odstrkává, ale sám sní hory hrášku, nakrájeného sýru, sucharů a čočky. Čočka je vlastně jeho úplně nejoblíbenější jídlo, hlavně když je vařená s pšeničnými klíčky, česnekem, cibulí a vajíčkem. Miluje taky míchaná vajíčka rozšlehaná s mlékem. Když něco naopak nechce, má úplně neuvěřitelný výraz odporu, a dokonce předstírá, že se mu z toho obrací žaludek. Říkám „předstírá“, protože někdy to dělá ještě před tím, než dostane první sousto do pusy, a poté se vždy lišácky usmívá nebo dokonce směje.

Deset a půl měsíce

Celkově jí velmi málo, ale chce stále jenom kojit, kojit, kojit, snad každých 10 minut. Nechce jíst nakrájené potraviny, které dřív miloval, nechce jíst ze lžičky (sní maximálně dvě sousta) a z láhve nevypije o moc víc než půl deci. Vypadá to, že ho vůbec netrápí, že mám málo mléka, prostě chce pořád sát.

Vyzkoušela jsem různé způsoby, jak ho krmit i něčím jiným než jen mateřským mlékem. Jedna z neúčinnějších metod je krmit ho při koupání, když si hraje ve vaně - je schopen sníst neuvěřitelné množství jídla, pokud se u toho zabývá jinou čin-

ností. Soudě podle toho, co jsem četla a slyšela, je toto normální stádium a je lepší dítěti dovolit, aby mělo z jídla radost i za cenu toho, že si při tom bude hrát, než je nutit u stolu a vybudovat v něm odpor k jídlu. Vypadá to, že Nikolas prostě nemá rád spořádané stolování, přestože si s ním i u stolu snažím všemožně hrát.

Jedenáct a půl měsíce

Nikolas začal zase jíst normálně a sní toho strašně moc - prakticky dvojnásobek toho, co před měsícem. Nejeví zájem o to, krmit se sám lžičkou, ale rád pije sám z hrníčku. Při každém jídle se mu snažím dávat něco, co si může chytit do prstíků a jíst sám, protože to ho evidentně baví. Obvykle prvně nakrmím jeho a potom jím já a dávám mu ochutnat ze svého jídla. Přestal mu chutnat hrášek - pokud mu dám lžičku rozmačkaných uvařených luštěnin s jogurtem a celým hráškem, začne jídlo polykat, ale nakonec bezstarostně vyplivne hrášek - na to je potřeba hodně šikovnosti, aby jej nerozkousal, když žmoulá ostatní jídlo! Přestože nadále kojím, Nikolas každé odpoledne a před spaním vypije kolem 2 deci mléka z láhve. Následující kojení na něj má uklidňující vliv, takže potom v noci hezky odpadne. Přidala jsem k zelenině brokolici a zelí v kombinaci s obilovinami a začaly mu chutnat. Pořád se ještě stává, že při některém jídle nechce moc jíst, ale při dalším jí zase normálně. Když má dost, dává to jasně najevo: krouť hlavou a odstrkuje mi ruku - jakékoli překrmování nebo vnučené jídlo nepřichází v úvahu. Chleba a suchary mu už nechutnají tak jako dřív, ale má velmi rád sýr. Když jí jogurt, vypadá u toho jako z televizní reklamy na jogurty - jí velmi dychtivě a se vzorným držením těla. Kamarádka, která ještě nemá děti, se mě ptala, jestli musím dopředu promýšlet, co mu dám příště k jídlu - jakoby to byl nějaký těžký úkol. Samozřejmě o tom musím přemýšlet, ale připadá mi, že umím pro svoje dítě připravit ty nejvybranější pochoutky.

Jeden rok

Nikolas se učí společenskému životu. Nabízí mi svoje jídlo a chce ochutnávat moje. Samozřejmě je mi milejší, když se se mnou chce podělit o zmrzlinu z pomerančového džusu, než když mi strká dětskou kasičku, ale každopádně je to od něj milé!

14 měsíců

Nikolas se sám velmi dobře krmí, takže mu většinou dávám jako hlavní jídlo hustou kašovitou stravu. Jí lžičkou, ale vždycky před tím, než ji strčí do pusy, ji obrátí vzhůru nohama, takže pokud je jídlo řidší, polovinu z něj vybryndá. Umí už sám držet hrníček, ale často pití rozlije, pokud věnuje pozornost něčemu jinému. Když má dost, dá mi to najevo tím, že lžičku i s miskou shrne ze stolu - pokud se mi náhodou nepodaří je včas zachytit.

Christine a Kýle; dcera Meara (Michigan)

Meara se narodila v roce 1996 a její rodiče Christine a Kýle (vegetariáni od roku 1993 a vegani od roku 1996) ji kromě mateřského mléka krmí výhradně veganskou stravou. Christine píše:

„Lidé, kteří Mearu neznají, se vždycky podivují, jak hezky jí zeleninu. Nejraději má řepu, mrkev, nakládané i syrové okurky a brokolici. Když jsme na návštěvě, tak vždy zamíří rovnou k talíři se zeleninou. Naopak o balených bonbónech a čokoládkách vůbec neví, že jsou k jídlu. Někdy si s nimi hraje, ale nikdy je nejí. Co se týče kojení, úspěšně jsme praktikovali metodu doporučenou Ligou La Leche (podle níž má miminko do určitého věku spát s matkou v posteli a během noci si samo říct, kdy chce pít; poznámka překladatele). Teď už přestáváme s pravidelným kojením přes den a Meara spí část noci ve vlastní postýlce, takže kojíme méně i v noci.

Meara měla třikrát zánět středního ucha. Poprvé dostala antibiotika, ale pak jsme přešli k jinému pediatrovi - poda-

řilo se nám najít takového, který raději dítě sleduje, než aby mu stále předepisoval antibiotika. Meara byla také několikrát nachlazená, dvakrát měla i horečku, plané neštovice a zřejmě i rozeolu. Přesně ty stejné nemoci měly všechny děti v našem okolí. Roste normálně a její výška a hmotnost se pohybují mezi 75. a 90. percentilem. Její výška je nadprůměrná a má hodně dětského tuku (ale když začala chodit, tak výrazně zhubla).

Podařilo se mi najít chápaté doktory, ale měla jsem hodně problémů v rodině. Když se o našem veganství dozvěděli rodiče mého manžela, málem kvůli tomu zrušili rodinnou oslavu Dne děkuvzdání, přestože jsme ten den měli být v práci, a tak bychom na společnou oslavu byli stejně nepřišli. Moje matka pro nás má pochopení, ale můj otec a nevlastní matka se nám vyhýbají. Myslím, že je to nepříjemné 1 pro ně, protože moji dceři nemohou dávat všechny možné sladkosti, zmrzlinu atd. Jejich přístup mě irituje - tváří se, že je kvůli Mearině zdraví obtěžujeme - ale dá se to vydržet, prostě si stojím za svým.

Moje sestra má Mearu ráda a myslím, že respektuje náš životní styl. Když Mearu hlídá, připravím pokaždé balíček s obědem. Hledám teď školku, ve které by pro nás měli pochopení, až se budu muset vrátit na plný úvazek do práce, a jsem z toho tak zoufalá, že už jsem málem jednu sama založila. Pokud to jinak nepůjde, tak se možná rozhodnu i pro domácí školu. Ostatní maminky, se kterými se navštěvujeme, nás vcelku chápou. Pokud si Meara dá na návštěvě hranolky s jogurtovým dressingem, tak jí ho zkrátka jen vyměním za veganskou alternativu a znovu jí mile vysvětlím, že mléko nejíme."

Teresa; dcera Tara Rose (Washington)

Tara Rose má matku vegetarlánku a otce nevegetariána. Až ji matka začne přikrmovat, bude jí dávat veganskou stravu. Teresa píše:

„V roce 1997 jsem byla vegetariánkou už 10 let a již asi rok jsem přecházela na veganskou stravu, když jsem na podzim zjistila, že jsem těhotná. Mnozí z mých přátel si kvůli mé

vegetariánské stravě dělali starosti a snažili se mě přesvědčit, abych jedla maso. Rozhodla jsem se stát členkou vegetariánské organizace, která by mě společensky podpořila. Organizace má mnoho aktivních členů a každý měsíc pořádá společnou veganskou večeři. Možnost promluvit si s jinými rodiči vegetariány mi dodalo jistotu a humor, který jsem potřebovala v době těhotenství a po porodu.

Tara se narodila zdravá a brzy z ní byla boubelatá růžolíčí holčička, takže mí nevegetariánští přátelé žasli nad tím, jak je zdravá, a přestali si dělat starosti!

Taře jsou teď dva měsíce. Úplně jsem přestala jíst mléčné výrobky, protože když sním nějaký mléčný výrobek, Taře naskáčou po celé hrudi červené pupínky. Od jejího narození mě už nikdo nekritizoval a také náš přírodní léčitel je velmi vstřícný a vzdělaný v oblasti vegetariánské stravy. Těším se na to, že moje děti vyrostou na vegetariánské stravě.

Valerie a Randy; děti Morgan, Zoe, Raven a Marlah (Kalifornie)

V roce 1989 přešel Randy na veganskou stravu, Valerie na iakto-vegetariánskou a jejich první dvě děti na lakto-ovo-vegetariánskou stravu. Raven (narozen 1988) a Marian (narozena 1991) byli již od začátku přikrmováni pouze lakto-ovo-vegetariánskou stravou. Valerie píše:

„Vychovávat malé vegetariány bylo mnohem jednodušší, než jsem očekávala. Moje starší, zpočátku „všekonzumující“ děti vlastně nejprve maso ani neměly rády a musely si na ně zvykat. Často jsem maso maskovala tak, že jsem ho rozmixovala do jiných potravin, které jim chutnaly, jako do rýže nebo do brambor. Od té doby jsem zjistila, že se dětem dá místo masa dávat tofu a že je to výborná potravinu pro malé děti: nemá výraznou chuť, je výživné, snadno se rozmačkává, lze ho použít v různých jídlech a snadno se dá vyprat. Taky jsme rádi, že si teď nemusíme dělat starosti, když se všude mluví o průjmové epidemii způsobené bakterií *E. coli* z hovězího masa (i když

je nám samozřejmě líto lěch rodin, které byly onemocněním postiženy).

Všechny děti by se měly kojit, pokud je to jakkoli možné!! Jsme si jisti, že právě díky tomu jsou naše čtyři děti (dosud) zcela zdravé. Svoje poslední dvě děti jsem kojila zároveň a moje vegetariánská strava mi umožnila mít stále naprosto dostačující množství mléka. Moje nejmladší miminko - které jsem jako jediné odnosa již jako vegetariánka - se narodilo ze všech nejmenší, ale i tak mělo 3,6 kg a je zcela zdravé.

Dítě samo ví nejlépe, co mu máte dát k jídlu. Proto je velmi důležité, aby rodiče vegetariáni se svým miminkem trávili co nejvíce času. Svoje miminko znáte nejlépe vy sami a chcete pro ně to nejlepší. Jinak se vám může stát, že strávíte spoustu času rozčilováním se nad tím, jak ostatní nejsou schopni vyhovět vašim požadavkům. Například můj tatínek se nikdy nevyrovnal s tím, že jsem svým dětem nedávala puding. Prarodičům také působí velké starosti, když děti nedostávají dětskou masovou výživu kupovanou ve skleničce. Uklidnit je lze pouze tím, že jsou děti zdravé a dobře se vyvíjejí, nikoli však výsledky výzkumu či statistikami."

Marcla: dcery Tahlra a Karaena (Washington)

Marcia je vegetariánka od roku 1968. V 70. letech experimentovala s vitariánskou dietou a od roku 1976 je veganka. Její dcery se narodily v letech 1984 a 1987 a byly vychovány jako veganky. Tahira se stala jedním z dětí. o nichž píše Dr. Klaper ve své knize Pregnancy, Children and the Vegan Diet (Těhotenství, děti a veganská dieta). Marcia píše:

„Obě naše holčičky doslova „přerostly“ růstové tabulky. Tahira dostávala kromě mateřského mléka také sojové mléko. Po druhém porodu jsem již měla více znalostí a věděla jsem, že je dobré co nejvíce kojit, takže Karaena dostávala zpočátku pouze mateřské mléko a kojila jsem ji až do čtyř let a čtyř měsíců.“

Nikdy jsem nevařila speciální dětská jídla. Když už děti mohly jíst banán nebo avokádo nebo nějakou přirozeně měk-

kou potravinu, prostě ji dostaly. Nikdy jsem je nekrmila lžičkou a nedostávaly ani žádné kasičky či vařené obiloviny, dokud jim nevyrostly první stoličky.

Tahira byla na svůj věk velmi silná, v 16 a půl měsíci mluvila v celých větách a ve věku dvou let měla slovní zásobu jako průměrné pětileté dítě. Velmi rychle se naučila chodit a byla na svůj věk velmi vysoká až asi do 12 let. Teď měří 170cm, což je mezi jejími 14letými vrstevníky průměrná až nadprůměrná výška. Karaena má takovou sílu, že její učitelka baletu je úplně vyjevená z jejího svalstva.

Jill a Steve; děti Adam a Leah (Georgla)

Jill a Steve jsou vegetariáni od roku 1983. Adam se narodil v roce 1993 a Leah v roce 1996 a oba byli vychováni na „převážně veganské“ stravě. Jill píše:

Mám velmi silný dojem, že vegetariánská výchova je pro mě děti prospěšná hned ve dvou směrech. V první řadě jsou hned od narození živeny jen potravinami ze spolehlivých zdravých zdrojů - potravinami, které je možné nazývat jejich pravými jmény, protože není nutné maskovat, odkud pocházejí. Za druhé vědomí, že pro přežití není nutné zabíjet zvířata, prospívá jejich duševnímu vývoji.

U obou dětí měli v porodnici i v dětské ordinaci lékaři pochopení pro náš životní styl. Už sám fakt, že obě naše děti jsou statné a zdravé, rozptyluje případné nepodložené předsudky. Ani jedno z našich dětí nemělo záněty středního ucha jako děti našich známých a kromě pravidelných prohlídek skoro nemusely chodit k lékařům.

Myslím, že jsme měli velké štěstí, že jsme v obchodě sehnali vegetariánské dětské výživy. Teď, když jsou děti trochu starší, je naším největším problémem návštěva restaurace - batolata a malé děti jsou někdy vybíravé, a když je ještě výběr omezen na bezmasá jídla, někdy vám nezbude než dítěti objednat samotné hranolky a salát a další jídlo jim udělat až doma. Jídlo ve školní jídelně je z větší části noční můrou - samé maso

a sýry. Není se pak co divit, že má tolik dětí nadváhu a různé nemoci.

Vegetariánská společnost státu Georgiá (The Vegetarian Society of Georgia) v poslední době pořádá jednou za měsíc setkání malých vegetariánů, kde se mohou potkat děti s podobným životním stylem. Doufám, že takovéto nepatrné výtobytky jim alespoň pomohou čelit jakékoli otevřené diskriminaci ze strany jejich vrstevníků, s níž se mohou ve vyšším věku setkat.

Adam je ve školce zřejmě jediným vegetariánem, ale jeho vegetariánská strava mu nepřipadá divná, zato strava ostatních ano. Říká mi: „Mami, proč nemůžeme vzít vegetariánské hamburgery do supermarketu, aby je všichni viděli a už nekupovali hamburgery z mrtvých kraviček?“ A když si nedávno hrál s plyšovými dinosaury a panáčky, řekl mi, že dinosauři nejí lidi vegetariány, protože ví, že vegetariáni neubližují ostatním zvířatům. Zato ty lidi, kteří jí maso, si dinosauři dávají k obědu!“

Gena a Kevin; děti Geneva a Kevin junior (Georgia)

Gena je vegankou 21 let a Kevin 8 let. Obě svoje děti, narozené v letech 1994 a 1998, vychovávají jako vegany. Gena píše-

„Moje děti byly od narození vegetariáni. Obě jsem kojila: dceru do dvou a tři čtvrtě let a svého syna ještě kojím. Ani jeden nikdy nedostal kravské mléko.

Moje dcera je vyšší a také váží více než její nevegetariánští vrstevníci. Brzy jí budou čtyři roky a už doma na počítači dělá úkoly nejen do školky, ale i pro 1. třídu. Můj syn se u lékaře nikdy „nevešel“ do růstových tabulek. Nyní je mu osm měsíců, ale má rozměry dítěte starého jeden a půl roku a je zcela zdravý. A to jsou prý děti stravující se vegetariánsky menší! Obě děti jsou v dobré fyzické kondici a nikdy nebyly vážně nemocné.

Moje dcera jí bez problémů stejná jídla jako my. Má velmi ráda všechna typická vegetariánská jídla jako hummus, tofu, syrovou zeleninu, sojové mléko, ořišky, obiloviny atd. Chápe,

proč je vegetariánkou, a snaží se to vysvětlit i ostatním. Jsem velmi hrdá na to, jaké potraviny pro děti vybírám.“

Lynn a David; syn Flint (Washington)

Lynn je lakto-ovo-vegetariánkou od roku 1976 a David od roku 1982. Flint se narodil v roce 1988 a odmalička je rovněž lakto-ovo-vegetarián. Lynn píše:

„Syna jsem porodila císařským řezem ve 38 letech. Měřil 56 cm, vážil 3,86 kg a od té doby neustále překračuje růstové a hmotnostní normy. Flinta jsem kojila do dvou a půl roku a v té době mu většina lidí tipovala alespoň čtyři roky. Nikdy neochutnal červené maso, rybu ani drůbeží maso a sní jedno nebo dvě vejčička za týden (od volně pobíhajících slepic našich známých) a občas nějaké mléčné výrobky. V osmi letech se již nevešel do mých bot a nyní, v 10 letech, měří 157cm a váží 52 kg.

Od dvou do čtyř let byl Flint velmi vybíravý v jídle a odmítal mnoho jídel, která jsme já s manželem měli nejraději. Dnes mu balím do školy velkou svačinu, která se skládá ze salátu (k němu lahvička s olejem a octem), zeleninové směsi s čili, sucharů a jablka nebo hrušky a sojového mléka s kakaem. Na večeři sní bez problému tolik jako dospělý člověk. Má hrozně rád saláty a nejvíc mu chutnají ostrá jídla jako kari, mexická jídla a stroužky česneku.

Pokud se rodině podaří dětem vštípit zásady vegetariánského života, potom na ně bude mít tlak ze strany jejich vrstevníků minimální vliv. Flint chodí do alternativní školy, kde je více malých vegetariánů, a dva spolužáci se dokonce nechali strhnout Flintovým nadšením a zkoušejí také přejít na vegetariánskou stravu. Jeho školní svačiny jsou sice velmi pracné na přípravu, ale všechny děti i jejich rodiče mu je závidí. Nikdy se nesesetkal s tím, že by jeho stravu někdo snižoval nebo si z ní dělal legraci. A když jsme s manželem nedávno mluvili napůl vážně o tom, jestli znovu nezavést do naší stravy mořské živočichy, našeho syna to pobouřilo a prohlásil, že něco takového nebude nikdy jíst. Jsme na něj hrdí.“

Jana a Michael; synové Crosby a Glacier (Aljaška)

Jana se dala na vegeliariánství v roce 1989 a o rok později na veganství. Její manžel jí převážně rostlinnou stravu, kterou připravuje Jana, a navíc si někdy dá divočinu ze zvěře, kterou sám loví. Svoje syny, narozené v letech 1991 a 1994. vychovávají jako vegany. Jana píše:

„Být veganem na Aljašce není vůbec žádná legrace, především pokud vychováváte veganské děti. Nejhorší na tom je, že neznáme žádné jiné veganské děti ani dospělé, takže mi s výchovou dětí nemá kdo pomoci. Když jsou naši kluci pozváni k někomu na narozeniny nebo na večírek, vždy tam pro ně připravím veganské občerstvení. Je pro mě důležité, aby se moje děti necítily odtrženy.“

Obě moje těhotenství byla velmi snadná a snažila jsem se na zdraví svých dětí pracovat hned od početí. Když jsem čekala Grosbyho, každé ráno jsem si dělala proteinový nápoj z mletých sezamových semínek a mandlí, sojového mléka, banánu a bílkovinného prášku. Jednou mi naše porodní asistentka (oba chlupci se úspěšně narodili v našem srubu) radila, abych brala tablety z vysušených jater kvůli železu, ale odpověděla jsem jí: „Ne, díky, raději budu jíst více potravin bohatých na železo.“ A to jsem taky udělala a opravdu se mi podařilo zvýšit hladinu železa v krvi.

Crosby vždycky překračoval růstové normy ve výšce i hmotnosti. Je nejen zdravý, ale i velmi bystrý. Je to úžasné dítě - a neříkám to proto, že jsem jeho matka.

Glacier se narodil za hodinu a půl a byl také zdravý a silný, což se možná neočekávalo, protože má Downův syndrom. Nebylo nutné ho převážet do nemocnice a brzy po porodu začal pít! Kojila jsem ho až do tří a půl let. Oba moji kluci se hodně a dlouho kojili - ani jeden nechtěl láhev, i když jsem se pokoušela část mléka odstříkávat, ale oni prostě umělohmotný dudlík nevzali do pusy - nechtěli náhražku!

Glacier je i přes svoje postižení velmi šikovný a říkají to i ostatní lidé, kteří přicházejí do styku s postiženými dětmi.

Je fyzicky zdravý a nikdy neměl záněty středního ucha. k nimž jsou děti s Downovým syndromem náchylné, ani nebyl často nachlazen.

Někteří lidé (včetně mého manžela, který naše veganství respektuje, ale není z něho nadšen) mi říkají: „Když si jednou dáš maso, to jim přece neublíží...“ Já jim na to ale říkám: „Jednou jim maso pravděpodobně neublíží, ale já si nepřeju, aby ho jedli. Pokud jim dáte maso jednou, budou se potom každý den muset znovu rozhodovat, jestli ano, nebo ne. Byli by z toho jen zmatení.“

Cindy a Rick; dcera Vienna (Washington)

Cindy a Rick přešli na veganskou stravu v lednu 1991. Vienna se narodila v létě 1998. Nyní jsou jí 4 měsíce a matka ji chce začít přikrmovat veganskou stravou. Cindy píše:

„Původně jsme s vegetariánskou stravou začali ze zdravotních důvodů. Hrozně ráda vařím a je to pro mě takové malé dobrodružství, když zkouším nové vegetariánské recepty. Nakonec jsme zůstali u veganské stravy, a to nejen kvůli zdraví, ale taky z ekologického přesvědčení a ze soucitu se zvířaty. Teď, když máme čtyřměsíční holčičku, tuto potřebu cítíme ještě silněji. Skoro všechno nakupujeme u místního ekozemědělce a jsme členy ekologického zemědělského družstva (je to zvláštní druh družstva, založený na spolupráci s místní komunitou).

V době, kdy jsem otěhotněla, jsme veganskou stravu jedli už téměř sedm let. Stali jsme se aktivními členy ekologické organizace, a tak jsme se setkávali s mnoha dalšími rodiči, kteří vychovávají malé vegetariány. Naši přátelé z okruhu Earthsave (Earth = Země, save = zachránit) nemají o tom, že je veganství zdravé, žádné pochybnosti. Náš rodinný lékař léčí převážně přírodními prostředky a jeho vlastní děti jsou také vegetariáni. Dokonce i naši rodiče (z obou stran) proti našemu rozhodnutí nic nemají. Zřejmě jim dělá starosti jenom to, abychom my 1 naše dcera měli dost bílkovin a vápníku. Když jim

vysvětlíme, že získáváme dostatek obojího z oříšků, zeleniny, tofu, avokáda, obilovin atd., na nic dalšího se už neptají.

Když jsem otěhotněla, začala jsem si pozorně vybírat co nejvíce rostlinných potravin bohatých na bílkoviny. Nechala jsem si také předepsat multivitaminové a multiminerální tablety pro těhotné ženy. Při odběrech jsem měla vždy všechny hodnoty v pořádku a naši sousedé se divili, jak jsem byla ještě i v devátém měsíci čilá. Po porodu jsem se rychle zotavila a snadno zhubla, myslím, že částečně i díky kojení.

Vienu jsem od začátku výhradně kojila. Při narození vážila 3,35 kg a během tří měsíců přibrala na dvojnásobek. Od kontroly ve 2. měsíci je její hmotnost na úrovni 95. procentu. Nemine ani den, aby nám někdo neřekl, že vypadá velmi zdravě a spokojeně. Hned po porodu nadzdvihla hlavičku a začala pít z prsu. Pila 45 minut. Od šestého týdne udrží hlavičku zpříma a je velmi pozorná a šikovná."

Bonnie a Arthur; synové Jacob a Ryan (Vlrglnia)

Bonnie a Arthur jsou vegani od roku 1995. Svoje děti, narozené v letech 1994 a 1998, vychovávají také jako vegany. Bonnie píše:

„Na vysoké jsem si zkoušela vyhradit dny bez masa. Později, když jsem začala žít se svým budoucím manželem, jsem dodržovala vegetariánskou stravu každý druhý den.

Když jsem poprvé otěhotněla, začala jsem číst knížky o kojení a rozhodla jsem se, že budu svoje dítě výhradně kojit. Můj manžel i já jsme jako děti měli silné alergie - u mě se projevovaly jako astma a bronchitida a u manžela jako kožní problémy. Oba jsme byli v dětství alergičtí na kravské mléko a naše maminky jen těžko sháněly umělou výživu, kterou bychom mohli pít. Můj manžel míval velmi bolestivé ekzémy a někdy musel mít i tři nebo čtyři prsty zalepené náplastmi, takže se rozhodl raději úplně vyloučit mléčné výrobky ze stravy a jeho ekzémy zmizely. Mně ale hrozně záleželo na tom, abych měla dost vápníku, a tak jsem si večer do mléka přidávala ještě od-

tučně sušené mléko a každý večer jsem ještě snědla čtyři tablety kalcia (jak mi radil doktor).

Jacob se narodil v září a kojení bylo bez problémů. Rozhodla jsem se, že jej budu výhradně kojit až do šesti měsíců, protože jsem se dočetla, že brzké zavedení pevných potravin může vyvolat alergie. V šesti měsících dostal očkování proti DT a do dvou hodin mu naskočila vyrážka. Rozhodla jsem se, že pevné potraviny odložím až do devíti měsíců.

Potom jsme v květnu jeli na konferenci Ligy La Leche, kde měl hlavní příspěvek Dr. Jay Gordon. Na základě jeho příspěvku a také pod vlivem jeho knihy jsme se pevně rozhodli, že chceme, aby náš syn byl vegan. Jacob si potom v osmi a půl měsících sám vytáhl rohlík z ošatky, a tak jsme mu začali dávat pevné potraviny. Nejprve sladké brambory a další zeleninu a ovoce, později obiloviny.

Když jsem byla těhotná podruhé, narazila jsem na dietoložku, která zkontrolovala moje záznamy o jídle z posledních dvou týdnů a prohlásila, že nikdy neviděla tak vyváženou stravu. Narodilo se mi zdravé čtyřkilové miminko. Ryan zatím stále překračuje růstové normy a obě naše děti jsou neuvěřitelně zdravé. Náš dětský lékař si povzdechl, že by více žen mělo kojit dlouhodobě."

Dianne a Lee; syn Mitchell (Colorado)

Dianne se v roce 1974 stala vegetariánkou, zatímco Lee jí vegetariánskou stravu jen „někdy“. Mitchell se narodil v roce 1989 a nyní dostává lakto-ovo-vegetariánskou stravu. Dianne píše:

„Mitchell ve čtyřech měsících vážil 7,7 kg a teď, skoro v 10 letech, váží 40 kg - není „tlustý“, ale urostlý a svalnatý. Ve srovnání s jinými dětmi trpěl mnohem méně na zánět středního ucha a málokdy kvůli nemoci chyběl ve škole.

Když byl ještě miminko, kupovali jsme mu ekologickou dětskou výživu. Z láhve pít nechtěl, jedině šíavu. Nikdy se nestalo, že by mu některá zelenina vysloveně nechutnala, i když není moc nadšen z avokáda. Jeho nejoblíbenější zeleninou je

baklažán a turín a má velmi rád saláty. Jednu dobu měl ze všeho nejraději obyčejnou pizzu se sýrem, teď říká, že mu nejvíc chutnají lasagne.

S výchovou vegetariánského dítěte jsme nikdy neměli žádné problémy. Dětský lékař s tím souhlasil a lékař v porodnici byl bývalý vegetarián, takže když viděl, že během těhotenství správně přibírám, tak proti mé stravě nic nenamítal. Mí rodiče byli trochu skeptičtí, ale Mitchell je jediné z jejich vnoučat, které není vybíravé v jídle."

Susanne a Jim; děti Jordán a Evan (Washington)

Susanne je vegetariánkou „skoro už od dětství“ a od roku 1994 veganka. Jim se dal na veganskou stravu v roce 1988. Jejich dcera se narodila v roce 1996 a nyní je vegankou, syn se narodil v roce 1998 a zatím ho matka jen kojí. Susanne píše:

„Připadá mi legrační, že si lidé dělají starosti o zdraví dětí, které jí veganskou stravu. Děti všech našich známých, které dostávají standardní americkou stravu, jsou pořád nemocné. Moje děti a děti mých přátel veganů jsou nemocné jenom zřídka. Jordán kromě malých nachlazení nikdy nebyla nemocná. Lidé by měli mít obavy o neveganské děti."

Výsledky dotazníků

Jak je uvedeno již výše, ne všichni respondenti našeho malého průzkumu nám poskytli osobní komentář, ale všichni uvedli alespoň některé údaje o sobě a svých dětech. Z neformálních formulářů vyplynuly následující základní údaje:

Shromážděna byla data o 40 dětech z 25 rodin ze 12 států.

Věk dětí se pohyboval od méně než dvou měsíců až po necelých 16 let (k listopadu 1998).

Průměrná porodní hmotnost u 35 dětí byla 3,3 kg, přičemž nejvyšší byla 4,65 kg a nejnižší 2,8 kg. (Porovnejte se „zdravým průměrem" od 2,6 kg do 3,8 kg.)¹⁵

Průměrná porodní délka u 32 dětí byla 52,5cm. přičemž maximum bylo 58,4cm minimum 48,3 cm.

Průměrné Apgar skóre při porodu (hodnocení životních funkcí, maximální počet bodů 10, poznámka překladateli;) bylo 9, přičemž maximum bylo 10 a nejnižší hodnota byla 2 (u dítěte, které se narodilo s pupeční šňůrou omotanou kolem krku). Pouze u jednoho došlo k císařskému řezu a jeden porod byl předčasný. (Určování Apgar skóre pomáhá lékařům stanovit zdravotní stav dítěte při porodu, ale nejde o předpověď pozdějšího zdravotního vývoje. Většina dětí narozených v USA dostává hodnocení mezi 8 a 10, ale „jen málo z nich má čistých 10 bodů").¹⁶

Na otázky týkající se kojení nám odpověděli rodiče 37 dětí. Z toho 29 dětí dostávalo pouze mateřské mléko a osm dostávalo mateřské mléko i umělou výživu v různém poměru. Žádné z dětí tedy nebylo krmeno pouze umělou výživou.

Průměrný věk, při němž dítě dostalo první pevné potraviny, byl u 32 dětí 6,6 měsíců, přičemž nejpozději byly pevné potraviny zavedeny ve 12 měsících a nejdříve v 5 týdnech.

Průměrná celková délka kojení u 21 dětí byla dva a půl roku, nejdelší kojení přitom trvalo čtyři a půl roku a nejkratší 11 měsíců.

Strava, kterou děti dostávaly od začátku příkrmování, byla u 12 dětí „veganská", u tří dětí „skoro veganská". Lakto-ovo-vegetariánskou stravu mělo 10 dětí, makrobiotickou dvě děti, pisco-pollo také dvě děti a červené maso dostávaly také dvě děti (ty ovšem nebyly započteny do výše uvedených průměrů).

Jedno lakto-ovo-vegetariánské dítě se stalo veganem v 21 měsících. Zmíněné dvě nevegetariánské děti se staly vegetariány v pěti a sedmi letech. Z dětí, které zatím dostávají pouze mateřské mléko, mají rodiče v jednom případě v úmyslu dítě krmit lakto-ovo-vegetariánskou stravou a v pěti ostatních případech veganskou stravou.

U 26 dětí rodiče uvedli, že jejich zdravotní stav je „výborný", u sedmi dětí „dobrý" a u jednoho „průměrný" Dvě děti

údajně trpí alergií na mléčné výrobky, jedno má alergii na oříšky a slabé astma. Jedno těhotenství skončilo potratem, a jak je již uvedeno v dopisech rodičů, jedno dítě je postiženo Downovým syndromem.

Závěr? Vegetariáni jsou „úplně normální lidi“, jejichž životy jsou tak obyčejné, jak jim to jen dovolí nevegetariánská kultura, která je ze všech stran obklopuje. Přeslože vegetariánství není všelék, oslovené rodiny dostatečně jasně ukázaly, že je možné při lakto-ovo-vegetariánské i veganské stravě vychoval děti, které se budou vyvíjet zcela normálně, a to po duševní, fyzické i emocionální stránce. Jinými slovy, jak je již naznačeno v úvodu k této knize, děti nejen mohou jíst vegetariánskou stravu již od narození, ale může jim i *velmi prospívati*

Tabulka 3.1: DDD v době těhotenství a kojení¹⁷

	DOSPĚLÉ ZENY 25-50 LET	TĚHOTNÉ ŽENY 25-50 LET	KOJÍCÍ ZENY 25-50 LET 0-6 MĚSÍCŮ	KOJÍCÍ ZENY 25-50 LET 6-12 MĚSÍCŮ
Energie (<i>kcal</i>)	2200	+300	+500	+50
Bílkoviny (<i>g</i>)	50	60	65	62
Vitamin A (<i>mikrogramy RE</i>)	800	800	1300	1200
Vitamin E (<i>miligramy a-TE</i>)	8	10	12	11
Vitamin K (<i>mikrogramy</i>)	65	65	65	65
Vitamin G (<i>miligramy</i>)	60	70	95	90
Železo (<i>miligramy</i>)	15	30	15	15
Zinek (<i>miligramy</i>)	12	15	19	16
Jód (<i>mikrogramy</i>)	15	17	20	20

Tabulka 3.2: DDD v době těhotenství a kojení¹⁸

	DOSPĚLÉ ZENY 19-30 LET	DOSPĚLÉ ZENY 31-50 LET	TĚHOTNÉ ŽENY 19-30 LET	TĚHOTNÉ ZENY 31-50 LET	KOJÍCÍ ZENY 19-30 LET	KOJÍCÍ ZENY 31-50 LET
Vitamin D (<i>mikrogramy</i>)	5	5	5	5	5	5
Vápník (<i>miligramy</i>)	1000	1000	1000	1000	1000	1000
Fosfor (<i>miligramy</i>)	700	700	700	700	700	700
Hořčík (<i>miligramy</i>)	310	320	350	360	310	320
Fluor (<i>miligramy</i>)	3	3	3	3	3	3
Tiamin (<i>miligramy</i>)	1,1	1,1	1,4	1,4	1,5	1,5
Riboflavin (<i>miligramy</i>)	1,1	1,1	1,4	1,4	1,6	1,6
Niacin (<i>miligramy NE</i>)	14	14	18	18	17	17
Vitamin B-6 (<i>miligramy</i>)	1,3	1,5	2,0	1,9	2,2	2,0
Blotin (<i>mikrogramy</i>)	30	30	30	30	35	35
Choln (<i>miligramy</i>)	425	425	450	450	550	550
Kyselina pantotenová (<i>miligramy</i>)	5	5	6	6	7	7
Folát (kys. listová) (<i>mikrogramy</i>)	400	400	600	600	500	500
Vitamin B-12 (<i>nanogramy</i>)	2,4	2,4	2,6	2,6	2,8	2,8

Stravovací doporučení pro těhotné a kojící vegetariánky

Snažte se každý den sníst doporučený počet porcí uvedený v následující tabulce. Snažte se v rámci každé skupiny potravin střídat. Počet porcí lze zvýšit, pokud to bude nutné pro potřebné (nikoliv však příliš velké) přibírání v době těhotenství nebo pro udržení síly a dostatku mléka v době kojení. Za zvážení stojí také vitamíny a minerály v tabletách určené pro těhotné a kojící matky, které by vám měly zajistit dokonalou výživu, především pokud nemáte chuť k jídlu. Při sestavování tabulky jsme vycházeli z následujících pramenů:

Tabulka z původního vydání této knihy (*Vegetarian Baby*), která byla převzata z časopisu *Birth and Family Journal*, sv. 3, str. 85, a z knihy od Laurela Robertsona *Laurel's Kitchen*.

Tabulky pro těhotné a kojící vegetariánky v *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications* od Marka a Virginie Messinových, str. 256.

Michael Klaper: *Pregnancy, Children and the Vegan Diet*, Stravovací doporučení pro vegetariány od P. B. Mutche ve zdravotnickém časopisu věnovaném výživě *The American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1998), str. 913-919.

Je také nutné si uvědomit, že se jedná pouze o doporučení - nikoli nařízení! Pokud bude vaše tělo požadovat jiný typ stravy, než doporučujeme zde, řiďte se svým instinktem. A pokud máte jakékoli otázky, obraťte se prosím na svého lékaře nebo dietologa.

Počet porcí jednotlivých druhů potravin pro lakto-ovo-vegetariánky

	LUŠTĚNINY	OBILOVINY	ZELENINA	OVOCE	OŘÍŠKY A SEMÍNKA	MLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE+
Těhotné	2	6	4	4	1	4
Kojící	3	7	5	4	1	4

+ maximálně 4 vajíčka týdně

Počet porcí Jednotlivých druhů potravin pro veganky (nezapomeňte na spolehlivý zdroj vitamínu B-12)

	LUŠTĚNINY	OBILOVINY	ZELENINA	OVOCE	OŘÍŠKY A SEMÍNKA	SOJOVÉ VÝROBKY*
Těhotné	2	6	4	4	1	4
Kojící	3	7	5	4	1	4

* Sojové mléko a sojové náhražky masa. nejlépe obohacené o vitamíny. Pokud máte alergii na sóju, zvýšte počet porcí ve všech ostatních skupinách kromě ovoce.

Standardní porce pro dospělé

Luštěniny

uvařené fazole, hrách, čočka (1/2 hrníčku)
tofu, tempeh (100g)
sojové mléko (1 hrníček)
sojový jogurt (1 hrníček)

Obiloviny

uvařené celozrnné obiloviny (1/2 hrníčku)
uvařené těstoviny (1/2 hrníčku)
müsli, suchá směs na kaši (30g)
chléb (1 krajíc)

Zelenina

tmavě zelená listová (1/2 hrníčku, uvařená)
syrový zeleninový salát (1 hrníček)
nakrájená syrová zelenina (1/2 hrníčku)
mořské řasy (30g, sušené)
šťáva 1 dcl

Ovoce

syrové (1 středně velký plod)
vařené (1/2 hrníčku)
šťáva (1 dcl)
sušené (30g)

Oříšky a semínka

oříšky vcelku nebo posekané (30g)
semínka vcelku nebo posekaná (2 polévkové lžice)
oříškové a semínkové pomazánky (2 polévkové lžice)

Mléčné výrobky

kravské nebo kozí mléko (1 hrníček)
jogurt z kravského mléka (1 hrníček)
tvrdý sýr (30g)
měkký sýr, tvaroh (1 hrníček)

Vajíčka

(jedno středně velké)

Vývoj dítěte a strava

SHARONIN PŘÍBĚH: ZVĚDAVOST ODBORNÍKA

Ve svoji odborné kariéře jsem se specializovala na vývoj dítěte, takže mě přirozeně velmi zajímá vztah mezi sociální a fyziologickou stránkou stravování. Chtěla jsem také znát odpovědi na otázky typu „Kdy je možné začít dítěti podávat tofu?“ nebo „Proč mohu začít dítě krmit fazolemi až ve věku kolem 10 měsíců, avšak nikoli dříve?“. Raná stádia fyzického i psychického vývoje dítěte jsou velmi složitou a úžasnou záležitostí. V tomto období je třeba pouze v klidu pozorovat vývojové změny spíše než se snažit tlačit dítě do dalšího stádia.

Ve většině knih o výchově dětí není popsán vztah mezi vnitřním vývojem a stravovacími návyky. Přesto může pochopení této souvislosti pomoci rodičům odpovědět na otázku, proč jsou některé potraviny nejvhodnější až po osmi, či dokonce 12 měsících a proč by matka měla dítě kojit tehdy, když to požaduje, a nikoli v pravidelných intervalech. Přirozená časová souvislost mezi vývojem různých fyzických schopností dítěte a rostoucím očekáváním odpovídajícího sociálního chování je vskutku udivující - i když by nás možná neměla tak překvapovat při pohledu zpět na tisíce generací rodičů a jejich „pokusy a omyly“.

Například vyvinutí dobré koordinace rukou a úst při jídle nastává v době, kdy by se dítě mělo začít samo krmit, a zá-

roven v této době začíná dítě vskutku projevovat silnou touhu krmít se samo. Rodiče se mohou kochat pozorováním podobných souvislostí mezi chováním a vývojem svého dítěte.

Před narozením

Již v prenatálním stádiu mají děti schopnost sát. Na ultrazvuku je možno pozorovat, jak si dělí dumlají palec ... a do 37 týdnů je již dobře koordinováno kombinované sání, polykání a dýchání.'

Někdy mezi třetím a pátým měsícem těhotenství je trávicí systém plodu již natolik vyvinut, že plod začíná polykat plodovou vodu a jeho střeva začínají z tohoto zdroje vstřebávat malé množství bílkovin.² Také chuťové buňky jsou po čtyřech a půl měsících již dostatečně vyvinuty na to, aby dítě začalo rozeznávat „různé chuti ... plodové vody, která obsahuje glukózu, kyselinu mléčnou a močovinu".³ Ve stejné době začíná fungovat peristaltika tenkého střeva a následně se kolem šestého měsíce těhotenství vyvíjí sací reflex. Nedonošené děti často nemají tento reflex v době porodu plně vyvinut, což jim může zkomplikovat kojení v prvních několika dnech či týdnech života.⁴

Od narození do jednoho měsíce

Kolostrum (neboli mlezivo, výměšek prsních žláz během prvních 2 až 3 dnů po porodu) probudí trávicí trakt, vyprázdní střevní obsah a zanechá po sobě ve střevech ochrannou vrstvu s imunizujícími vlastnostmi.⁵

První položkou v jídelníčku každého dítěte je mlezivo a hned po něm následuje mléko. Většina dětí nepotřebuje několik měsíců nic jiného, neboť jejich trávicí systém je uzpůsoben právě pro tuto potravu.

Novorozenec má čtyři reflexy, které umožňují přísun mléka do těla. První z nich - vyhledávací reflex - vede dítě k tomu, že otáčí hlavu a snaží se rty dostat k čemukoli, co vyvíjí tlak na jeho tvář. V nasměrování rtů k prsu pomáhá také vůně mléka. Reflexy vystrkování jazyka a sání dítěti umožňují přidržovat se bradavky a vtahovat mléko do zadní části úst. Polykací reflex potom posouvá mléko do jícnu, kde je stahy hladkého svalstva tlačí do žaludku.⁰

Trávení začíná smícháním mléka se slinami, které obsahují alfa-amylázu, enzym rozkládající škrob. Novorozenci však mají ve srovnání s dospělými nižší koncentraci amylázy jak ve slinách, tak ve slinivce břišní a sliny navíc nemají mnoho času, aby zahájily trávení, neboť polykací reflex rychle tlačí potravu dále do žaludku. Příroda proto vybavila již mateřské mléko určitým obsahem amylázy, aby mohlo účinně probíhat trávení škrobu a glukózy. Tato amyláza odolává i nízkým koncentracím kyselin v kojenečtě žaludku a podílí se na trávení i ve střevním traktu.⁷

Vysoká hodnota pH v žaludku, nízká produkce pepsinu a přítomnost proteinázových inhibitorů v mlezivu a mléce zabraňují novorozencům v trávení bílkovin. To se však postupně mění, když mezi druhým a šestým měsícem se hodnoty pH v žaludku začínají snižovat.⁸ Také kasein v lidském mléce má „chemické vlastnosti ... [které] podporují vznik měkké, vločkovité sraženiny, která je u lidských mláďat snadnější na trávení než kasein obsažený v mléce jiných živočichů".⁰ Trávení tuků je snazší než trávení bílkovin, neboť, enzymy lipázy jsou přítomny v mlezivu a mateřském mléce a jsou produkovány jazykem, žaludkem, slinivkou břišní a dvanácterníkem. Pankreatické lipázy je u novorozenců zpočátku málo, ale během prvního měsíce jí rychle přibývá. Rovněž žlučových kyselin je zpočátku málo, přesto jsou přítomny v dostatečném množství, aby aktivovaly lipázu v mateřském mléce natolik, že dojde ke vstřebání 90 až 95 procent tuků.^{1"-1}

Potrava se během 5 až 10 minut poté, co vstoupí do žaludku kojence, začíná vylučovat do dvanácterníku, první části

tenkého střeva. Polovina mléka opustí žaludek během přibližně 30 až 70 minut a žaludek se zcela vyprázdí za dvě až tři hodiny.¹² Novorozenci tedy budou během prvních několika týdnů požadovat kojení každé dvě až tři hodiny, a proto je kojení podle předem určeného harmonogramu nevhodné.

V dvanáctníku mezitím pankreatické šťávy a žluč pokračují v trávení mléka, zatímco trypsin působí na částečně strávené bílkoviny a rozkládá je na aminokyseliny, které potom může tělo použít. Hladina trypsinu je v době porodu nízká, ale během prvních šesti měsíců postupně stoupá na „úroveň starších dětí“.¹³

K trávení laktózy, základního uhlohydrátu obsaženého v mléce, dochází pomocí střevního enzymu zvaného laktáza. Množství laktázy v trávicích stavách se před narozením zvyšuje a dosahuje nejvyšší úrovně během prvních týdnů života. Po ukončení kojení výrazně klesá, přičemž přesná doba tohoto poklesu a jeho rozsah do velké míry závisí na etnickém původu.¹⁴ V žádném jiném období života se laktóza netráví tak snadno a účinně jako v době kojení.

Kromě toho probíhá trávení některých méně rozšířených uhlohydrátů, a to pomocí enzymů přítomných v dvanáctníku, jako jsou sacharáza, maltáza a gluko-amyháza, jejichž hladina dosáhne úrovně dospělých někdy mezi narozením a koncem prvního měsíce.¹⁵⁻¹⁰ Zbylá laktóza může být rovněž využita díky kvasnému procesu způsobenému bakteriemi tlustého střeva, ale u složitějších uhlohydrátů, jako je škrob, není trávení během prvních šesti měsíců života tak kvalitní jako později.¹⁷ Naopak vitamín B-12 a některé minerály jako železo a zinek se u miminek vstřebávají účinněji než u dospělých.⁸⁻¹⁴

Poté, co jsou živiny vstřebány během průchodu střevy, nestrávitelné zbytky potravy se ukládají ve spodní části gastro-intestinálního traktu a jsou vyměšovány - skutečnost, s níž se rodiče až velmi dobře seznámí během krátké doby po porodu!

Aby se zvýšila účinnost trávení, množství mléka v matce se přizpůsobuje ze dne na den se měnícím potřebám dítěte. Žaludek právě narozeného dítěte může pojmout pouze necelých

30 ml tekutiny, ale během 10 dní se objem žaludku zvýší na téměř 100 ml. Na konci prvního měsíce života žaludek kolonuje, pojme najednou 170 ml. Podobně také matka nemá v době narození dítěte v nadřech téměř žádné mléko, ale jeho množství se během prvních několika týdnů dramaticky zvyšuje. Také složení mateřského mléka se mění, když dítě získá schopnost lépe trávit tuky a uhlohydráty. Jak je možno vidět, mateřské mléko je pro miminka tou nejlepší potravou.

Kojení je nejen optimální výživou, ale také pomáhá miminku ve vývoji zdravého trávicího traktu, což má zase za následek silný imunitní systém. Slizká tkáň trávicího traktu chrání tělo před cizími bílkovinami a choroboplodnými zárodky, avšak u kojenců je sliznice střev relativně propustná a potřebuje čas na vytvoření zmíněné ochranné vrstvy. Než se dokonale vytvoří slizká tkáň, dítě je velmi bezbranné vůči alergenům a škodlivým organismům v potravě. Také zvýšení kyselosti žaludku a další faktory jsou podmínkou pro to, aby dítě mohlo bezpečně trávit jiné potraviny než mateřské mléko. Mateřské mléko navíc podporuje v trávicím traktu kojence vznik blahodárné střevní flóry, jakou představují např. bifido-bakterie, a zajišťuje imunitu prostřednictvím imuno-globulinů a dalších obranných faktorů.²⁰⁻²¹ Mateřské mléko konečně obsahuje také rozmanité spektrum hormonů.²²

Je zřejmé, že žádná umělá výživa nemůže poskytnout všechny výhody mateřského mléka, může být nicméně jeho uspokojivou náhražkou, pokud není jiná možnost. Je však potřeba při krmení dítěte z láhve místo z prsu vzít v úvahu několik odlišností. Při kojení z láhve je třeba věnovat větší pozornost polykacímu reflexu než při krmení z prsu, protože ženin prsu dítěti pomáhá při kojení tím, že vydává mléko po malých dávkách. Toto přerušované vystřikování si dítě při pití samo řídí. Malé rychlé pohyby přivádějí do úst více mléka, zatímco při polykání se proud zpomaluje. Pokud budete své dítě pečlivě pozorovat, všimnete si, že tyto pohyby střídá. Když z prsu proudí mléko, polykací reflex působí nejučinněji a kojeneček nevede

téměř žádný vzduch. Láhev takto dobře nereaguje. Výsledkem je, že miminka krmená z láhve si potřebují častěji odříhnout než miminka kojená z prsu.

Další podstatná věc při krmení kojence z láhve souvisí s rychlostí příjmu mléka. Miminko vyprázdní prs rychle a většinu času stráví jen sáním bradavky, čímž si posiluje čelisti a ústa. Dítě krmené z láhve přijímá potravu tak dlouho, dokud saje, a může tak pozřít více potravy, než je nutné, jen aby vyhovělo důležitým sacím potřebám. Pokud vaše dítě pije z láhve, budete zřejmě muset regulovat množství mléka, které vypije, aby nedošlo k překrmování. Zmíněných 170 až 225ml, které jednoměsíční dítě obvykle vypije během jednoho krmení, je možno podávat v láhvi s menším otvorem, která omezuje množství mléka, jež lze najednou nasát. To prodlouží dobu sání, aniž by se zvýšilo podávané množství potravy.

Lidé se mylně domnívají, že při rozhodování mezi mateřským mlékem a umělou výživou hraje roli chuť. Jak je již výše uvedeno, chutové pohárky jsou sice vyvinuty již v době porodu a dítě v této době rozlišuje chuti, ale ustálené vztahy mezi chutovými buňkami a mozkiem se vytvářejí až po několika měsících. Děti přesto jednoznačně dávají přednost sladkému. Jedna studie uvádí: „Pokud podáváme slazený (cukrový) roztok, dítě mu bude vždy dávat přednost. Čím více slazené potraviny sní ve věku šesti měsíců, tím více bude upřednostňovat sladká jídla ve věku dvou let. Pokud tedy dítěti po narození slazenou tekutinu nepodáváme, později o sladkou potravu nebude mít tak velký zájem.“²³

Kojení je určitě ve většině případů nejvhodnější, avšak pokud kojit nemůžete ze zdravotních důvodů, při adopci nebo z nějakého jiného důvodu, nemějte zbytečné obavy. Jak je výše vysvětleno, krmení z láhve vyžaduje o něco více pozornosti než kojení z prsu, ale pokud použijete kvalitní umělou výživu, poskytne vašemu dítěti živiny, které potřebuje. V každém případě pokud se během krmení k dítěti budete chovat uvolněně a láskyplně, začnete tak u něj vytvářet dobrý postoj k potravinám a stravování.

Od jednoho do čtyř měsíců

Stravovací návyky dítěte se v průběhu vývoje mění. Žaludek se zvětšuje, takže dítě pije více mléka. Množství i kvalita mateřského mléka se mění podle potřeb dítěte. Zvyšuje se obsah tuku v mléce, který zpomaluje trávení a tím prodlužuje intervaly mezi krmením. Objevuje se větší množství složitějších uhlohydrátů a trávicí systém dítěte dospívá a produkuje více enzymů rozkládajících škroby.

Jelikož se trávení zpomaluje a potrava zůstává v žaludku déle, vaše dítě bude pravděpodobně požadovat krmení méně často, obvykle v intervalu tří nebo více hodin. Dítě zřejmě vypije více mléka večer, aby se připravilo na delší dobu spánku v noci. Vaše dítě si samo vytvoří stravovací rozvrh vyhovující jeho potřebám, avšak s postupem měsíců se nakonec přiblíží stravovacímu harmonogramu dospělých. Opět platí, že jakýkoli předepsaný harmonogram není nutný.

Kromě vývoje, který má bezprostřední vliv na krmení, se děti vyvíjejí i v jiných oblastech, které budou mít později vliv na změny ve stravě. Začínají držet vzpřímeně hlavu, umějí již ovládat pohyb očí a na konci tohoto období začínají bouchat do předmětů a snaží se být s nimi v kontaktu.

Od čtyř do šesti měsíců

*Od čtyř nebo nejpozději od šesti měsíců si dítě postupně zvyká na přikrmování. Pořadí přidávání potravin nelze přesně určit a časová posloupnost se bude lišit, jelikož každý kojeneček bude vyvíjet svým vlastním tempem.*⁴*

Zrak dítěte se plně vyvine do čtyř měsíců života. Vaše dítě nyní očekává potravu, když uvidí prs nebo láhev. Jelikož se zvyšuje prostorové vnímání, výrazně se zlepší koordinace pohledu a rukou. Vaše dítě například uvidí, jak držíte láhev, bude se po ní natahovat, bude schopno ji držet a možná se trefí i do

pusy. Dítě již nebude reagovat pouze na prs nebo láhev v blízkosti. Zrak se stane pro vzbuzování chuti důležitějším než sací reflex.

V tomto období si můžete všimnout, že dítě pije kratší dobu než dříve a často o kojení nemá vůbec zájem. Vaše dítě nyní vidí nové věci, které chce zkoumat, a jeho pozornost již nezůstává soustředěna jen na jídlo. Jelikož prs reaguje na délku sání, množství mléka se sníží a tato změna ohlašuje potřebu přikrmit dítě dalšími potravinami. Začátek přikrmování je také významným momentem pro tatínka, který se nyní může plně zapojit do krmení miminka.

I když je dítě připraveno začít jíst různé pevné potraviny, vhodné je pro ně pouze několik speciálně upravených jídel. Dítě má stále minimální kontrolu nad svým polykacím reflexem, takže když se krmí pevnými potravinami, stále vystrkuje jazyk a zavírá ústa ve „špatnou“ dobu, takže jídlo zdánlivě vyplivuje. Tento úkaz neznamena, že by dítě odmítalo jídlo pro jeho chuť, ale je výsledkem nedokonalé koordinace, která se v nejbližší době výrazně nezlepší. Jedinou radou pro většinu rodičů je podávat pouze potraviny, které lze snadno rozmačkat ručně, jako je měkké zralé ovoce, a naopak se vyhnout potravinám, k jejichž přípravě je potřebný mixér nebo mlýnek (a to jak při domácí, tak i při komerční výrobě potravin). Zavedení pevných potravin je také možno odkládat až do šestého měsíce.

Od šesti do devíti měsíců

Ve věku šesti měsíců již dítě může jíst pevné potraviny a další zpoždění jejich zavedení může vést ke špatné výživě a s ní souvisejícím problémům.²⁵ Dítě začíná vůlí ovládat polykání - může jídlo podržet v ústech, vyplivnout je nebo polknout. Pankreatické tekutiny a další trávicí šťávy jsou téměř stejné jako u dospělého a jsou schopny strávit složitější bílkoviny a uhlohydráty. Dítě je schopno již sedět bez opory, a tak uvolněné ruce mohou začít s průzkumem okolí. Ruce se tím stanou

ohebnějšími a obratnějšími. Dítě již má dobrou koordinaci očí a rukou, což mu umožňuje uchopit jídlo, které mu podáváte. Právě chňapání po jídle je v mnoha kulturách považováno za znamení, že se mají dítěti začít podávat pevné potraviny.

Nové potraviny by se měly do stravy přidávat postupně s několikadenními odstupy, aby bylo možno odhalit jakoukoli alergickou reakci nebo nesnášenlivost. Do devátého měsíce bude vaše dítě moci strávit většinu luštěnin, obilovin, ovoce a zeleniny, pokud je přepasírujete nebo předem pomelete. Některé potraviny však nejsou v prvním roce vhodné. Buď totiž mohou obsahovat zárodky botulotoxinu, nebo jejich bílkoviny mohou se značnou pravděpodobností vyvolat alergie, a nebo jde o potraviny, které mohou dítěti zaskočit. Podrobnosti se dozvíte v následujících kapitolách.

Pomocí pasírovače, mixéru nebo jiného přístroje můžeme připravit a poté lžičkou podávat měkkou dětskou výživu, a to i z čerstvého ovoce a zeleniny. Christine Ripaultová ve své knize *Children's Gastronomie (Dětská gastronomie)* doporučuje hrudkovitější potraviny nepodávat lžičkou, ale raději nechat dítě, aby si je podávalo samo prsty: . . . pokud dítě dostane lžičkou potraviny, ve které budou hrudky, může je to zmást. Je zvyklé si posouvat jídlo ze lžičky přímo do hrdla a nechávat je sklouznout dále. Hrudky se takto polykat nedají, takže když dítě neví, co s nimi, prostě je vyplivne. Pokud však totéž dítě uchopí sousto do ruky a dá si je do pusy, začne je ihned žvýkat."²¹

Ve věku od šesti do devíti měsíců se obvykle začínají objevovat zoubky. Vaše dítě bude pravděpodobně chtít kousat a žvýkat všechno, aby ulevilo svědicím dásním a pomohlo proříznutí zoubků na povrch. V této době je vhodné dítěti nabídnout „jídlo do prstíčku“, jako jsou kousky ovoce nebo piškoty, které dítě může samo uchopit a žvýkat. Je dobré si uvědomit, že toto „jídlo do prstíčku“ slouží dítěti především k ohlodávání a nepředstavuje v tomto věku podstatnou část příjmu živin. Dohlédněte na to, aby tyto potraviny nebyly příliš tvrdé, velké, ostré nebo naopak kulaté, neboť by je dítě mohlo mít problém

polknout. Doporučujeme navštívit kurz první pomoci, abyste věděli, co dělat, pokud vaše dítě spolkne něco nevhodného.

Časem se také u dítěte dovyvinou chutové pohárky a nervový systém, takže začne dávat najevo, co mu chutná a co ne. Poté, co zavedete postupně nové potraviny a ujistíte se, že na ně dítě nemá alergii, byste měli podávat co nejrozmanitější stravu, neboť čím více chutí vaše dítě pozná, tím snadněji bude přijímat nové chuti a formy potravin. Pozdějšímu vzniku alergií a přecitlivělostí na potraviny se také dá předejít střídáním potravin z různých rostlinných skupin.

Dítě musí novou potravinu ochutnat třikrát nebo čtyřikrát, než si zvykne na její chuť, takže se nenechejte hned odradit, pokud poprvé jídlo odmítne. Především žádné jídlo svému dítěti nenuíte - můžete tak dosáhnout jedině toho, že bude tyto potraviny odmítat ještě důrazněji a dlouhodoběji.

SHARONIN PŘÍBĚH: TEHDY A NYNÍ

V minulé generaci bylo běžnější než dnes krmít děti podle přesného časového rozvrhu. Na následující stránce otiskuji rozpis, který mým rodičům dal lékař, když mi bylo devět měsíců. Rozpis vytyčuje velmi strukturovaný jídelníček a ukazuje, že jsem v tomto věku jedla již úplná jídla. Dnes se již ví, že taková přísná strukturace stravy není nutná, především pokud dítě ještě stále kojíme. Kojení bylo v době mého dětství méně běžné než dnes, což vysvětluje tak komplexní jídelníček v tak nízkém věku. Dětský lékař mojí mamince řekl, aby mě přestala kojit po třech měsících.

Když se nyní dívám na tento přesný rozpis, naprosto odlišný od toho, jak krmím svého syna já, uvědomuji si, že mi rodiče museli věnovat hodně lásky, aby vyvážili tak přísné stravovací návyky. Mám z toho pocit, že emocionální postoj, s nímž rodiče krmí své děti, je stejně důležitý jako způsob přípravy jídla.

Rozpis krmení v devíti měsících (1952)

Jméno Věk Hmotnost Výška

SNÍDANĚ, 7:00 AŽ 8:00

1. Ovocná kasička (jablečná, švestková nebo meruňková) - řádně povařit a přepasírovat přes sítko - 1 až 3 polévkové lžice. Případně šťáva z jednoho celého pomeranče nebo (od 18 měsíců) šťáva z poloviny grepu.
2. Obiloviny (vařené) - 3 až 6 polévkových lžic. Směs müsli, instantní kaše ovesná, pšeničná (nemusí se vařit). Krupicová nebo ovesná kaše.
3. Krajíc chleba (den starého) s máslem.
4. Třikrát týdně vaječný žloutek vařený naměkko nebo natvrdo. Občas opečená slanina.
5. Mléko - 220 až 280 ml z hrníčku.

OBĚD, 12:00 AŽ 14:00

1. Vývar - čirý nebo zahuštěný rýží či krupicí. Vývar též možno přidat do hrachového či bramborového pyré. Nebo rozmixovaná krémová polévka, nebo 220 až 280 ml plnotučného mléka.
2. Zelenina - špenát, mrkev, žlutý turín, červená řepa, hrášek, fazole, dýně, řapíkatý celer nebo kořen artyčoku. Od 2 let také květák, chřest či rajčata (podávat v syrovém stavu nebo podusit).
3. Brambory (pečené) nebo těstoviny, makaróny, rýže nebo loupáná kukuřice.
4. Slanina (opečená) od měsíce. Telecí játra nebo kuřecí prsa od měsíce. Jehněčí kotlety nebo dušené či pečené hovězí od let zelenina. Ryby od 2 let. Vše vařené či pečené, nikdy smažené.
5. Kysané mléko, Blanc Mange, pudíng, rýžový nákyt nebo tapiokový pudíng, případně pečené jablko. Od 18 měsíců „custard“ (sladký mléčnovaječný krém), povidlový krém nebo pečený banán. Příležitostně zmrzlina.

VEČEŘE, 17:00 AŽ 18:00

1. Ovocné pyré (viz výše). Od 2 let ovocný kompot.
2. Müsli, rýže nebo kukuřičná kaše - 3 až 6 polévkových lžic.
3. Krajíc chleba (den starého) s máslem, medem nebo marmeládou.
4. Od 2 let zelenina.
5. Mléko - 220 až 280 ml z hrníčku.

Do 18 měsíců nepodávat vaječný bílek ani jiné potraviny obsahující vaječný bílek.

.... krát denně oleje z tresčích jater nebo. . . . kapek

V tomto období se dítě začíná samostatně pohybovat, stabilně sedět a stát a získává lepší koordinaci rukou. Při jídle méně bryndá, protože je schopno si vkládat jídlo do úst s větší přesností a předměty bere častěji mezi palec a ukazováček než celou dlaní zároveň. Děti často procházejí obdobím, kdy milují hrášek, kostky tofu či podobné potraviny, protože je mohou snadno vzít do ruky a vložit si je pěkně do úst. Tato dovednost přináší uspokojení dítěti i rodičům.

Nastává rovněž období napodobování. Když si dítě osvojí lepší koordinaci těla, pravděpodobně začne podrobněji pozorovat ostatní a napodobovat jejich chování. Tehdy nastává pravý čas, kdy můžete nechat dítě, aby si hrálo s hříčkem a lžičkou, zatímco vy jíte. Jeho zájem a schopnost napodobovat vedou k tomu, že se snadno naučí společenské dovednosti, jako je mateřská řeč. V této době můžete začít s pravidly stolování, ale mějte na paměti, že pro malé děti je důležité jíst rukama dokonce až do 2 let. To, že dítěti dovolíte používat lžici a hříček, ještě neznamená, že je fyzicky a mentálně připraveno tyto dovednosti zvládat. Jídlo by navíc mělo být zábavou a dítě by se při něm nemělo popohánět nebo příliš sekýrovat. Naopak byste v této situaci měli dát dítěti příležitost, aby se vyvíjelo jako individuální jedinec.

Nadále je velmi důležité, aby strava byla pestrá, a to nejen kvůli zajištění kvalitní výživy, ale i proto, že se vaše dítě už začíná živě zajímat o okolní svět a lakové faktory jako barva, povrch a dokonce i lákavost jídla mohou u jeho „chutí“ hrát roli.

Od jednoho roku do dvou let

Během druhého roku života se dítě učí chodit, mluvit a zdokonaluje se v dalších pohybových a společenských dovednostech. Tyto nové schopnosti souvisejí s rostoucí potřebou nezávislosti a touhou dělat věci bez pomoci ostatních. Dítě chce zkoumat svět mnohem podrobněji než dříve a začíná vnímat sociální

souvislosti. V dětské židličky a v kuchyni může dítě rozvíjet zároveň svou nezávislost i motorické schopnosti.

Když se vaše dítě naučí mluvit a dobře ovládat ruce, stane se vašim nadšeným pomocníkem při vaření. Bude naplňovat odměrky, přelévát a přesypávat potraviny z jedné nádoby do druhé, umývat ovoce a zeleninu - všechny tyto úkoly budou rozvíjet jeho motorické dovednosti a dodají dítěti pocit důležitosti. Pokud vám bude pomáhat při přípravě jídla, získá k jídlu celkově pozitivní vztah a bude mít pocit blízkosti k vám, protože s vámi bude spolupracovat.

V této době je také vhodné dítěti připravit malou zahrádku s plodinami, které se snadno sázejí a pěstují, jako je česnek, slunečnice, ředkvičky, dýně, salát a fazole. Děti obzvláště rády pěstují za oknem růžičkovou kapustu. Vztah mezi zemědělstvím a potravinami může dítěti přiblížit také výlet k babičce na zahrádku nebo prázdniny strávené na venkově.

I u stolu může pokračovat poučná hra s jídlem. Přestože už vaše dítě umí používat lžici a vidličku, stejně bude chtít zkoumat tvary a strukturu potravin prsty. Bude se vyžívat v tom, že rukou vmáčkne jídlo na lžičku a teprve potom je pozře. Hodně legrace se dá užít také při tvořivé hře s některými rostlinnými potravinami - například je možno z těstovinových kolének udělat náhrdelník nebo ze zeleniny tvořit legrační obličej, jak je ukázáno v knize *Play With Your Food* od Joosta Elfferse (Stewart, Tabori & Chang, 1997). Během takové hry je možné dítě nechat ožušlávat potraviny jako ředkvičky nebo mrkve a později se dají i uvařit. Tímto zábavným způsobem je dokonce možné dítě naučit jíst zcela nové potraviny.

Nakonec může dítě zábavným způsobem získávat zkušenosti při uklízení po jídle, obzvláště pokud bude k této činnosti projevovat pozitivní vztah celá rodina. Bude pyšné, že vám pomáhá, pokud mu dáte za úkol utřít stůl hadříkem a ponořit misky a hříčky do teplé mydlinkové vody ve dřezu.

Jakmile se dítě naučí mluvit, otevírají se nové možnosti komunikace. Může vám říct, že některé potraviny má rádo, nebo

je naopak nesnáší. Vzhledem k tomu, že se dítě výrazně učí napodobováním, může se stát, že uslyšíte, jak vaše dítě po vás papouškuje, co vám chutná či nechutná, přestože se to snažíte před dítětem zatajit. Zdá se, že právě v tomto období někteří rodiče zaujmou postoj typu „moje dítě nenávidí zeleninu“. Rodiče mohou cítit povinnost pokusit se dítěti dávat zeleninu, kterou oni sami vůbec nemají rádi. Dítě se ale velmi rychle naučí nesnášet tutéž zeleninu jako rodiče. Vegetariáni budou mít pravděpodobně s tímto stádiem mnohem méně problémů než rodiče, kteří jí jen omezené množství zeleniny. Bylo zjištěno, že většina dětí má zeleninu ráda a že během druhého roku života dávají přednost syrové zelenině před vařenou. Vegetariáni, kteří používají širokou škálu druhů zeleniny, tento „zeleninový trik“ pravděpodobně objeví velmi rychle.

Zájem o jídlo je ostatně u ročního až dvouletého dítěte možno vyvolat také konverzací. Srovnávejte barvy, mluvíte o tom, odkud potravina pochází a jak by se měla připravit - vaše dítě to může přimět k tomu, aby ochutnalo novou potravinu, kterou by jinak přehlédlo a dalo přednost jídlu již známému. Obecně se dá říct, že pokud dítě povedete k tomu, aby rádo jedlo a vážilo si potravin, které jí, vytvoříte tak u něj dobré a zdravé stravovací návyky.

Jelikož vás dítě podrobně pozoruje a napodobuje, bude pravděpodobně chtít jíst to, co jíte vy, spíše než jídlo připravené zvláště pro ně. To vám velmi dobře pomůže postupně s dítětem přejít na stravu dospělých. Mějte však stále na mysli, že ještě nemusí mít zuby a některé potraviny nepoživká.

Jak hodnotit údaje o růstu

Růstové normy se v USA od roku 1977 vytvářeli na základě údajů získávaných od 30. let tohoto století v rámci výzkumu Fels Longitudinal Study, který měl za cíl shromáždit co nevíce údajů o rozměrech a růstu obyvatelstva. Data od narození do věku tří let byla získávána převážně od dětí krmených umě-

lou výživou ... Pokud nahradíme tyto zastaralé normy výsledky novějšího průzkumu prováděného po celých Spojených státech v letech 1971 až 1994, získáme tak přesnější představu o tom, jak rychle rostou kojené děti a děti krmené umělou výživou.²⁷

Zjistilo se, že vegetariánské děti před pubertou měly nižší tělesnou výšku, u některých začal později růstový spurt a u lakto-ovo-vegetariánských dívek se oproti ostatním později objevila první menstruace. To vše jsou známky o časovém posunu ve fyzickém zrání. Toto zpomalené dospívání může v pozdějším životě přinést zdravotní výhody. Pozdější začátek menstruace je již tradičně spojován s nižším rizikem několika druhů rakovin, především rakoviny prsu.²¹¹

Jak jsme již napsali v první kapitole, může se u miminek, která nedostávají správnou stravu, projevit opožděný růst a špatný zdravotní stav způsobený špatnou výživou. Toto riziko rozhodně nehrozí jen vegetariánům - většina světové populace maso jí. takže živočišné potraviny nejsou žádným kouzlem, které by vyřešilo problém špatné výživy. Jelikož však v naší společnosti panují obavy z vegetariánské stravy, bylo věnováno mnoho pozornosti právě těm vegetariánům, kteří v důsledku nevědomosti své děti krmili špatně, a to někdy s katastrofálními následky.

Pokud posuzujeme údaje o vývoji dětí, musíme se nejprve ptát, co znamená „normální“ růst. Samotné růstové statistiky se vytvářejí z údajů získaných od již rostoucích dětí. Například ve Velké Británii byly pro sestavení nového indexu tělesné výšky a váhy použity „Údaje z Národního výzkumu zdraví a růstu“ (National Study of Health and Growth) z roku 1990, který zkoumal 3357 bílých anglických chlapců a 3050 bílých anglických dívek.²⁹ Obstojí děti jiného etnického původu, pokud je budeme srovnávat s těmito tabulkami? Podle amerického Národního střediska pro zdravotní statistiky (National Center for Health Statistics) budou: „Z dosavadních poznatků a odborných názorů vyplývá, že všechny děti mají podobný ge-

netický růstový potenciál. Zjištěné rasové či etnické odlišnosti lze zřejmě připisovat především vlivům různého prostředí.³⁰ Na základě tohoto zjištění byly statistické tabulky vytvořené ve Spojených státech „přijaty Světovou zdravotnickou organizací jako mezinárodně platné“.³¹

Na základě výše uvedených poznatků můžeme s úlevou konstatovat, že děti mohou růst a rostou normálně i při vegetariánské stravě, pokud se rodiče řídí takovými doporučeními, jaká nabízí tato kniha. Přesto se může rychlost růstu u zdravého malého vegetariána mírně lišit od jeho vrstevníka nevegetariána a tuto možnost by si měli uvědomit jak rodiče, tak zaměstnanci ve zdravotnictví. Děti stravující se vegetariánsky mají například tendenci být výrazně hubenější než děti, které jí maso. V naší už tak příliš rychle tloustnoucí populaci by se to však mohlo považovat za výhodu. Některé studie také objevily, že děti vegetariáni jsou o trochu menšího vzrůstu - přibližně o 2 až 3 centimetry.³² Tyto mírně snížené průměrné růstové hodnoty jsou však stále v mezích normálu, a tyto děti své vrstevníky dorůstají v pubertě nebo ještě před ní. Přinejmenším jedna studie prokázala, že starší vegetariánské děti jsou v průměru dokonce vyšší než jejich nevegetariánští vrstevníci.³³ Lékaři a další zdravotníci by měli mít na paměti, že „růstové tabulky mají sloužit jako východisko pro srovnávání, a nikoli jako růstové standardy či zdravotní ideály, kterých by se mělo dosáhnout“.³⁴

Pokud svému dítěti poskytnete stravu obsahující dostatek bílkovin a tuků a zároveň stravu bohatou na vitamíny a minerály, bude velmi pravděpodobně dosahovat normálních růstových hodnot podle schválených tabulek. (Pozn.: Nejnovější americké růstové tabulky najdete na webové stránce Národního výzkumu zdraví a výživy [National Health and Nutrition Examination Survey] - <http://www.cdc.gov/nchswww>.)

Přestože bylo v minulosti zjištěno, že malí vegetariáni mají v průměru poněkud drobnější postavu, tento rozdíl už možná nebude patrný v budoucnu, až se více vegetariánů dozví, jak nejlépe krmit své rodiny. Mnozí účastníci naší korespondenč-

ní ankety, jejich výsledky shrnujeme ve 3. kapitole, u svých dětí zaznamenali skvělé růstové hodnoty. Jedna matka se dokonce pochlubila se záznamy o růstu svého syna, které si tu dovolu- jeme otisknout. Jde o výborný příklad toho, jak dítě vegan či vegetarián může opravdu růst, růst a růst!

Růstová tabulka: Jeffry, vegan od 14 měsíců

Narozen v roce 1991; Apgar skóre při porodu: 9

Typ stravy: mateřské mléko, první pevné potraviny v 6 měsících, kojen až do 14 měsíců, od té doby veganská strava.

Celkový zdravotní stav výborný. Oběs nachlazení, ale žádné záněty středního ucha ani vážnější onemocnění. Matka i otec vegani od roku 1988.

VĚK	HMOTNOST/ (PERCENTIL)	VÝŠKA/ (PERCENTIL)	OBVOD HLAVY/ (PERCENTIL)*
0 měsíců	3,52kg (50%)	52,1 cm (50%)	neuveđen
1 měsíc	3,97 kg (75%)	54,0cm (50%)	36,2cm
2 měsíce	5,56kg (75%)	59,1 cm (75%)	40,6cm
4 měsíce	6,95 kg (50%)	62,9cm (50%)	42,8cm
6 měsíců	8,71 kg (75%)	67,0cm (75%)	44,4 cm (60%)
9 měsíců	10,30kg (75%)	73,7cm (75%)	47,0 cm (80%)
12 měsíců	10,98kg (75%)	76,2 cm (50%)	49,5cm (90%)
15 měsíců	12,12kg(75%)	80,0 cm (50%)	49,5cm (90%)
18 měsíců	12,68 kg (75%)	84,5cm (75%)	49,5 cm (90%)
24 měsíců	14,19kg(75%)	88,9cm (75%)	50,8 cm (90%)
4 roky	18,30kg (75%)	102,9cm (50%)	neuveđen
5 let	19,98 kg (50%)	108,6 cm (50%)	neuveđen
6 let	21,34kg (75%)	113,0cm (25%)	neuveđen
7 let	23,61 kg (75%)	121,9cm (50%)	neuveđen

* Percentily u obvodu hlavy vycházejí z údajů poskytnutých Jeffryho rodiči z jeho lékařské dokumentace. Percentily u hmotnosti a výšky byly potvrzeny nebo odpovídajícím způsobem upraveny podle standardních grafických tabulek, jak je otiskuje čtvrté vydání *Příručky pediatrické výživy (Pediatric Nutrition Handbook)*.

Poznámka překladatele: Percentil vyjadřuje, jak se jednotlivec umístil v rámci všech ostatních účastníků měření, testování atd.. neboli kolik procent ostatních účastníků dosáhlo horšího výsledku než on. Pokud se tedy např. dítě svou hmotností umístilo v 75. percentilu, znamená to, že předstihlo 75 procent ostatních měřených dětí.

Příprava jídla

Jezení by nikdy nemělo být povinností, ale spíše jedním z požitků dobrého života.

Christlne Rlpault, Ghildren's Gastronomique
(Dětská gastronomie)'

Obecné zásady

SHARONIN PŘÍBĚH: JAK NAJÍT TY SPRÁVNĚ POTRAVINY

Výběr potravin a jejich příprava jsou nezbytnou a značně individuální součástí krmení dítěte. Jsem přesvědčena, že když toho člověk ví o potravinách, které jí, více, také mu více chutnají. Vztah k těmto darům přírody a k nádobí, které člověk používá na jejich přípravu, není o nic méně důležitý než jiné aspekty dětské výživy. Když jsem například zasadila brokolici, pozorovala, jak roste, a potom ji sbírala a jedla čerstvou, zásadně to změnilo můj vztah k brokolici. Nyní ji mohu podávat svému synovi s mnohem větším nadšením, které on se mnou určitě sdílí. Naučila jsem se potraviny pečlivě vybírat a začala si také uvědomovat, jak výrobci potraviny balí, aby přilákali pozornost zákazníků. Zdá se, že touha po zisku je v mnoha ohledech silnější než zájem poskytnout veřejnosti potravu vysoké nutriční kvality. Pečlivý výběr potravin znamená odlišit

prospěšnou, zdravou stravu od nekvalitní a nezdravé. Když dám Nikolasovi do pusy jídlo z konzervy, tváří se, jako by se měl zadávit!

Krmit malé miminko je velmi vzrušující záležitost. Může vás dokonce přivést k tomu, že začnete jíst potraviny nebo jejich kombinace, na které jste dříve ani nepomysleli. Zřejmě pro vás bude užitečné mít k dispozici nějaké základní informace a po ruce zásobu nejdůležitějších zdravých potravin, aby vaše nadšení mohlo být založeno na znalostech a dobré výživě.

Většina rodičů se ptá, jaké mají být stravovací návyky jejich dítěte. Nejlepší všeobecná rada se dá shrnout do jednoho řádku: mějte doma pouze zdravé potraviny. Vaše děti tak budou moci jíst, cokoli jim bude chutnat, a přitom to bude vždy něco výživného. Pokud hned od začátku nenaplníte spíž sladkostmi a nezdravými polotovary (a nebudete své dítě příliš vystavovat televizním či novinovým reklamám!), nebudete muset s dítětem tolik bojovat o to, co bude jíst. A pokud budete chodit nakupovat převážně do obchodů s ekologickými potravinami, zabráníte tak mnoha konfliktům nad lákavým zbožím vystaveným v supermarketu.² Televizní reklama působí už na jednorocní děti. Pokud dítě v obchodě nevidí cereálie s cukrovou polevou, nemůže po nich ani chňapnout do regálu a pravděpodobně o ně nebude žádonit. Pokud ve stojánku u pokladny budou oříšky, ovoce a jiné zdravé dobroty místo „umělých“ bonbónů a žvýkaček, nebudete nuceni při čekání ve frontě s plačícím dítětem kupovat tyto nezdravé pochoutky. Pokud svému dítěti dáte kus ovoce nebo celozrnnou sušenku s fíky, prospějete mu tak více než čokoládovou tyčinkou z reklamy.

Dalším způsobem, jak uspokojit dítě jen zdravými potravinami, je jejich časté střídání (i když se to nezdá tak jednoduché v období, kdy dítě chce vše, co vidí). Vegetariánská strava je jednou z nejrozmanitějších, a to díky obrovskému množství nejrůznějších jedlých plodin - po celém světě se jich pěstují doslova tisíce druhů. Pokud je to možné, pokuste se alespoň

část potravin vypěstovat sami - je to úžasný proces, který může vaše dítě nalákat na potraviny, které by jinak odmítalo. Pocitu bližšího vztahu s potravinami, které jíte, lze také dosáhnout tak, že budete kupovat místní domácí výrobky. Drobní zemědělci budou navíc pravděpodobně používat méně chemikálií a technologií pro velkovýrobu než větší potravinářské společnosti. A pokud budete stálým zákazníkem na místním trhu, můžete se prodejce přímo zeptat, jak své zboží pěstují.

Také může být velmi zajímavé zamyslet se nad jednou zásadou makrobiotiku: lidé by se měli snažit jíst potraviny v jejich přirozeném ročním období. Většina ovoce a nejlepší zelenina, pokud je chceme mít čerstvé přímo ze zahrádky, se jí v létě. Potraviny, které se dají skladovat, jako obiloviny, fazole, dýně a cukety, kořenová zelenina, jablka a sušené ovoce se jí hlavně v zimě. Dokonce i ve Spojených státech se většina makrobiotiku snaží dodržovat alespoň ve většině případů tento režim - v létě jí hodně ovoce a lehkých salátů, zatímco v zimním období jí těžší polévky, dušené maso a pečivo, a to především v oblastech s velkými klimatickými rozdíly mezi létem a zimou.

Tato makrobiotická zásada by se pochopitelně neměla dodržovat do takových extrémů, že by vaše dítě nedostávalo po celý rok dobrou výživu. Moderní doba nám poskytuje čerstvé či mražené výrobky i v době nejkřutějších zimních měsíců, což rodiče, kteří se snaží svému dítěti poskytovat vyváženou stravu, jistě ocení. Jak však upozorňuje Masanobu Fukuoka ve své knize *The One-Straw Revolution* (vyšlo ve slovenštině pod názvem *Revolucia jednej slámky*, pozn. překl.). . . . letní zelenina pěstovaná na podzim nebo v zimě nemá zdaleka takovou chuť a vůni jako plodiny zrající na slunci a pěstované ekologickým a přirozeným způsobem".³ A jelikož vaše dítě pravděpodobně nebude jíst potraviny, které by neměly příjemnou chuť, je třeba klást důraz na potraviny pěstované v období pro ně přirozeném, abyste zajistili kvalitní přísun živin. Právě nedostatek takových potravin v supermarketech je pravděpodobně příči-

nou velmi špatných stravovacích návyků u dnešních Američanů. Průmyslově zpracovávané potraviny chutnají stále stejně bez ohledu na roční období a v nich obsažené cukry, luky a dochucovadla mají často výraznější chuť než většina běžně dostupného ovoce a zeleniny, a to dokonce i během hlavní zemědělské sezóny. Tvrdá chudokrevná rajčata a dřevnaté hořké mrkve zkrátka nemohou konkurovat čokoládovým tyčinkám, zmrzlínám a ochuceným bublinkovým nápojům!

Sehnat základní vegetariánské potraviny by ve většině větších měst neměl být problém. Obyvatelé venkova mohou buď pravidelně dojíždět na nákupy do města nebo si potraviny mohou objednat od větších distributorů ekologických potravin.

Kuchyňské náčiní

*Uvědomte si, že rodiče dětem připravovali přepasírované jídlo dlouho před tím, než se objevily šroubovací skleničky s hoto-
vou dětskou výživou!⁴*

Při porovnání ceny vychází najevo, že vyrobit domácí dětskou výživu je mnohem levnější než kupovat průmyslově vyráběné a balené kojenecké potraviny. Jelikož při domácí výrobě lze použít čerstvé a kvalitní ingredience, také výživová hodnota bude obecně vyšší. Kupované polotovary nemusí nutně znamenat úsporu času. Ve skutečnosti lze většinu jídel pro miminka připravit do pěti nebo 10 minut. Budete také přesně vědět, co které jídlo obsahuje, a pravděpodobně zjistíte, že vaše dítě dává domácí dětské výživě přednost před potravinami z obchodu.

Náklady na vybavení kuchyně pro přípravu vegetariánské dětské výživy nemusí být vysoké. Většinu nezbytných potřeb, jako jsou nože, vidličky, lžíce, talíře, cedítka, hrnce a pánvičky, už zřejmě máte. Také pravděpodobně vlastníte některé kuchyňské přístroje, jako je mixér, kuchyňský robot či odšťavňovač. Poříďte si ještě pasírovač, zásobu lahví a můžete začít!

Následující seznam kuchyňských potřeb určitě není vůbec vyčerpávající, ale můžete si z něj udělat obrázek o tom, co asi budete potřebovat - pokud to ještě nemáte. Je zde také zahrnuto náčiní užitečné pro přípravu jídel pro starší děti. Samozřejmě není nutné mít tyto nástroje všechny. Vyberte si ty, jejichž využití vám případně nejužitečnější, a ostatních si nevíšete.

Základní vybavení

Pasírovač

Bez pasírovače se po narození dítěte v kuchyni neobejdete! Ruční pasírovač nepotřebuje elektřinu a snadno s ním připravíte malé porce dětské výživy, která bude mít tu pravou konzistenci - a dáte za něj maximálně několik set korun, tedy mnohem méně než za speciální kuchyňský robot. Ruční pasírovač seženete ve většině obchodních domů a ve specializovaných prodejnách kuchyňských potřeb.

Ruční pasírovač je vlastně zjednodušený mlýnek na maso nebo obiloviny. Můžeme jej tedy použít na rozemletí jakékoli částečně povařeného nebo přirozeně měkké potraviny. Přepasírované jídlo pak můžete dát do misky, z níž budete krmit dítě, ale je také možné je dítěti podávat lžičkou přímo ze zásobníku pasírovače. Toto úžasné zařízení využijete také při přípravě rychlých pokrmů (viz recepty v kapitole 6) nebo na přepasírování jakéhokoli jídla na pyré. Pasírovač je schopen najednou připravit jednu až dvě porce jídla podle toho, kolik toho vaše dítě sní.

Láhve a Jejich příslušenství

Dostatečná zásoba lahví je pochopitelně nezbytná pro děti kmené pouze umělou výživou, ale i kojena miminka mohou někdy láhev potřebovat. Prodávají se láhve různých velikostí a typů - například čtvrtlitrové či menší skleněné láhve, plastové láhve, měkké láhve snižující množství vzduchu, které vaše dítě polkne, číré láhve, barevné láhve a tak dále. K dispozici jsou také různě

né dudlíky, jako například dudlíky na mléko či dudlíky na šťávu. Kupte cokoli, s čím budete vy a vaše dítě spokojeni.

Nezbytností je kartáček na čištění lahví, protože bez něj nelze z vnitřních stěn ručně odstranit zbytky mléka, obzvláště pokud se vyprázdněná láhev nechá delší dobu stát. Mytí lahví je opravdu velmi důležité, především během prvních šesti měsíců života. Většinou se doporučuje láhve a dudlíky alespoň čas od času vyvařovat, aby v nich nezůstávaly bakterie. Pokud láhev umýváte jen v ruce, použijte tak horkou vodu, jak jen snesete, láhev vydrhněte štětkou a jarem a řádně vypláchněte, aby v ní nezůstala ani trocha saponátu - to je stejně důležité jako láhev umýt. Kvalitní myčka láhev umyje samozřejmě ještě lépe.

Hrnce a pánvičky

Na přípravu jídla pro velmi malé děti jsou ideální malé hrnce a pánvičky. Velké hrnce a pánvičky lze použít, pokud děláte více jídla pro celou rodinu a chcete dát zbytek do ledničky nebo zmrazit na zbytek týdne.

Nože

Kvalitní ostrý nůž je pro přípravu jídla velmi důležitý. Čím jemněji jídlo nakrájíte, tím rychleji se uvaří. Nožem se také dají pro dítě nakrájet malé kousky ovoce, zeleniny a pro větší děti kousky chleba. Investujte do nejkvalitnějších nožů, jaké si můžete dovést a jako první sadu si kupte loupací nož, krájecí nůž s čepelí dlouhou 15 až 20 cm a vroubkovaný nůž na chleba. Pokud si také koupíte brousek a dřevěný stojánek a naučíte se nože správně udržovat a skladovat, vydrží vám na celý život. Při práci s noži a při jejich odkládání se vždy nejprve ujistěte, že na ně batole nedosáhne!

Dětské lžičky

Dětské lžičky jsou menší než lžíce pro dospělé a snadněji se vejdou dítěti do pusy. Rovněž se na ně vejde méně jídla, takže

zmenšují pravděpodobnost, že dáte dítěti do úst najednou příliš velké sousto. Existují lžičky se zaobleným držadlem (dítěti se snadněji drží a nehrozí dloubnutí do oka) a rovným držadlem. Některé lžičky jsou plastové a jiné kovové. Vyberte si to, co vám připadá nevhodnější.

Dětské hrníčky

Až začnete dítě přikrmovat, možná se vám bude hodit dětský hrníček (případně dva i tři). Tyto hrníčky jsou malé, plastové a mají na sobě speciální víčko s „cucátkem“ nebo brčkem, které děti rádi používají - a rodiče jsou rádi, že dítě méně bryndá! Samozřejmě cílem je, aby se dítě naučilo používat normální hrníček, ale dětský hrníček s cucátkem je někdy prostě nejlepší.

Štouchadlo na brambory

Štouchadlo lze použít na rozmačkání měkkých potravin, především doměkka uvařené kořenové zeleniny. Lze s ním také snadno rozmačkat tofu a fazole, chceme-li z nich např. udělat pomazánku.

Struhadlo

Struhadlo je skvělá pomůcka, s níž můžete zeleninu upravit tak, aby se uvařila stejně rychle jako mleté obiloviny a luštěniny. Na to jsou nevhodnější velké kulaté díry. Struhadla se prodávají v různých tvarech a velikostech. Hodit se vám může stojací struhadlo i ploché struhadlo, které lze položit na misku.

Sítka

Pomocí sítka lze přecedit ovocné a zeleninové šťávy tak, aby šly pít z dudlíku. Přeced'te šťávu více než jednou nebo použijte sítko s velmi malými otvory. I když bude již dítě starší, u přeceděného jídla je menší nebezpečí, že se začne dusit nečekaným žmolkem v jinak jemné šťávě nebo kasičce.

Škrabky na zeleninu, loupače a čisticí prostředky

Škrabky skvěle odstraňují z tvrdšího ovoce a zeleniny špinu, chemický postřik i hnojivo (včetně přírodního). Podle amerického Úřadu pro potraviny a léčiva (Food and Drug Administration) není nutné zemědělské plodiny umývat saponátem, ale na druhé straně kapka přírodního saponátu nebo jiného speciálního čisticího prostředku a následné pečlivé opláchnutí většinou potravin rozhodně neuškodí. Kromě umývání je také možné ovoce a zeleninu loupat - především u malých dětí je to vhodné. Čisté zeleninové slupky lze odložit do ledničky a použít při vaření polévky.

Další kuchyňské potřeby

Víceúčelový kráječ

Až bude vaše dítě schopno jíst syrovou zeleninu, můžete pomocí některého z těchto moderních krouhačů rychle a snadno nakrájet zeleninu do různých zajímavých tvarů.

Šrotový mlýnek

Dobrý šrotový mlýnek pomele obilí na drobnější zrníčka, hrubou nebo hladkou mouku, a to podle toho, na jakou jemnost mlýnek nastavíte a kolikrát obilí pomelete. S jeho pomocí můžete jednou za měsíc nebo za dva pomlít do zásoby obiloviny a luštěniny na hrubou mouku (jedno pomletí) a skladovat ji ve šroubovacích sklenicích v ledničce. Takto pomletá zrna vydrží stejně dlouho jako mouka a můžete z nich udělat jídlo během několika minut. Jednoduše přidáte tři díly vody na jeden díl pomletých obilovin (luštěnin). Obiloviny vaříte tak dlouho, až jsou měkké. Většinu luštěnin je třeba vařit alespoň 10 minut, sojové boby 20 minut. {Viz *Luštěniny*, str. 186}. Doporučný poměr tří ku jedné můžete upravit podle toho, jak rychle pomleté obiloviny vaříte, ale pozor - tato jídla se velmi rychle a snadno připalují.

Pomocí šrotového mlýnku lze rovněž udělat pomazánku z oříšků a semínek. Jednoduše je jen pomelete - oříšky a se-

minka samy obsahují přírodní olej. Nedělejte však tyto pomazánky ve velkém množství, neboť tuky v nich obsažené mohou velmi rychle zežloutnout (*viz níže - oddíl Skladování a příprava potravin*).

Mixéry, mlýnky, kuchyňské roboty a odšťavňovače

Pravděpodobně již některé z těchto zařízení vlastníte. Každé má trochu jiné funkce, ty se ale do jisté míry překrývají.

S mixérem lze připravit ovocný koktejl, řádně promíchat kaši či rozmixovat polévku. Obzvláště vhodné jsou ruční mixéry a mixéry s metličkami, neboť s nimi můžete mixovat jídlo přímo v hrnci. V uzavřených mixérech také můžete pomlít menší množství oříšků nebo semínek včetně lněných semínek - je pouze třeba přidat vodu. Některé speciální mixéry dokonce umožňují vařit nebo zmrazit jídlo přímo při mixování.

S malými mlýnky na kávu lze pomlít oříšky, semínka a koření. (Pokud pijete kávu, kupte si dva - jeden na kávová zrnka a druhý na všechno ostatní.) Kávový mlýnek neudělá z oříšků a semínek jemnou pomazánku, ale pomele je nahrubo, což se hodí do mnoha jídel - a pokud potřebujete jenom pár lžiček, s kávovým mlýnkem je to nejsnadnější.

Kuchyňské roboty mají široké využití - umí mlít, mixovat, strouhat a šlehat mnoho potravin. Existují v různých velikostech, takže na vaření pro miminko bude nejvhodnější ten nejmenší, zatímco na vaření pro celou rodinu budete potřebovat velký robot.

Odšťavňovače se používají na přípravu šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny a omáček ze syrových potravin. Přestože není dobré dítěti dávat džusu příliš mnoho, několik decilitrů zdravé šťávy týdně zajistí dítěti přísun dostatečného množství vitamínů a minerálů. Ovocné šťávy a ovocná nebo zeleninová pyré lze využít také při pečení a v zeleninové šťávě lze vařit obiloviny nebo je možné ji použít jako základ pro polévku. K některým odšťavňovačům lze přikoupit též nástavec na mletí obilí.

Speciální hrnec na vaření rýže, domácí pekárny a tlakové límce
Tato trojice kuchyňských potřeb vám může pomoci s přípravou zdravých jídel, pokud máte málo času. Je třeba chvíli experimentovat a přijít na to, jak je nejlépe používat, ale jakmile si na ně zvyknete, už nebudete chtít nic jiného. Při jejich nákupu se ujistěte, že jsou vhodné pro celozrnné potraviny. Moderní tlakové hrnce mají dokonalejší bezpečnostní opatření, takže pokud máte starý papiňák s nefunkčním ventilem, máte nyní vhodnou příležitost investovat do nového.

Hliněné a porcelánové hrnce

Pokud dáváte přednost šetrnému vaření, můžete investovat do hliněných hrnců a porcelánových nádob do trouby. Jejich výhodou je, že dávají plně vyniknout chuti potravin, a zároveň zachovávají živiny a zvyšují snadnou stravitelnost jídla.

Topinkovače a malé grily

Starší děti si jistě rády dají toasty, vafle a další dobroty, které lze připravit pomocí těchto menších zařízení. Ve srovnání s klasickou troubou má malý gril nižší spotřebu elektřiny a je vhodný na ohřívání nebo pečení menšího množství jídla. Pokud sháníte klasický topinkovač nebo kontaktní gril, kupte si takový, do něž se vejde i větší kus pečiva jako například grahamový rohlík nebo bagel.

Mikrovltná trouba

Mikrovlnka může značně urychlit přípravu jídla, a pokud ji správně používáte a udržujete, je naprosto bezpečná. (Nejnovější výzkumy ukázaly, že s tímto tvrzením bohužel nelze souhlasit, viz např. str. 106 a 107 v knize *Výživa pro člověka a Zemi* od Christiana Opitze, podrobněji viz bibliografie - pozn. nakladatele.) Pouze musíte vždy u každého jídla zkontrolovat jeho teplotu, než je dáte dítěti, protože vnitřek ohřívané potraviny se může velmi rychle ohřát na vysokou teplotu, i když okraje jsou stále poměrně studené. Z tohoto důvodu by se

v mikrovlnce neměly ohřívat tekutiny jako například umělá živá.

Jogurtovač

Všechny klasické koupené jogurtovače mají jednu věc společnou: elektrické vyhřívání, které udržuje jogurt ve správné teplotě. Liší se v detailech, jako jsou uzávěry nádobek, jejich tvar a časovači zařízení. Jogurt lze snadno vyrobit i bez jogurtovače - jeho výhodou je však to, že udržuje stálou teplotu a vyrábí velmi jemný jogurt.

Přestože se dá jogurt snadno koupit v obchodě, jen málo značek obsahuje ekologické suroviny a většina obsahuje velké množství cukru. Když si uděláte vlastní jogurt, víte přesně, z čeho se skládá. Další výhodou domácí výroby je, že můžete udělat například sojový nebo jiný nemléčný jogurt, který je v obchodě těžko k sehnání.

Správný výběr, skladování a příprava potravin

V dnešní době existuje tolik nepřehledných druhů obilovin, luštěnin, čerstvého ovoce a zeleniny a dalších vegetariánských potravin, že se v jedné knize nelze podrobně rozepsat o všech. Následující pasáž vás seznámí se základními pravidly, jak vybírat, skladovat a jednoduše připravovat nejběžnější snadno stravitelné potraviny. Pro snadnou orientaci viz následující tabulku 5.1, která nabízí přehled různých skupin zdravých potravin, uvádí hlavní živiny v nich obsažené a podává instrukce, jak jednotlivé druhy potravin připravovat pro miminka a malé děti.

Tabulka 5.1: Živiny a způsob přípravy u vybraných potravin

Typ potravin	Obsažené živiny	Způsob přípravy
Obiloviny		
rýže natural	vitamíny skupiny B, vitamín E	<ol style="list-style-type: none"> Suché zrno meleme ve šrotovém mlýnku na hrubou mouku. Vaříme v poměru 3 díly vody na 1 díl obilovin tak dlouho, až vznikne řídké těsto. Zchladíme. případně okořeníme a podáváme. Skladujeme v ledničce v uzavřené nádobě.
Jáhly lečmen čočka pečivo a cereálie	zinek, měď, železo, hořčík, fosfor, uhlohydráty, tuky	
ovesné vločky	bílkoviny, <i>především v kombinaci s luštěninami, semínky a mléčnými výrobky</i>	
Luštěniny		
sojové boby fazole mungo čočka loupaný hrách cizma	stejně živiny jako u obilovin bílkoviny, <i>především v kombinaci s obilovinami, oříšky či semínky</i>	<ol style="list-style-type: none"> Pomeleme stejně jako obiloviny. Vaříme v poměru 3 až 4 díly vody na jeden díl luštěnin 10 až 15 minut (sojové boby 20 minut). Podáváme a skladujeme stejně jako obiloviny.
Zelenina		
brokolice zelí špenát mrkev dýně, cuketa sladké brambory hrášek zelené fazole lima	<i>zelená zelenina</i> vápník, měď, vitamín B-2, vitamín C, folacin <i>žlutá a červená zelenina</i> chrom, vitamíny A a C	<i>(pouze pro vařenou zeleninu)</i> <ol style="list-style-type: none"> Nakrájíme na tenké plátky. Vaříme mírně v malém množství vody nebo přidáme více vody k obilovinám a vaříme dohromady, dokud se voda nevstřebá. Přepasírujeme nebo podáváme celé kousky (podle toho, co má dítě raději).
Oříšky a semínka		
mandle sezamova semínka para ořechy oříšky kešů	stejně jako u obilovin bílkoviny, <i>především v kombinaci s obilovinami či luštěninami</i>	<ol style="list-style-type: none"> Rozemeleme na jemnou pomazánku. Smícháme s luštěninami nebo rýží, případně vytvoříme kuličky. lhně spotřebujeme: nelze skladovat delší dobu.

Ovoce		
<i>sušené ovoce</i> fíky, datle, rozinky, meruňky, švestky	přírodní sladidlo vitamíny řady B. vitamíny A a C	<i>sušené ovoce</i> : Namočíme do vody a necháme nabobtnat nebo přidáme malé kousky do obilovin a vaříme. Pomeleme v pasírovači. Starší děti mohou jíst sušené ovoce v syrovém stavu.
<i>čerstvé ovoce</i> banány, jablka, hrušky, kokosový ořech	vápník, chrom, železo	<i>čerstvé ovoce</i> : Nevařit! Rozmačkáme vidličkou nebo v pasírovači. Pro větší děti jen nakrájíme na kousky.

Obiloviny

Stejně jako u dospělých by i u dětí měla být strava založena na obilovinách.

The Vegetarian Way

U většiny jedlého obilí jde o semena travin, některé druhy zrna pocházejí z netravnatých rostlin. Každé semeno se skládá ze tří částí. Klíček, tedy srdce semene, má obzvlášť vysoký obsah vitamínu B-komplex, vitamínu E, železa, bílkovin a uhlohydrátů. Kolem klíčku se nachází endosperm, který tvoří největší část zrna a obsahuje především uhlohydráty a stopy minerálů a vitamínů. Zrno je pokryto slupkou (otrubou), která je zdrojem vlákniny a stopového množství minerálů (především železa), vitamínu B-komplex a některých aminokyselin. Celozrnné výrobky jsou obecně zdravější než výrobky z loupného zrna (z bílé mouky), nebo při loupání obilí se ztrácí vitamín B-komplex, vitamín E, vláknina a železo. Loupaná zrna s menším obsahem vlákniny na druhé straně dodají dítěti více kalorií - například v podobě těstovin, kuskusu nebo müsli, obzvlášť pokud jsou obohacena vitamíny.

Kupujte pouze nejčerstvější neloupané obiloviny. Staré zrní je cítit zatuchlinou a plísní a často jsou na něm vidět stopy napadení hmyzem. Pokud chcete mít jistotu, že kupujete ty nejčerstvější obiloviny, objednejte si je od dodavatele, kterého

znáte, nebo jděte do obchodu s potravinami, kde dbají na hygienu a kde zboží nezůstává dlouho ve skladu. Nakupujte jen na několik měsíců dopředu. Když obilí donesete domů, skladujte je v pevně zavřených šroubovacích sklenicích na chladném suchém místě. Lednička nebo mrazák jsou ideální především pro pomleté zrní a mouku, neboí omezují oxidaci (žluknutí) olejů obsažených v zrně. Neloupané obiloviny je také možno před dalším skladováním na 24 hodin zmrazit, což zabije vajíčka cizopasného hmyzu.

Nejběžněji používané obiloviny jsou rýže, oves, kukuřice, pšenice, ječmen a žito. Vašemu dítěti také může zachutnat amarant, kinoa, jáhly, pohanka, pšenice špalda, kámút či tritikale. V následující pasáži najdete podrobný popis předností každého z těchto druhů. Obecně všechny obiloviny jsou důležitým zdrojem bílkovin, železa a vitamínů skupiny B, a proto jsou pro dítě ve vývinu velmi důležité. Obiloviny jsou většinou mezi prvními pevnými potravinami, které dítě dostává, ale někteří rodiče je dítěti podávají až poté, co si zvykne na ovoce a zeleninu, především pokud se v rodině vyskytuje nějaká alergie. Jako první by měly být podávány obiloviny bez lepku, jako jsou rýže natural, jáhly a kinoa, později ječmen a oves a až nakonec kukuřice a pšenice, které se nejhůře tráví a nejčastěji vyvolávají alergii, obzvlášť pokud se podávají dětem mladším dvanácti měsíců.

Je důležité si zapamatovat, že pro malé děti je nutné obiloviny uvařit do měkka, aby se snadno trávily. Lze je buď nejprve uvařit a potom rozemlít v pasírovači, čímž vznikne jemná kasička, nebo je možné najemno pomlít suché zrno ve šrotovém mlýnku a potom je vařit dle potřeby. Obiloviny namáčejte do tekutiny (ze začátku do mateřského mléka nebo umělé výživy, další tekutiny používejte, pokud je dítě snáší), čímž dosáhnete jemné mazlavé struktury, která je dostatečně řídká, aby ji dítě mohlo snadno polykat. Vařené obiloviny podávejte dítěti lžičkou - zásadně nikdy nedávejte cereálie do láhve, a to ani ve velmi řídkém stavu!

Amarant

Toto velmi malé semínko podobné obilovinám jedlí původně staří Aztékové (velmi výživné jsou také listy amarantu). Amarant obsahuje velké množství bílkovin, vápníku a železa, ale také vitamín C. Lze z něj připravit poněkud rosolovitou horkou kaši a je výborný v pečivu, pokud jej přimícháme do jiné mouky. Může se také pražit jako popcorn nebo nechat naklíčit jako vojtěška.

Ječmen

Ječmen je vhodný pro konzumaci v zimě, neboť zasytí více než jiné obiloviny. Poměrně snadno se tráví a je dobrým zdrojem niacinu, tiaminu a obsahuje stopy minerálů. Ječmen lze vařit stejně jako rýži, přidávat do polévek a salátů nebo jíst jako horkou kaši. Můžete také vyzkoušet sirup ze sladového ječmene, což je velmi chutné sladidlo se strukturou podobnou medu, které se dělá z naklíčeného a opraženého celozrnného ječmene.

Pohanka

Pohanka je další semínko, které se jí stejně jako obiloviny. Je skvělým zdrojem vitamínu B-komplex, vápníku a fosforu. Z pohankové krupice lze připravit skvělou kaši a pohankovou mouku je výborné přidávat k jiným moukám, například do těsta na palačinky.

Kukuřice

Kukuřice pochází ze Střední a Jižní Ameriky, kde před několika tisíci lety Inkové a další kmeny začali šlechtit velké klasy z původně malých divokých semínek. Čerstvá kukuřice se jí jako zelenina, ale sušená kukuřice se používá jako zrní. Kukuřice dodává vitamín B-komplex a velké množství vitamínu A. Modrá kukuřice obsahuje více bílkovin než žlutá. Sušená zrna lze namočit a přidat do polévek a k dušené zelenině.

Z kukuřičné mouky lze udělat skvělou kaši a lze z ní upéct pečivo, jako je například kukuřičný chleba. Z kukuřičné mouky se dělají také kukuřičné placky, omáčky, kukuřičné lupínky a křupky. Do pražené kukuřice je například výborné přimíchat lahůdkové droždí, protože to dětem většinou velmi chutná. U miminek a batolat však může pražená kukuřice vyvolat dušení. Dr. Spock doporučuje potraviny, jako je například pražená kukuřice, podávat pouze dětem, které klidně sedí u stolu a jsou pod dohledem dospělé osoby.⁽¹⁾

Kámút

Kámút je egyptský název prastaré odrůdy pšenice, která má vysoký obsah bílkovin, vitamínu E a minerálů. Někteří lidé, kteří jsou alergičtí na klasickou pšenici, mohou jíst kámút.

Jáhly (proso)

Tato malá kulatá zrníčka obsahují velké množství bílkovin, vitamínu B-komplex, vápníku a železa. Jelikož jáhly neobsahují lepek, jsou stejně snadno stravitelné jako rýže, takže jáhlová kaše je pro malé děti výborná jako snídaně. Ve vyšším věku je možné z jáhel upéct chleba nebo zrna vařit spolu s dalšími obilovinami a jáhlovou mouku lze přidat do jiné mouky při pečení.

Oves

Oves má vysoký obsah bílkovin, železa, ale také vitamínu B-komplex, vápníku, hořčiku a dalších živin. Nejběžnější podobou jsou ovesné vločky, z nichž se dělá kaše, ale výborný je také celozrnný oves vařený s rýží a dalšími obilovinami. Ovesná mouka je skvělá jako přísada do jiné mouky při pečení.

Kinoa

Kinoa, neboli merlík chilský, pochází z Peru od starých Inků a je výjimečně bohatá na kvalitní bílkoviny a obsahuje také značné množství tuku, vitamínu B-komplex, vitamínu E, žele-

za, vápníku a fosforu. Kinoa má na povrchu zrna vrstvu hořkého saponinu, který je nutno před vařením řádně omýt - oplachujte pod tekoucí vodou, dokud neodchází voda zcela čistá. Vaří se velmi krátce a neobsahuje lepek, takže jde o výbornou potravinu pro děti.

Rýže

Různé odrůdy rýže vám umožní ozvláštnit stravu vašeho dítěte. Miminka mohou začít jíst rýžovou kaši, která je snadno stravitelná a obsahuje vitamíny skupiny B, vápník, fosfor a železo. Starším dětem kromě běžné dlouhozrnné nebo krátkozrnné bílé rýže či rýže natural může zachutnat také rýže arborio (italská lepivá), basmati (indická dlouhozrnná, nasládlá), japonica (japonská krátkozrnná) nebo jasmínová rýže. Rýži je možno jíst samotnou nebo jako součást jiných jídel, jako jsou polévky, saláty a zákusky. Lze z ní rovněž připravit nápoje (rýžové mléko, *amazake*) a japonskou specialitu mochi (čti moči). Všechna tato jídla mají děti velmi rády díky jejich nasládlé chuti.

Žito

Žito obsahuje vysoké množství bílkovin, vitamínu B-komplex, železa a vápníku. Tmavé žito obsahuje více živin než světlé žito. Celozrnné žitné bobule mají velmi výraznou chuť a jsou nejlepší, když se smíchají s méně výraznými obilovinami, jako je rýže. Chutný je také žitný chléb a žitná kaše.

Špalda

Špalda je podobně jako kámút příbuzná pšenici a často ji mohou jíst i lidé trpící alergiemi. V obchodě lze koupit celá špaldová zrna nebo špaldovou mouku, případně z ní vyrobené potraviny, jako jsou těstoviny, chléb či kaše.

Milička

Milička je velmi drobná bezlepková obilovina s výjimečně vy-

sokým obsahem železa, ale také bílkovin, tiaminu a vápníku. Vyskytuje se ve třech barvách: červená, bílá a hnědá. /, jejíž zrn lze uvařit chutnou kaši, zatímco miličkovou mouku je nejlepší přidávat do pečených jídel, jako jsou koláče či bábovka. Peče se z ní také etiopský chléb zvaný *in/era*.

Tritikale

Tato obilovina vzniká hybridním křížením žita a pšenice a má velký obsah bílkovin. Prodává se buď jako celé zrn, nebo v podobě vloček či mouky a používá se stejně jako žito nebo pšenice. Podobně jako pšenice může vyvolávat alergie, a proto by nemělo být podáváno dětem mladším než 12 měsíců.

Pšenice

Pšenice má vysoký obsah bílkovin, vitamínu B-komplex, železa a vápníku. Vzhledem k vysokému obsahu lepku je hůře stravitelné než ostatní obiloviny, a proto by se neměla dávat dětem do 12 měsíců. Pšenice má všestranné využití a prodává se v různých podobách včetně celých zrn, vloček, různých typů mouky, kuskusu a bulguru (sušená drcená zrna). Pšeničné klíčky a otruby vznikají jako vedlejší produkty při průmyslové výrobě loupané, bílé mouky. Pšeničné klíčky jsou velmi výživné a jsou velmi chutným přídatkem do pečiva, ale neměli bychom je považovat za náhradu celých zrn. Pšeničné otruby ve stravě mohou u malého dítěte vést k příliš vysokému množství kyseliny fytové a vlákniny, a proto by se neměly malým dětem podávat. Z pšeničného lepku se vyrábí seitan, který je velmi bohatý na bílkoviny a používá se jako náhrada masa. Vzhledem k jeho vysokému obsahu lepku (téměř 100%) by se měl podávat pouze v malých množstvích a jen větším dětem, které lepek dobře snášejí.

Indiánská rýže

Toto semeno severoamerických travin (zvané též divoká rýži!) není vlastně skutečnou rýží, ale používá se téměř stejným

způsobem. Jelikož má výraznou chuť, většina lidí je přidává do jiných obilovin. Divokou rýži lze také pražit jako kukuřici nebo pomlít na mouku a přidat do pečiva.

PRAMENY:

Marlene Ann Bumilligramsarner a Johanna Roy: *The New Book of Whole Grains: More Than 200 Recipes Featuring Whole Grains. Including Amaranth ...* (St. Martin's Griffin, 1997).

Joanne Saltzman: *Amazing Grains: Creating Vegetarian Main Dishes with Whole Grains* (H J Kramer, 1990).

Luštěniny

*Prvními bílkovinnými potravinami pro nejmenší vegetariány mohou být řádně uvařené a rozmixované luštěniny nebo rozmáčkané tolu.*¹

Luštěnina je všeobecný termín, který zahrnuje fazole, hrách a čočku. Stejně jako obiloviny i luštěniny jsou semínka, ale jsou uzavřeny do lusků. Luštěniny jsou významným zdrojem uhlohydrátů, bílkovin a vlákniny a obsahují také značné množství železa, vápníku, tiaminu, riboflavinu a niacinu. Naklíčené luštěniny obsahují vitamín C.

Měli bychom kupovat pouze čerstvé a čisté luštěniny a skladovat je ve skleněných nádobách na chladném suchém místě. Celé suché luštěniny lze skladovat přímo v kredenci, ale pokud suché nebo naklíčené luštěniny pomelete, je třeba je dát do ledničky. Před použitím je třeba luštěniny řádně omýt a pečlivě vytřídit jinak zbarvená a prasklá zrníčka a odstranit malé kamínky a další nečistoty.

Jelikož jsou luštěniny hůře stravitelné než obiloviny, měly by se přidat do dětské stravy o něco později, nejlépe po sedmém až osmém měsíci. Odborníci z Farmy doporučují jako jedno z prvních luštěninových jídel dávat dítěti hrachovou po-

lévku s pūleného hrachu. Při vaření luštěnin je úplně nejdůležitější je velmi pečlivě uvařit. Čím déle luštěninu vaříme, tím je snadněji stravitelná a nezpůsobuje tolik plynatost. Delším vařením se také odstraňuje trypsinový inhibitor, který se nachází v některých luštěninách, jako jsou sojové boby, a který může komplikovat trávení bílkovin.

Správně by se měly luštěniny před tím, než z nich uvaříme jídlo pro miminko, na 12 až 24 hodin namočit. Voda by se poté měla scedit a nahradit čistou vodou, v níž luštěniny vaříme na mírném ohni několik hodin, dokud nejsou úplně měkké. Pokud nemáte čas luštěniny vařit tak dlouho, tlakový hrnc vykoná tutéž službu mnohem rychleji. Fazole lze také koupit naložené v plechovce. Snažte se sehnat ekologické odrůdy luštěnin a před vařením je řádně propláchněte. Uvařené luštěniny by se měly rozmixovat a potom přecedit, čímž se odstraní slupky, které jsou těžko stravitelné.

Další možný postup je suchá luštěninová zrna nejmenno pomlít jako obiloviny a pomletou směs mít připravenou k okamžitému použití v neprodyšné nádobě v ledničce. Pomleté luštěniny vaříme většinou 10 až 15 minut a sojové boby 20 minut.

Jakoukoli luštěninu lze místo úplného namočení nechat naklíčit. Jedna studie o fazolích mungo zjistila, že v klíčcích je méně nežádoucích látek, jako jsou kyselina fytoová, tanin a rafinóza, avšak je v nich více důležitých živin, jako je glukóza, kyselina folová a vitamín C, a zvyšují vstřebávání železa a bílkovin.⁸ Luštěniny naklíčíme tak, že je dáme do skleněné nádoby nebo plastové misky, zalijeme až po vrch vodou a necháme je takto namočené přes noc. Ráno luštěniny propláchneme a dále je namáčíme a proplachujeme dvakrát až třikrát denně, dokud délka klíčku není stejně dlouhá jako samotné semeno. Nenaklíčená semena odstraníme. Pokud používáme skleněnou nádobu, je dobré ji přikrýt ubrouskem nebo jemnou látkou a stáhnout gumičkou, což zabrání vysychání obsahu sklenice, ale zároveň umožní přístup vzduchu, takže luštěniny nezhnijí či nezplesniví. Určité druhy luštěninových klíčků mohou

jíst dospělí v syrovém stavu, ale vzhledem k možnosti nákazy (především u klíčků koupěných v obchodě) a zhoršené možnosti klíčky umývat by se raději neměly v syrovém stavu podávat malým dětem. Jiné klíčky, například sojové či fazolové, je nutno kvůli možné nákaze vařit vždy.

Některé luštěniny se velmi složitě zpracovávají, což usnadňuje jejich stravitelnost. Nejběžnějším příkladem jsou sojové boby: tofu je velmi snadno stravitelnou formou sóji a obsahuje velké množství bílkovin, tuku, vápníku, železa, fosforu, draslíku, sodíku, vitamínu skupiny B, cholinu (kyseliny listové) a vitamínu E.

Sojové boby a z nich vyrobené potraviny jsou zásobárnami živin a často se používají pro komerční výrobu masových náhražek. Tofu, sojové mléko a sojový jogurt je možné přidat do dětské stravy v sedmi nebo osmi měsících života, avšak rodiny, v nichž se vyskytují alergie, by měly raději počkat, až dítěti bude rok, neboť sója je rozšířeným alergenem. Také je důležité si uvědomit, že i když se sojové boby při výrobě tofu vaří, samotné tofu má podobné vlastnosti jako syrové potraviny, takže se na něm může při nevhodném skladování vytvořit plíseň nebo jiná nákaza. Doporučujeme kupovat tofu zatavené v obalu raději než naložené ve vaničkách a skladovat je v ledničce. Po otevření je třeba každý den měnit nálev. Před použitím je dobré tofu řádně opláchnout, čímž se z povrchu odstraní bakterie. Tofu je také možno několik minut povařit v páře. Tofu, které začne páchnout nebo plesnivět, se musí vyhodit.

Na malých rodinných farmách se pěstují stovky druhů luštěnin různých tvarů, velikostí, barev, chutí a vlastností. Obchody se zdravou výživou sice nabízejí několik druhů luštěnin, ale mnohem více si jich můžete objednat přímo od dodavatele. Vzhledem k nepřehlednému množství luštěnin se nelze zmínit o všech, avšak následující seznam zachycuje alespoň ty základní. Mnohé vegetariánské kuchařky obsahují oddělení o vaření luštěnin, ale neocenitelnou pomůckou může být i dobrá kuchařka specializovaná jen na luštěniny.

Fazole adzuki

Adzuki se nejčastěji používají v japonských, čínských a makrobiotických jídlech. Fazole adzuki se připravuje jako každá jiná luštěnina, ale často se rozmačká a přidávají se do ní další příchutě. Adzuki smíchané s cukrem se používají na výrobu asijských zákusků. Syrové naklíčené fazole adzuki lze také pomlít na mouku a přidat do pečených jídel.

Černé fazole

Černé fazole jsou významnou potravinou v Mexiku a na jihozápadě USA a mají vysoký obsah vápníku, potasia a fosforu. Běžně se z nich vaří polévky, dávají se do salátů a mexických placek a rozmačkané nebo pomexicku opražené fazole se jí jako omáčky nebo pomazánky.

Vigna

Vigna neboli „zelený gram“ je skvělá luštěnina pro přípravu časově nenáročných jídel, neboť se nemusí před vařením namáčet. S tlakovým hrncem máte vignonu uvařenou za 10 až 20 minut!

Cizrna

Tato luštěnina, zvaná italsky též garbanzo, je hlavní potravinou Středního Východu, kde se používá k výrobě hummusu a falafelu, jídel velmi oblíbených u dětí. Cizrna a cizrnová mouka se používají také v indické kuchyni, především při výrobě omáček s kari a chleba.

Hrách

Čerstvý hrášek se jí jako zelenina, ale ze sušeného zeleného nebo žlutého hrachu (půleného nebo celého) lze uvařit výborné polévky, omáčky, pomazánky a pilafy, které jsou pro miminka a malé děti velmi snadno stravitelné.

Fazole fava

Tyto fazole jsou známy pod mnoha názvy, jako například fazole široké, double patani nebo koňské boby. Jde o velké boby, které mnoho lidí dává do těžších jídel, jako jsou polévky nebo dušená jídla. Některé osoby (nejčastěji muži afrického nebo středo-mořského původu) mají poměrně vzácnou genetickou dispozici k onemocnění zvanému favismus, tedy akutní chudokrevnosti vyvolané konzumací fazolí fava. Pokud tedy budete tyto boby podávat svému dítěti, dávejte pozor na případné negativní reakce.

Čočka

Zelená, hnědá, červená a žlutá čočka se běžně používají v indické kuchyni na přípravu jídel, jako je *dal*. Z čočky lze udělat polévky, saláty, pilafy a pomazánky a také jí lze snadno nahradit maso v jídlech, jako jsou karbenátky, hamburgery nebo sekaná. Čočka je velmi vhodná pro malé děti, protože jen velmi vzácně vyvolává alergii, není jí třeba před vařením namáčet a při vaření vzniká hustý vývar, takže již není třeba přidávat další suroviny. Čočku lze také snadno nechat naklíčit.

červené fazole

Červené fazole se nejčastěji používají na jídla, jako jsou fazolové čili a fazolový salát. Je nutné je před konzumací vždy povařit.

Fazole lima

Fazole lima, zvané též měsíční nebo madagaskarské fazole, patří ve Spojených státech k nejoblíbenějším luštěninám. Tyto velké bílé boby jsou dobré do polévek, salátů, k dušené zelenině a také je lze rozmačkat na pomazánku nebo použít jako přílohu.

Fazole mungo

Fazole mungo jsou podobně jako fazole adzuki populární potravinou v Asii. Jde o velmi drobné zelené boby, které se vět-

šinou nechávají naklíčit a přidávají se syrové do salátů nebo vařené do smažených masitých pokrmů. Lze je rovněž použít do polévek a dalších jídel. Jelikož jsou velmi malé, vaří se relativně rychle, a proto jsou vhodným přídatkem od obilného pilafu.

Skvrnité fazole

Skvrnité fazole (zvané též fazole pinto) se podobně jako černé fazole používají v mexické kuchyni. Typické několikrát pražené fazole se obvykle dělají právě z fazolí pinto a děti je mají rády jako pomazánku na kukuřičných plackách. Celé skvrnité fazole jsou výborné do polévek a dalších jídel.

Sojové boby

Jak je již uvedeno výše, sojové boby jsou velmi univerzální potravinou a staly se hlavní součástí vegetariánské kuchyně, a to díky vysokému obsahu živin a snadnému zpracování. Sojové boby lze použít stejně jako jiné luštěniny, ale také z nich lze udělat mouku, vločkovou kaši, sojové maso, tempeh, tofu, pomazánku tofu, miso, sojovou omáčku, sojové mléko, sojový jogurt, sojový sýr a sojovou zmrzlinu.

PRAMENY:

Jay Solomon: *Lean Beán Cuisine: Over 100 Tasty Meatless Recipes from Around the World* (Prima Publishing 1994).

Lesla Heebner: *Calypso Beán Soup: And Other Savory Recipes Featuring Heirloom Beans from the West* (Harper-Gollins, 1996).

William Shurtleff a Akiko Aoyagi: *The Book of Tofu: Protein Source of the Future-Now* (Celestial Arts, 1998).

William Shurtleff a Akiko Aoyagi: *The Book of Miso* (Balantine Books, 1989).

Lorna J. Sass: *New Soy Cookbook: Tempting Recipes for Soybeans, Soy milk, Tofu, Tempeh, Miso and Soy Sauce* (Ghro-nicle Books, 1998).

Oříšky ze stromů a semínka některých rostlin jsou velmi bohatá na zdravé tuky a v tučích rozpustný vitamín E, jakožto i na bílkoviny, vlákninu, železo, vápník a další vitamíny a minerály. Měli bychom kupovat vždy jen malé množství celých Čerstvých ořechů, nejlépe ekologicky pěstovaných a neloupaných. Oříšky nebo semínka mají vysoký obsah tuků, takže jakmile je oloupeme, posekáme nebo z nich pomeleme pomazánku či vy lisujeme olej, velmi rychle zežluknou. Semínka, loupané ořechy a potraviny z nich vyrobené je proto třeba skladovat ve skleněných nádobách v ledničce nebo mrazáku a je nutné je vyhodit, jakmile začnou zapáchat. S jídly obsahujícími oříšky a semínka je třeba nakládat podobně. Oříšky ve skořápce lze skladovat volně v prodyšném pytli (například z rezného plát- na) na temném chladném a suchém místě.

Syrové oříšky a semínka jsou pro malé děti nestravitelné a mohou být nakaženy houbou produkující plíseň aflatoxin, která může být pro malé děti velmi nebezpečná. Celé oříšky a semínka a lepivé oříškové pomazánky mohou navíc způsobit u dítěte dušení. Většina jídel obsahujících oříšky by tedy neměla být podávána dříve než ke konci prvního roku života a jídla s oříšky až po završení jednoho roku. Celé oříšky a semínka mohou dostávat děti, kterým jsou aspoň tři nebo čtyři roky a které je dokážou bezpečně pokousat.

Mléko vyrobené z oříšků či semínek sice nemůže nahradit materské mléko ani umělou výživu, ale obsahuje velké množství energie a je velmi chutným přídavkem ke stravě batolat. V obchodě lze koupit mandlové mléko. Pokud chcete vyrobit jiné mléko, namočte oříšky nebo semínka, nechejte je přes noc v ledničce a poté je rozmixujte spolu s vodou, v níž byly namočeny. Na mixování je třeba kuchyňský robot nebo kvalitní mixér a tekutinu je poté nutno přecedit, aby v ní nezůstaly žádné kousky. Poté se přidá ovoce, sladidlo a další ingredien- ce pro lepší chuť a výživnost.

Podobně je možno vyrobit jogurt, a to přímo z oříšků nebo semínek, nikoli oříškového mléka. Steve Meyerowitz v časopi- se *Vegetarian Times* ze srpna 1979 nabízí následující recept:

Namočíme přes noc sezamová semínka, slunečnicová se- mínka, oříšky kešů nebo mandle a případně necháme í den naboblnat. Rozmíxujeme se 3 díly vody a umístíme do místa vyhřátého na 27 až 38 °C na 8 hodin v nádobě s volně položeným víčkem. Stoupání víčka a přítomnost vzduchových bublinek signalizuje, že je jogurt hotov. Jeho chuť bude trpká a nakyslá. Tekutý nápoj můžeme přece- dit a vypít jako jogurtové mléko - zbylou dřeň můžeme jíst jako sýr nebo jogurt¹

Mandle

Mandle jsou vlastně jádra ovoce příbuzného s broskvemi - to je patrné, pokud koupíte mandle ve skořápce. Mandle lze jíst syrové, pražené, loupané nebo jako mandlovou pomazánku. Jak je již výše uvedeno, mandlové mléko lze buď koupit v obchodě, nebo vyrobit podomácku. Mandle pomleté na moučku lze přidat do pečiva, kterému dodají obzvlášť jemnou chuť a strukturu.

Para ořechy

Jde o velmi velké ořechy (zvané též brazilské ořechy), které lze nasekat a přidávat do různých jídel nebo pomlít na oříško- vou pomazánku.

Oříšky kešů

V každém plodu stromu kešů uzrává jediný oříšek. Jeho sko- řápka obsahuje leptavou látku, která se musí odstranit při zpracování, takže oříšky kešů nelze koupit ve skořápce. Jsou vynikající syrové, pražené, přidané do smažených jídel nebo pomleté na mléko nebo pomazánku, případně smíchané s dal- šími přísadami, jako je jemné tofu, cukr, a vanilkový prášek, čímž vznikne krém na zákusky.

Kaštany

Jedlé kaštany jsou jediné nízkotučné ořechy a jsou úžasně sladké, takže jsou součástí cukrářských receptů. Přestože se dají jíst i syrové, nejlepší jsou pražené. Pokud vám připadá vaření a loupání kaštanů příliš pracné, je možné koupit loupané kaštany v konzervě.

Kokosový ořech

Přestože kokosový ořech obsahuje velké množství nasyceného tuku, v malém množství je přijatelnou součástí vegetariánské stravy a většina dětí jej má velmi ráda - obzvláště když mohou být u otvírání čerstvého ořechu! Jeho dužina může být skvělou svačinkou nebo ji lze přidat do sladkého pečiva. Kokosové mléko lze použít při vaření omáčky kari, smažených jídel a do rýžového pudingu. Pokud budete kupovat v obchodě již zpracovaný kokos, vyberte si neslazené a nesířené výrobky.

Lněná semínka

Len je jedním z nejlepších rostlinných zdrojů mastných kyselin omega-3. a proto patří do každé vegetariánské kuchyně, neměl by však vytlačit ostatní semínka, oříšky a oleje. Celá semínka nejsou příliš snadno stravitelná ani u dospělého, takže je krátce pomeleme a poté přidáme do polévky, kaše či chleba. Pomletá semínka lze také smíchat s vodou, což zvýší pevnost těsta při pečení. Lněná semínka extrémně rychle žluknou, takže je třeba kupovat jen malé množství od spolehlivého dodavatele, zmrazit je nebo dát do ledničky a po zpracování rychle spotřebovat.

Lískové ořechy

Lískové oříšky rostou na keřích. (Lískové plody jsou příbuzné těmto oříškům, ale rostou na stromě.) Výborně se s nimi plní zelenina jako třeba dýně a cukety a lze je také pražit nebo pomlít na pomazánku.

Makadamové oříšky

Makadamové oříšky jsou velmi chutné, ale vzhledem k jejich vysokému obsahu nasyceného tuku by se měly používat jen v malém množství. V USA se prodává pomazánka z makadamových oříšků, ale můžete si ji vyrobit i sami. Nakrájené oříšky lze přidat do zeleninových nebo ovocných salátů.

Arašídy

Arašídy, neboli burské ořechy, jsou vlastně luštěnina, ale vzhledem k vysokému obsahu tuku ji odborníci na výživu řadí k oříškům. Jelikož mohou arašídy a arašídové máslo vyvolat silnou alergickou reakci a hrozí jejich vdechnutí, případně mohou být nakazeny aflatoxinovou plísní, měly by být až mezi posledními potravinami, které dítě dostane, přestože se paradoxně arašídové máslo často velmi úzce spojuje s vegetariánskou stravou! Arašídy jsou však velmi chutné a arašídové máslo je k dispozici ve většině domácností. Doporučujeme je dítěti nabídnout někdy mezi 18. a 24. měsícem a sledovat, zda u dítěte nevyvolají alergickou reakci.

Pekanové ořechy

Tyto ořechy rostou na severoamerických stromech příbuzných s bílým ořechem. Lze je přidat v podstatě do jakéhokoli jídla a nejlepší jsou pražené.

Piniové ořechy

Přestože se jim říká ořechy (borové či piniové), jde o jedlá semínka různých odrůd borovice, jako je například borovice mexická. Nejlépe chutnají, pokud se před konzumací lehce opraží. Vzhledem k vysokému obsahu oleje a tendenci k rychlému žluknutí je nejlepší kupovat jen malé množství semínek a rychle je spotřebovat. Semínka španělské borovice obsahují ve srovnání s americkými borovicemi o něco méně tuku a výrazně více bílkovin.

Pistáciové oříšky

Oříšky se jí syrové nebo pražené a používají se do rýžového pudingu nebo do cheba. Uměle barvené pistácie nikdy nekupte.

Dýňová semínka

Dýňová semínka patří k nejvýživnějším a děti v anglicky mluvících zemích je mají velmi rády pražená, především když se před tím z dýně vyrobí halloweenová svítlna. Podobné využití mají semínka některých druhů cukety.

Sezamová semínka

Sezamová semínka jsou podobně jako lněná semínka vcelku těžko stravitelná, ale obsahují hodně vápníku. Pro malé děti je nejvhodnější ze syrových nebo pražených semínek udělat pomazánku (*tahini*). Tu lze rovněž použít na zahuštění polévek a jako pomazánku na chleba či suchary. Také můžete pro své dítě vyrobit nebo koupit vynikající sezamový zákusek chalvu.

Slunečnicová semínka

Slunečnicová semínka jsou výjimečně bohatá na živiny. Je možno z nich vyrobit lahodou pomazánku, mléko nebo je lze nechat naklíčit. Existuje mnoho druhů slunečnice a je velmi zábavné ji pěstovat a loupat semínka, takže si ji dítě užije i na zahrádce.

Vlašské ořechy

Tento velmi rozšířený ořech je dobrým zdrojem omega-3 mastných kyselin a může se přidat od téměř jakéhokoli jídla od kaše přes salát až po dušnou zeleninu. Pokud kupujete neloupané vlašské ořechy, je dobré si pořídit louskáček, který skořápky jen rozpulí, ale nerozdrťí, takže si pak s nimi dítě může hrát.

Zelenina

Termínem „zelenina“ označujeme kořeny, stonky, listy, výhonky, květy a někdy i plody rostlin. Zelenina má obecně velmi nízký obsah tuku, skládá se převážně z uhlohydrátů a vody a obsahuje vitamín A, vitamín C, draslík a vlákninu. Některé druhy zeleniny obsahují rovněž významné množství bílkovin, vitamínů skupiny B, vápníku, železa, hořčíku a stopových minerálů. Zelenina jídlu nedodává pouze tyto živiny, ale také rozmanitou strukturu, chuť a barvu. Často se rozděluje do skupin podle barvy a toto dělení také souvisí s jejich složením a způsobem vaření. Nejčastěji rozlišujeme světlezelenou, tmavozelenou a žlutou/oranžovou zeleninu.

Světlezelená zelenina je zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny. Radíme k ní řapíkatý celer, hlávkové zelí a květák. Žlutá/oranžová a tmavozelená skupina jsou nejlepším zdrojem karotenů a vitamínu C. Žlutá/oranžová zelenina kromě toho obsahuje stopový prvek chrom. Tmavozelená listová zelenina je bohatá na vápník, vitamíny skupiny B (zejména folacin, který v současné běžné stravě často chybí) a železo. Obecně platí, že čím je list zelenější, tím obsahuje více minerálů a vitamínů. Například brokolice je jedním z nejvýznamnějších zdrojů vitamínu C, vápníku a vitamínu skupiny B riboflavinu, který v dnešní běžné stravě chybí nejčastěji. Kapusta, další listová zelenina, je jedním z nejlepších přírodních zdrojů vápníku.

Zeleninu si v obchodě řádně prohlédněte. Listová zelenina by měla být křupavá a čerstvá - hnědé nebo tmavé skvrny znamenají, že se zelenina začala kazit a že již pro děti není vhodná k jídlu. Ostatní druhy zeleniny by měly být tvrdé a nepotlučené. Veškerou zeleninu umývejte až těsně před konzumací, nikoli dříve - obzvlášť listová zelenina se při umývání obvykle poláme, a proto je potřeba ji ihned sníst, jinak se začne kazit. Většinu čerstvé zeleniny je třeba skladovat v uzavřených plastových sáčcích v ledničce, ale některé druhy dýňové zeleniny a kořenové zeleniny (jako třeba brambory) lze

skladovat na chladném tmném místě, jako je spíž nebo sklep. Pokud brambory začnou klíčit nebo zelenat, není dobré je již dávat malým dětem, ale klíčky a škaradé části lze odkrojit a zbytek mohou jíst dospělí.

Při přípravě zeleniny pro malé děti je nutné zeleninu vařit tak dlouho, dokud není měkká, což bohužel do značné míry zničí obsažený vitamín C. Do vody se vyvaří také velká část minerálů a vitamínů rozpustných ve vodě. Tuto ztrátu lze omezit tím, že před vařením zeleninu nakrájíme na velmi tenké plátky nebo kostičky a vaříme ji krátce v co nejmenším množství vody (vždy je možné přidat víc). Pokud vaříme zeleninu společně s obilovinami v jednom hrnci, voda se i s vyvařenými živinami vsřebává do obilných zrn. Pokud připravujeme zeleninu zvlášť, je dobré ji vařit jen v malém množství vody a tuto vodu, velmi bohatou na živiny, poté použít při vaření obilovin, luštěnin či polévky.

Když dítěti narostou zoubky a může začít kousat, je možné mu podávat méně rozvařenou a nerozmačkanou zeleninu. Po vaření ji pouze nakrájíme na rozumně velké kousky a dáme ji dítěti, pokud sedí klidně u stolu a dohlíží na ně dospělý. Americká pediatrická akademie doporučuje syrovou zeleninu nepodávat až do tří let věku, neboť velmi často vyvolává dušenní.¹⁰ Čekat tak dlouho není třeba, ale pokud se rozhodnete dát batoleti syrovou křupavou zeleninu, jako je mrkev, musíte na dítě dávat pozor.

Jelikož existuje nepřeberné množství druhů a odrůd zeleniny, není možné se tu zmínit o více než několika z nich. Následující přehled uvádí druhy zeleniny, které mají vysokou výživnou hodnotu a malé děti je mají většinou rády: artyčok, baklažán (lilek), bataty (sladké brambory), brambory, brokolice, cuketa, čerstvá kukuřice, čerstvé fazolky, čerstvý hrášek, dýně, hlávkový salát, houby (žampiony), chřest, kapusta, květák, mrkev, okra, okurky, pastinák, petržel, malé banány *plantanos*, rajčata, růžičková kapusta, ředkvička, řepa, sladká paprika, špenát, turín, zelí. Následuje podrobný popis některých z nich.

Brambory

Tuto hlízovitou zeleninu lze použít mnoha způsoby - vařit, péct, smažit či rozmačkat na bramborovou kaši. Brambory též slouží jako základ pro přípravu jiných jídel, například polévek, dušené zeleniny, omáček a salátů. Brambory jsou zdrojem bílkovin, uhlohydrátů, vitamínu B-komplex, vitamínu C, vápníku, železa a draslíku. Velká část z těchto živin je obsažena ve slupce, takže je dobré syrovou slupku z brambor použít při vaření polévek.

Brokolice

Brokolice patří do rodiny křížatých rostlin, k níž se řadí také květák, růžičková kapusta, zelí a podobná zelenina. Oloupané stonky i květy lze jíst syrové, ale obecně je nejlepší květy spařit, povařit v páře nebo osmažit. Brokolice obsahuje bílkoviny, vlákninu, karoteny, vitamín B-komplex, vitamín C, vápník, fosfor a draslík.

Houby

Houby mají různé barvy, chuti a „masitou“ strukturu, takže se přidávají do mnoha vegetariánských jídel. Kromě nejrozšířenějších žampionů stojí za vyzkoušení také bedle, lišky, pravé hříby, smrže, kozáky, kuřátka nebo houby šitake.

Hrášek

Čerstvý zelený hrášek mají malé děti velmi rády. Podáváme jej uvařený v páře nebo ve vodě, případně jej můžeme přidat do dušených jídel nebo polévek. Hrášek je dobrým zdrojem bílkovin, uhlohydrátů, karotenu, vitamínu B-komplex, vitamínu G, vitamínu E, mědi, železa, fosforu a draslíku.

Kapusta

Kapusta se řadí podobně jako brokolice do rodiny křížatých a patří k listové zelenině s nejvyšším obsahem živin - je nejlepším přírodním zdrojem vápníku. Nasekaná syrová kapusta

se dává do salátů, ale nejlepší je vařená v páře nebo mírně podušená.

Mrkev

Mrkev patří k nejoblíbenější zelenině a je napěchovaná karotenem. Obsahuje také další živiny jako vlákninu, vápník a draslík. Pro malé děti je třeba mrkev vařit, starší děti ji mohou jíst vařenou i syrovou. Mrkev lze přidat do polévek, dušených jídel, salátů, zeleninové šťávy a sladkého pečiva.

Rajčata

Rajčata jsou jednou z nejoblíbenějších zelenin (i když technicky jde vlastně o ovoce) a dělá se z nich kečup, omáčka na těstoviny, polévky a mnoho dalších jídel. Existuje několik odrůd, jako například prim, tornádo, cherry. Rajčata se obvykle jí, až jsou úplně zralá, ale lze jíst i zelená rajčata, pokud je řádně uvaříme. Zralá, červená rajčata obsahují velké množství vitamínu C, především v syrovém stavu. Jsou také zdrojem karotenu, vitamínu B-komplex, vápníku, hořčiku, fosforu a draslíku.

Řepa

Tato rostlina se pěstuje kvůli kořenům i listům. Kořeny jsou nejlepší pečené v celku podobně jako brambory. Výborné jsou také v polévkách, jako je klasický boršč. Listy se jí syrové, vařené v páře nebo naprudko osmažené jako jiná listová zelenina. Kořeny i listy obsahují vlákninu, karoteny, vitamín B-komplex, vitamín C, vápník, železo, hořčík, fosfor a draslík.

Sladké brambory - bataty

Bataty se vaří stejně jako obyčejné brambory, ale obsahují ještě více živin. Sladké brambory obsahují uhlohydráty, vlákninu, karoten, vitamín C, vápník a draslík. Čím je jejich dužina tmavší, tím je vyšší obsah karotenu. Nejlepší jsou pečené, případně je možné je přidat do sladkého pečiva.

Důležité upozornění: Pokud vaše dítě bude vehementně odmítat některé druhy ovoce jako třeba grep nebo zeleniny jako například brokolici, může to znamenat, že máte doma opravdového košťýře. Již mnoho let se ví, že někteří lidé se narodí se schopností cítit v potravině některé hořké složky, které jiní necítí. Zdá se, že dokonce určité malé procento těchto lidí je na tyto látky ještě mnohem citlivější.¹¹ Takže pokud vaše dítě o nějakém jídle říká, že je „odporné“ nebo „hořké“, věřte mu! Řešením není nutit je jíst potraviny, které mu vůbec nechutnají, ale najít podobnou potravinu, která neobsahuje onu problematickou složku (například pomeranče místo grepů). Můžete se také pokusit jídlo uvařit jiným způsobem, smíchat je s jinými potravinami nebo přidat malé množství soli, jelikož sůl může potlačit hořkou chuť.

Ovoce

Ovoce jí v podstatě každý nezávisle na tom, jakému typu stravy dává přednost. Ovoce má vysoký obsah uhlohydrátů, především cukrů, a dále karotenu, vitamínu C, vápníku, železa, fosforu, hořčiku, chrómu a některých vitamínů B-komplex. Na druhé straně obsahuje málo bílkovin a tuků, což vzhledem k vysokému obsahu cukru znamená, že by se mělo jíst umírněně. V sušeném ovoci je často obsaženo koncentrované železo a další minerály, a to především ve tmavém sušeném ovoci, jako jsou datle, rozinky, fíky a meruňky. Při přípravě dětského jídla je můžeme namočit do teplé vody a nechat změkknout a nabobtnat a potom je rozmixujeme.

Díky vysokému obsahu vitamínu C má ovoce úžasnou a důležitou vlastnost - je totiž schopno zvýšit množství železa, které je člověk schopen využít. Například pomerančový džus je ideálním nápojem ke snídani, neboť železo v potravinách, jako jsou obilné vločky, kaše nebo vajíčka, je tělem mnohem lépe zuzítkováno, pokud je kombinováno s vitamínem C. Stejnou

funkci může splnit citrónová šťáva nebo zálivka na salát, případně čerstvý ovocný zákusek.

S přírodními cukry obsaženými v ovoci si tělo poradí snadněji než s rafinovaným cukrem, protože ovocná vláknina poněkud zpomaluje jejich trávení a brání výrazným výkyvům hladiny cukru v krvi. V ovoci navíc mezi cukry převažuje fruktóza, která se štěpí pomaleji než ostatní cukry. Ovoce a džusy mohou být dobrým zdrojem tekutin a rychlé energie v parném letním počasí. Malé dítě by však nemělo za den dostat více než 1.5 dcl ovocné šťávy, protože ta by potom mohla ze stravy vytlačit jiné potraviny. Také není dobré dávat dítěti pít ovocnou šťávu z láhve, především před spaním, protože může přispět ke kažení zubů.

Měli bychom dávat přednost zcela zralému ovoci, nebot vysoký obsah škrobu v nezralých plodech se během dozrávání mění na jednoduché cukry, což zvyšuje jeho stravitelnost. Proto jsou dokonale zralé banány nejvhodnějším prvním ovocem, které kojeneček dostane - rozmačkané zralé banány jsou velmi snadno stravitelné. Avokádo se sice obecně považuje za zeleninu, ale jde vlastně o ovoce a je další vhodnou alternativou pro dětskou stravu. Nejen že je měkké a jemné, ale má taky neobvykle vysoký obsah tuků, které dítě potřebuje.

Nejlepší je kupovat kvalitní čerstvé a nepotlučené ovoce od místních pěstitelů a takové, které dozrává přirozeně ve své sezóně. U nás například jablka, hrušky, borůvky, brusinky a citrusové ovoce jsou podzimním/zimním ovocem, zatímco jahody, maliny, melouny, broskve, třešně či švestky jarním/letním ovocem. Supermarketům se však čím dál více daří tyto rozdíly maskovat. Banány se sice v našem klimatickém pásmu nepěstují, ale jsou k sehnání po celý rok. Vybírat si především v létě můžete také z dalšího tropického ovoce, jako je kiwi, ananas, papája či mango. Pokud zrovna není k dostání dostatečně různorodé čerstvé ovoce, je možné použít zmražené ovoce a balené džusy, z nichž lze udělat také koktejl nebo domácí marmeládu na palačinky. Pokud musíte koupit ovoce v konzervě, je

lepší vybírat značky s ovocem naloženým ve vodě nebo vlastní šťávě než ve sladkém sirupu.

Při nákupu ovoce je užitečné si uvědomit, jaký vliv na ně má způsob sběru. Ideální je mít vlastní zahradu a sbírat ovoce v době, kdy je právě zralé, a ihned je konzumovat. Tuto možnost však máme velmi zřídka. Některé ovoce, jako jsou citrusové plody, melouny, broskve, nektarinky, borůvky či některé odrůdy jablek po utržení již výrazně nedozrávají, takže pokud je koupíme nezralé, pravděpodobně samy nedozrají dostatečně na to, abychom jimi mohli krmit malé dítě. Většina ostatního ovoce však i po utržení při pokojové teplotě dozraje, obzvláště pokud je dáme do misky s jiným ovocem nebo do papírového sáčku. Zcela zralé ovoce by se mělo skladovat v ledniče nebo v mrazáku.

Podobně jako u zeleniny i ovoce je tolik druhů a odrůd, že můžeme podrobněji probrat jen několik nejrozšířenějších.

Avokádo

Hutná nazelenalá dužina avokáda se vždy jí syrová. Lze ji namazat na chleba, přidat do salátu nebo z ní lze připravit omáčku guacamole. Po nutriční stránce je avokádo dobrým zdrojem tuku a obsahuje také uhlohydráty, bílkoviny, vlákninu, karoten, vitamín B-komplex, vitamín G, vápník, železo, hořčík, fosfor a draslík.

Banány

Banány jsou obvykle prvním ovocem, které dítě dostane. Obsahují uhlohydráty, karoten, vitamín B-komplex, vitamín C, hořčík, draslík a další minerály. Jí se většinou syrové, ale výborné jsou i pečené, sušené nebo rozmixované v mléčném koktejl, nakrájené do ovocného salátu nebo přidané do sladkého pečiva.

Bobulovité ovoce

Nejběžnější jedlé bobule jsou angrešt, borůvky, brusinky, jahody, maliny, ostružiny a rybíz. Obecně tento druh obsahuje uhlo-

hydráty, vlákninu, vitamín C, karoten, vitamín B-komplex a stopy minerálů. Většina jedlých bobulí je nejlepší syrová, dělají se z nich však také marmelády, ovocné koktejly nebo se přidávají do pečených jídel, jako jsou koláče, bublaniny nebo muffiny.

Broskve

Broskve patří spolu se svými příbuznými, meruňkami a nektarinkami, k nejměkčímu ovoci, obzvláště pokud se sbírají zcela čerstvé. Jí se jen tak nebo se přidávají do salátů, koktejlů a koláčů. Taky je lze sušit nebo rozmačkat na pyré. Co se týče živin, broskve obsahují uhlohydráty, karoten a stopy různých minerálů. Sušené broskve obsahují koncentrované živiny, takže se stávají také zdrojem vápníku, železa, hořčiku a draslíku.

Citrusové ovoce

K citrusovým plodům se řadí citróny, limetky, grepy, pomeranče, mandarinky, tangerinky a další. Vyznačují se vysokým obsahem vitamínu C, ale také karotenu, vápníku, hořčiku a draslíku. Bílá dužina uprostřed a pod slupkou obsahuje bioflavonoidy, ale většina dětí ji odmítá jíst, protože je velmi hořká, i když její chuť se někdy ztrácí ve šťávě. Kromě toho, že můžeme jíst citrusové plody syrové nebo v podobě džusů, je lze také přidat do zeleninových a ovocných salátů nebo jimi můžeme ozvláštnit jiná vařená jídla. Citrónová a pomerančová kůra (nejlépe z ekologicky pěstovaných, nestříkaných plodů) se často přidává do sladkého pečiva. Citron lze nakrájet na plátky a zmrazit a poté používat místo ledu do vody nebo šťávy.

Fíky

Fíky jsou vlastně trsy drobného ovoce a vypadají trochu jako semínka. Lze je jíst syrové, vařené nebo sušené, děti je mají rády také v koláčích. Fíky obsahují hojné množství uhlohydrátů, bílkovin, vlákniny, vápníku, železa, hořčiku, fosforu a draslíku. Jsou rovněž zdrojem karotenu a vitamínu B-komplex a malého, leč u ovoce neobvyklého, množství tuku.

Melouny

Ať už dítěti koupíte červený vodní meloun, ananasový nebo muškátový meloun, bude ho určitě zbožňovat. Melouny se jí syrové, buď samostatně nebo jako součást ovocného salátu, případně z nich lze udělat skvělou ovocnou šťávu. Hlavní živinou v melounech jsou uhlohydráty, ale melouny mohou obsahovat také významné množství karotenu, vitamínu B-komplex, vitamínu C, vápníku, fosforu a draslíku.

Jablka

Jablka jsou asi nejrozšířenějším ovocem a po celém světě se pěstují v tisících odrůdách. Lze je péct, sušit, udělat z nich džus či protlak nebo je jíst syrová. Některé odrůdy jsou lepší na pečení, jiné na vaření a další na konzumaci zasyrova. Jablka obecně obsahují uhlohydráty, vlákninu, karoten, vitamín B-komplex, vitamín C a několik stopových minerálů.

Vajíčka

Pro dětskou stravu se obvykle oddělují žloutky a bílky. Žloutek má velmi vysoký obsah cholesterolu a nasycených tuků, je však skvělým zdrojem bílkovin, tuku, ale také vitamínu A, vitamínů skupiny B (včetně vitamínu B-12), vitamínu D, vitamínu E, železa, vápníku, zinku, mědi, fosforu a draslíku. Bílek obsahuje převážně bílkoviny. Dětem se většinou podává nejprve žloutek a bílek až ve vyšším věku, neboť je relativně hůře stravitelný. Celá vajíčka a vaječné bílky by se neměly podávat dětem mladším než jeden rok, neboť mohou vyvolat alergické reakce. Pokud se alergie vyskytují v rodině, je lepší s vajíčky počkat do 18 nebo 24 měsíců. Toto omezení se vztahuje také na vejce obsažená v těstech, takže je třeba pečlivě číst složení pečiva a dalších pečených výrobků.

Jelikož jsou vajíčka hlavními nositeli salmonelózy, bakterie *E. coli* a dalších nebezpečných organismů, měli bychom se podle možností vyhnout vajíčkům z velkochovů. Jelikož se

většina vajec prodávaných v obchodě pěstuje ve velkochovech, v praxi to znamená buď chovat vlastní drůbež nebo kupovat domácí vajíčka od známých nebo od spolehlivého malochovatele. Přesto by se mělo se syrovými vejci i od volně pobíhajících slepic nakládat, jakoby byla nakažena.

Kupujte pouze čerstvá a neporušená vajíčka. Neberte balení s naprasklými skořápkami, kousky peří nebo výkalů. Skořápky neumývejte, neboť jsou propustné a nečistoty se mohou dostat dovnitř. Skladujte vajíčka v krabici v ledničce odděleně od ostatních potravin a pečlivě si umývejte ruce pokaždé, když na ně sáhnete. Vajíčka je třeba dostatečně dlouho vařit, což znamená vařit vajíčka natvrdo, míchaná vajíčka řádně prosmažit nebo je upéct. Nikdy dítěti nedávejte ochutnat syrové těsto, vajíčka naměkko nebo jiné produkty obsahující syrová nebo nedostatečně tepelně zpracovaná vejce. Poté, co vajíčka nebo jídlo s obsahem vajec dovaříte nebo dopečete, očistěte řádně pracovní plochu a všechno kuchyňské náčiní a kapky bílku na stole utřete ubrouskem raději než houbičkou. Riziko bakteriální nákazy lze snížit nebo zcela eliminovat tím, že necháme kuchyňskou linku, kráječ prkénko a houbičky na nádobí vždy řádně vyschnout, případně je dezinfikujeme namočením do savá.

Mléčné výrobky

Zvířecí mléko v žádném případě nemůže nahradit mateřské mléko nebo umělou výživu a kravské mléko navíc bývá u dětí nejčastější příčinou alergií. Mléko a mléčné výrobky by se proto neměly dětem podávat dříve než ve 12 měsících. Na druhé straně jsou zvířecí mléko a mnohé mléčné výrobky významným zdrojem bílkovin, vitamínu A, vitamínů skupiny B (včetně vitamínu B-12), vitamínu K, vápníku a dalších nezbytných minerálů (ovšem pozor - s výjimkou železa). Pokud tedy chcete tyto mléčné výrobky zařadit do stravy svého batolete, je to v pořádku, avšak mléčné výrobky v ní nesmí být na úkor jiných potravin. Hlavní podmínkou pro jejich konzumaci je, že

se u dítěte neprojeví alergie, nedostatek železa v krvi nebo nesnášenlivost laktózy.

Do kravského mléka se v některých zemích přidává vitamín D. Plnotučné kravské mléko obsahuje hojné množství tuku (z velké části nasyceného) a každé mléko obsahuje malé množství cholesterolu. Polotučné mléko obsahuje přibližně polovinu tuku jako plnotučné a odstředěné mléko nemá pochopitelně žádný tuk. Vzhledem k tomu, že malé děti mají zvýšenou potřebu příjmu tuků, během prvních dvou let života jsou vhodnější plnotučné mléčné výrobky.

Přestože slovem „mléko“ obvykle rozumíme kravské mléko, lakto-vegetariáni mohou svůj jídelníček obohatit rovněž o ovčí či kozí mléko, případně mléko jiných zvířat. Mnoho lidí má výrobky jako kozí mléko či ovčí sýr dokonce raději. Tyto alternativní mléčné výrobky jsou ovšem hůře dostupné než potraviny z kravského mléka a často jsou i dražší. Navíc, jak již bylo vysvětleno ve 2. kapitole, kozí mléko a umělá výživa bez přísady vitamínů mají příliš nízký obsah folacinu a pyridoxinu.

Přestože domácí tepelně neošetřené mléko a výrobky z něho se teoreticky zpracovávají v čistším a přirozenějším prostředí než kupované mléko, malé děti by je neměly dostávat, neboť v nich mohou být obsaženy velmi škodlivé organismy. I s pasterizovaným mlékem je třeba nakládat opatrně. Měli bychom kupovat mléko s dostatečnou záruční dobou, skladovat je v ledničce a rychle je spotřebovat. Pokud začne mléko zapáchat nebo jakkoli houstnout, je nutné je vylít.

Jedním z nejoblíbenějších mléčných výrobků je jogurt, který vzniká tak, že se přidá bakteriální kultura do teplého mléka a nechá se množit. Pasterizace tuto bakterii zabíjí, ale některé jogurty jsou obohaceny o živou kulturu, která podle výrobců zlepšuje trávení. Af už jsou tyto mléčné výrobky s živou kulturou opravdu zdravější, nebo ne, jogurt je každopádně velmi chutný a může velmi vhodně obohatit stravu vašeho batolete. Existují jogurty vyrobené z mnoha druhů zvířecího mléka (nebo z rostlinného mléka), ale u nás jsou nejrozšířenější jo-

gurty z kravského mléka. Pro své dítě vyberte bílý plnotučný jogurt a ovoce a sladidlo přidejte až doma. Také můžete zkusit kefir, který vzniká na podobném principu jako jogurt.

Tvrdé sýry jako eidam nebo ementál, měkké sýry jako lučina či bryzda a tvaroh jsou dobrým zdrojem bílkovin, tuku, vitamínu A, riboflavinu, vápníku, fosforu a draslíku. Jelikož se při kvašení většina laktózy přemění na mléčnou kyselinu, jsou sýry snadněji stravitelné než mléko. Pro malé dítě bude snadnější sníst měkký sýr nebo tvaroh, s tvrdým sýrem počkejte do doby, kdy bude dítě dobře žvýkat, nebo jej nechte rozpustit v toastu, těstovinách, pizze nebo zapékané zelenině. Také je dobré připomenout, že téměř všechny zrající sýry se sráží pomocí živočišného reninu, enzymu získaného z membrány v telecích žaludcích, nebo pepsinu získaného z ovcí nebo prasat. Snažte se proto najít zrající sýr obsahující jen rostlinný renin nebo nezrající sýr, který kvasí pouze za pomoci kyseliny mléčné, citrónové šťávy nebo jiných vegetariánských přísad.

Máslo je také mléčný výrobek a obsahuje vitamíny A a D, má však velmi vysoký obsah tuku (převážně nasyceného), a proto bychom je neměli používat vůbec nebo v co nejmenším množství. Smažené potraviny by malé děti neměly dostávat vůbec.

Doplňkové potraviny

Pro děti (a jejich rodiče) mohou být vhodné také některé druhy koření, ochucovadel a bylinek. Některé z těchto potravin obsahují koncentrované množství zdraví prospěšných látek, které mohou zkvalitnit vegetariánskou stravu, jiné mohou pomoci při vaření. Můžeme je přidat ke stravě ke konci prvního roku života, kdy začínáme děti krmit složitějšími jídlly. Nabízíme zde popis nejběžnějších doplňkových potravin.

Karob

Hořká čokoláda je vyrobena z kakaových bobů a v malém množství jde vlastně o zcela kvalitní potravinu. Přesto mnoho

lidí místo čokolády mlsá svatojanský chléb (karob), neboť: má podobné vlastnosti, ale neobsahuje kofein a má mnohem méně tuku. Svatojanský chléb je semenem stromu rohovníku, a lze jej koupit v podobě prášku nebo sirupu. Výrobky ze svatojanského chleba jsou podobné čokoládovým výrobkům. Avšak pozor na výrobky „zdravé výživy“ ze svatojanského chleba, která obsahuje velké množství přidaných hydrogenovaných tuků a sladidel. Z nutričního hlediska by v takovém případě byla lepší hořká čokoláda.

Česnek

Česnek není vhodný pro miminka, ale některá batolata a větší děti ho mají velmi rády. Prospěšné vlastnosti česneku jsou natolik známy, že je tu není třeba opakovat. Pokud má vaše dítě česnek rádo, klidně ho používejte při přípravě jídla stejně jako jiné koření.

Lahůdkové droždí

Lahůdkovým droždím (k dostání v prodejnách zdravé výživy) lze posypat a ochutit již hotové jídlo. Lahůdkové droždí se používá podobně jako strouhaný sýr - můžeme jím posypat těstoviny, rýži nebo vařenou zeleninu. Vegani je rádi používají jako ochucovadlo a barvivo na topinky a těstoviny se sojovým sýrem či tofu. Vzhledem k tomu, že lahůdkové droždí bývá obohaceno o vitamín B-12 (v USA), doporučuje se především pro vegany a téměř vegany.

Lecitin

Jde o skupinu látek nacházejících se v nervech a krvi zvířat a v buňkách rostlin. Vzhledem k tomu, že si naše tělo lecitin vyrábí samo, zdnlivě není důvod jej do jídla přidávat, obzvláště když obsahuje tolik kalorií jako tuk. Na druhé straně jde o přirozený emulgátor, a proto jej lze využít jako velmi dobrou náhražku vajec při pečení. Někomu také chutnají lecitinové granule jako posypka na některých jídlech nebo rozpuštěné

v nápojích. Přestože lecitin je jednou z hlavních složek vaječného žloutku, v obchodech prodávaný lecitin se obvykle získává ze sojových bobů.

Třtinová melasa

Při zpracování cukrové třtiny nebo čiroku vzniká jakýsi odpad v podobě hustého sirupu, který obsahuje v podstatě všechny živiny obsažené ve zpracovávané rostlině. Třtinová melasa obsahuje největší koncentraci živin a je výborným zdrojem železa a vápníku, množství minerálů však obsahují i ostatní typy melasy. Melasou můžete ochutit kaši nebo sladké pečivo, jako je například perník. Některé děti si v melase rády namáčejí zeleninu. Můžeme dítěti uvařit také melasový „čaj“, a to tak, že v hrníčku horké vody rozmícháme polévkovou lžící třtinové melasy. Ne každému dítěti bude jeho silná chuť vyhovovat, ale pokud bude, je to zdravá pochoutka.

Mořské řasy

Malé množství mořských ras může stravu vašeho dítěte velmi vhodně obohatit o minerály, jako jsou jód, železo či vápník. Vyzkoušejte různé druhy (nori, wakame, kombu, hiziki, dulse, kelp a další) a zjistěte, které vašemu dítěti nejvíce chutnají. Není však vhodné mořských řas jíst příliš mnoho, jelikož obsahují také hodně sodíku a analog vitamínu B-12 (nekobalaminových korinoidů, molekul podobných vitamínu B-12, které však nemají jeho funkci, a mohou dokonce bránit v působení skutečného vitamínu B-12, poznámka překladatele). Dejte si je k obědu nebo k večeři dvakrát nebo třikrát týdně.

Polotovary

U průmyslově vyráběných polotovarů je třeba rozlišovat mezi pouhým zpracováním a rafinováním či chemickou konzervací. Zatímco rafinování často připraví potraviny o jejich nutriční hodnotu, pouhé zpracování může zvýšit jejich dostupnost

a usnadnit jejich použití. V některých případech může dokonce průmyslové zpracování učinit potraviny výživnějšími, jako je tomu v případě obohaceného sojového mléka nebo melasy.

Obecně je třeba kupovat polotovary vyrobené ze zdravých surovin, pokud možno ekologicky pěstovaných. Občas je dobré vybrat také potraviny s nízkým obsahem vlákniny, jako jsou těstoviny z tvrdozrné pšenice (semoliny), které dítěti umožní sníst a vstřebat více kalorií díky vhodnému poměru mezi objemem a obsahem bílkovin. Ekologicky smýšlející lidé dávají přednost polotovarům s minimálním množstvím obalů, a pokud už musí koupit konzervu, výrobci zdravých potravin často používají konzervy potažené zevnitř speciálním materiálem, který chrání vaše dítě před možným škodlivým vlivem jedovatých kovů. Takovéto polotovary používejte tehdy, když nemáte čas nebo chuť čistit, loupat a krájet čerstvé potraviny nebo pokud čerstvé ingredience zrovna nemáte k dispozici. Fazole v konzervě, mražené ovoce a zelenina, balené tofu, instantní těstoviny s omáčkou, instantní kaše, sušené ovoce a mnoho dalších polotovarů nám v omezených podmínkách mohou pomoci připravit zajímavou, pestrou a výživnou stravu. Pokud je musíte nebo chcete použít, nemějte z toho výčitky svědomí.

Zásady krmení

Správné zvolená vegetariánská strava je v harmonii se zákony přírody a zajistí zdraví, vitalitu a sílu pro tělo, které zase slouží jako chrám našich myšlenek, pocitů a duchovní podstaty.

Nathaniel Altman, z knihy *Eatng for Life'*

Stravovací návyky se vytvářejí do věku osmi až 10 let a potom do značné míry zůstávají neměnné po celý život.

Charles R. Attwood, M.D.²

Od narození do čtyř měsíců

Přehled

Prvních 12 měsíců života by hlavním zdrojem výživy vašeho dítěte mělo být mateřské mléko nebo umělá výživa. Zatímco o jídlo samotné se tedy nemusíte příliš starat, je třeba u dítěte vytvořit návyk k pravidelné stravě a zajistit, aby dostávalo dostatek kalorií potřebných pro růst.³

Všeobecně se uznává, že mateřské mléko je pro kojence ideální potravinou, a pokud se matka správně stravuje a zdravě žije, kojení pokryje všechny nutriční potřeby dítěte. Bohužel například ve Spojených státech své děti kojí méně než 60

procent žen a většina z nich kojí méně než šest měsíců, přestože „kojení v prvních pěti až šesti měsících po porodu má podle doporučení americké lékařské komory rozhodující vliv na celkové zdraví dítěte".¹ Pokud tedy dáte přednost kojení, uděláte nejen to nejlepší pro své dítě, ale budete také dávat dobrý příklad ostatním.

I při nejlepších úmyslech však ne každá žena může kojit. Adoptované děti či děti, které vychovává někdo jiný než jejich matka, také většinou kojit nelze. Pokud nemůžete kojit vůbec nebo musíte s kojením přestat dříve, než si dítě zvykne na jinou stravu, nejlepší alternativou pro vaše dítě je kvalitní komerčně prodávaná umělá výživa. Podomácku vyrobenou umělou výživu bychom zásadně neměli používat. (*Poznámka:* Další možností je mléko od jiné ženy, a to buď přímo - žena dělá jakousi „kojnou" -, nebo prostřednictvím nově vznikajících bank mateřského mléka. Ani jedna z těchto variant bohužel ve většině případů není příliš praktická. Přesto pokud máte naopak mléka nadbytek, zvažte možnost darovat toto mléko jiným dětem.)

Kojení

Na světě žije 4000 druhů savců a každý z nich má Jiné mateřské mléko. Lidské mléko Je určeno pro lidská mláďata a vyhovuje všem jejich Jedinečným nutričním potřebám.

Ruth Lawrence, M.D.⁵

Kojení začíná ještě před narozením. V minulosti se dívky a mladé ženy učily kojit tak, že pozorovaly svoje matky, tety, sestry, sestřenice či kamarádky při kojení vlastních dětí. Dnes matky většinou kojí pouze doma nebo na jiném veřejnosti nepřístupném místě, případně je dítě při kojení pečlivě ukryto před zraky ostatních pod matčiným oblečením. Existuje tedy jen málo příležitostí, jak se učit přímým pozorováním. Takže pokud máte začít kojit své první dítě, budete se o této záleži-

tosti muset řádně poučit ještě před jeho narozením. Naše kniha není o kojení, takže níže shrnujeme pouze základní všeobecná doporučení.

1. Začněte dítě kojit co nejdříve, pokud možno do hodiny po porodu. Při prvním kojení jde více o vzájemné seznámení a navázání pouta než o skutečné krmení, ale vznikne tak dobrý základ do budoucna. Novorozeňata mají tak silný potravní instinkt, že když je položíme matce na břicho, sami bez pomoci si během první hodiny po porodu najdou bradavku. Později tuto schopnost ztrácejí.
2. Vyzkoušejte různé pozice a případně pomůcky jako třeba polštářky, dokud nepřijdete na nejpohodlnější a nejúčinnější způsob pro vás i vaše miminko.
3. Naučte se své dítě přidržovat u prsu, aby mohlo snadno sát. Poradit vám může také lékař, porodní sestra nebo zkušená kamarádka či příbuzná. Existují také knihy a videokazety, které vás názorně naučí, jak při kojení postupovat. Vyhnete se tak zbytečné bolesti a stresu.
4. Krmte dítě co nejčastěji, aby mělo stálý a dostatečný přísun mléka. Dokud jste v porodnici, nenechejte si od personálu vnutit žádný přísný časový rozvrh kojení a udělejte vše pro to, abyste mohly mít miminko celou dobu u sebe v pokoji. Někteří novorozenci mohou vyžadovat mléko až jednou za hodinu a většina jednou za dvě hodiny. Kojení po třech nebo čtyřech hodinách vám může snížit množství mléka a zbytečně dítě frustrovat. Později můžete přejít na nějaký pravidelnější systém, ale zpočátku nechejte dítě, ať se samo rozhodne, co potřebuje.
5. Především v porodnici nedovolte, aby personál vašemu dítěti dával láhev nebo dudlík na utišení. Později to tolik nevadí, ale novorozence mohou umělé „bradavky“ zmást a voda nebo umělá výživa z láhve může vašemu dítěti pokazit chuť na mléko, takže by potom méně sálo a snížila by se tvorba mléka.
6. Dítě se bude z počátku živit malými dávkami mleziva, do

něžž se během prvních několika dní začne přimíchávat mléko a po několika týdnech již půjde pouze o mléko. Délka jednoho kojení se bude zvyšovat a jeho frekvence snižovat - je to důsledek zvyšující se tvorby mléka, změny jeho nutričního složení a vyspívání vašeho dítěte.

7. Doktor Spock dokonce upozorňuje, že „miminka běžně během několika prvních dní po porodu ubývají na váze“. Pokud k lomu dojde, považujte to za normální jev, a nikoli výsledek nedostatečného kojení. Můžete si být jisty, že „kojenec opět přibude na váze, jakmile bude mlezivo nahrazeno mlékem“.⁰
8. Při kojení dítě pozorujte a snažte se poznat jeho specifický způsob krmení. Ten se pochopitelně bude postupem času měnit, ale při pozorném sledování můžete odhalit případnou náhlou změnu a včas zareagovat, pokud se vyskytne nějaký problém.
9. Spolehněte se, že dítě, které dostává pít bez jakýchkoli omezení podle toho, kdy samo chce, vypije přesně tolik mléka, kolik potřebuje pro optimální růst. Pokud dítěti dávka nestačí, řekne si o mléko častěji. Tento mechanismus přirozeně vyrovnává u matky tvorbu mléka, takže dítě nemá nedostatek potravy.
10. Pokud má vaše dítě po kojení ještě hlad, dávejte mu pít častěji, čímž se zvýší tvorba mléka. Pokud se tak nestane, navštivte svého lékaře a zjistěte, jestli dítě dostatečně přibírá, nebo případně jestli nejde o nějaký jiný problém, který pouze vypadá jako hlad.
11. Svou láskyplnou pozornost dítěti věnujte raději jindy než při kojení, aby si dítě spojovalo krmení spíše s fyzickým pocitem hladu než s láskou a mazlením.
12. Přestože bychom měli v oblasti krmení respektovat potřeby dítěte, je nutné brát v úvahu, zda kojení příliš nevyčerpává matku, především pokud nemůže spát a dostatečně odpočívat. Matka je v takové situaci zodpovědná především za to, aby se šetřila, odpočívala a přijímala

dostatek tekutin a kalorií. To je obzvlášť důležité po komplikovaném porodu nebo porodu císařským řezem.

13. Pokud si dítě normálně zvykne na kojení a vaše tělo tvoří dostatek mléka, pokračujte v kojení do té doby, než dítě začne samo od sebe méně pít. sníží se tvorba mléka nebo kdy budete chtít nebo muset s kojením přestat.

14. Nedovolte, aby vás ostatní přesvědčovali, že byste neměly kojit nebo že vaše dítě je na kojení již příliš staré. Pokud to přesto budou říkat, neposlouchejte je!

Pokud budete potřebovat více informací o kojení, požádejte o radu svého lékaře nebo kompetentní zdravotní sestru. Jak je již zmíněno ve 3. kapitole, organizace kojících matek, jako je International Childbirth Education Association nebo Liga La Leche stejně jako zkušená porodní asistentka mohou být neocenitelným zdrojem informací. Další informace o kojení obsahují také mnohé knihy citované v předchozích kapitolách včetně knih od doktora Spocka a Ligy La Leche.

PRAMENY:

Janet Tamaro: *So that's what they're for!: Breast-feeding Basics* (Adams Media Corporation, 1998).

Rebecca F. Black, Leasa Jarman a Jan B. Simpson: *Lactation Specialist Self-study Series: Modules 1-4* (Jones and Bartlett, 1998). Tato kniha je určena profesionálům, ale je v ní mnoho informací a relativně snadno se čte. Je vhodná pro ty, kteří potřebují více informací, než je v knihách, které o této problematice pojednávají obecně.

Umělá výživa

Pokud se rodiče rozhodnou nekojit nebo pokud musí matka přestat kojit dříve, než dítě dosáhne Jednoho roku, měli bychom použít komerčně vyráběnou umělou výživu. Složení dětské umělé výživy se sestavuje podle vzoru mateřského mléka

a výroba se řídí přísnými předpisy, které stanovují bezpečné a dostačující množství vitamínů a minerálů.

The Yale Guide to Children's Nutrition
(Příručka dětské výživy univerzity Yale)⁷

Existují samozřejmě situace, kdy dítě nebudete moci nakojit, takže pokud se vám normálně tvoří mléko, je možné dítěti dát i jednou za den láhev s umělou výživou, aniž by to znamenalo zhoršení stravy vašeho dítěte nebo snížení tvorby mléka." Jak již bylo řečeno, pokud z nějakého důvodu musíte dítě krmit pouze umělou výživou, je to určitě možné a vašemu dítěti to nijak neublíží.

Přestože komerční umělá výživa není jistě plnohodnotnou náhradou mateřského mléka, obsahuje dostatek živin. Tyto umělé kojenecké výživy jsou velmi pečlivě sestavovány a jejich receptura se neustále vylepšuje, jak nám věda o výživě poskytuje více a více údajů o složení lidského mateřského mléka." Podomácku vyrobená umělá výživa nemůže splňovat stejné nutriční požadavky, i když ji připravíme z výborných ingrediencí. Pokud chcete dítě krmit přirozeně, dejte přednost kojení. V opačném případě kupujte umělou výživu.

Prodávají se různé typy a značky umělé výživy a vybírat je možno podle dostupnosti, ceny, kvality ingrediencí, způsobu přípravy a etických přesvědčení. Je třeba si uvědomit, že umělá výživa jak na bázi kravského tak i sojového mléka může vyvolat alergie, neboť oba typy mléka obsahují lidskému tělu cizí proteiny, které jsou pro lidi hlavními alergeny. Sledujte své dítě, a pokud zpozorujete projevy nějaké alergie nebo špatného trávení, poraďte se s dětským lékařem o případné změně umělé výživy. Pro děti alergické na klasickou umělou výživu z kravského či sojového mléka existují i hypoalergenní typy umělé stravy ze speciálně upraveného kravského mléka.

Vegani, kteří mají alergické dítě a z nějakého důvodu je nemohou kojit, budou zřejmě muset slevit ze svých veganských zásad, aby dítěti poskytli odpovídající stravu. Je nutné si uvě-

domit, že alergické potíže vyvolané sójou v prvních několika měsících života mohou způsobit, že dítě v budoucnu nebude moci jíst sojové potraviny, které jsou pro většinu veganů velmi důležitou součástí stravy. Alergie na jednu potravinu v útlém věku může také vyvolat vznik alergií na další potraviny, jako jsou ořišky či obilí obsahující lepek. Takže hypoalergenní umělá výživa na bázi kravského mléka může miminku umožnit zdravé veganské stravování po celý zbytek života.

Ať už dítěti dáváme umělou výživu jen příležitostně či pravidelně, je třeba věnovat mnohem větší pozornost tomu, kolik dítě vypije. U dětí krmených z láhve je těžké jasně odlišit pouhý sací reflex od potřeby přijímat živiny. Matčin prs se vyprázdní rychle a dítě potom může sát, jak dlouho chce, aniž by se přejedlo nebo nadýchalo velkého množství vzduchu. Láhev však dítěti dává stálý proud mléka po celou dobu krmení. Pokud se vaše dítě překrmuje, zkuste použít dudlíky s menšími dírkami, kterými mléko protéká pomaleji, a prodlužuje dobu, kterou dítě může sát, aniž by se přejídalo. Pečlivě u svého dítěte pozorujte případné projevy plnosti nebo plynatosti a nevnucujte dítěti více a více umělé výživy jen proto, aby vypilo předepsané dávky. Miminka si v zásadě umí říct, co potřebují, pokud je posloucháte. Jejich projevy samozřejmě nemusí být vždy jasné, takže pokud máte pocit, že něco není v pořádku, poraďte se s dětským lékařem o dalším postupu.

Od čtyř do devíti měsíců

Vzhledem k tomu, že první pevné potraviny, které kojeneček dostane, jsou vždy obiloviny, ovoce a zelenina, platí pro všechna miminka naprosto stejná pravidla, jak tyto potraviny do stravy zavádět.

Mark a Vlriginla Messinovi¹⁰

Asi od čtyř měsíců je dítě připraveno na postupný přechod na pevné potraviny. Během tohoto období je dobré dítěti postupně nabídnout ovoce, zeleninu a snadno stravitelné obiloviny. Pořadí, v němž potraviny zavádíme do stravy, by se mělo řídit podle jejich stravitelnosti a pravděpodobnosti vyvolání alergie. Proto většina rodičů začíná s dětskou rýžovou kaší. neboť je hypoalergenní, snadno stravitelná a sladká. Dalšími bezlepkovými obilovinami, o které lze stravu obohatit, když si dítě zvykne na rýžovou kaši, jsou jáhly a kinoa. Kinoa je pro malé děti obzvláště vhodná, neboť obsahuje vysoké množství kvalitního proteinu a je rovněž přirozeně bohatá na železo. (*Pro více informací o vhodnosti a způsobech přípravy obilovin viz podkapitolu Obiloviny, str. 180*)

První pevnou potravinou je v mnoha kulturách zralý banán. Banány jsou nejen velmi snadno stravitelné, ale také sladké, a tak jsou vhodnou vstupní bránou do světa ovoce a zeleniny. Mezi další druhy ovoce a zeleniny, které mohou následovat hned po banánech, patří například avokádo, papája, strouhané jablko, vařené meruňky, přepasírovaná mrkev a pečené nebo vařené pataty. Mnoho lidí začíná právě těmito potravinami ještě před přidáním obilovin, a pokud se rozhodnete udělat totéž, je to naprosto v pořádku.

Přestože je možné tyto potraviny dítěti podávat již asi od čtyř měsíců, až do šesti měsíců věku to není nutné, obzvláště pokud je dítě kojeno nebo se ve vaší rodině vyskytují alergie na potraviny. Nedoporučuje se však čekat déle než šest měsíců, neboť později by pro dítě mohlo být obtížnější se pevné potraviny naučit jíst, což by mohlo vést k nedostatečné výživě. Obohacujte stravu vždy jen o jednu novou potravinu po třech až pěti dnech. Pokud vaše dítě trpí alergií nebo nesnášenlivostí na určitou potravinu, budete hned vědět na kterou a budete ji moci vyloučit do té doby, než bude dítě starší, čímž zabráníte vážnější a dlouhodobé alergii.

Jakoukoli novou potravinu dejte dítěti nejprve jen ochutnat. Z počátku podávejte pevné potraviny jednou denně přibližně hodinu po kojení nebo krmení z láhve. Později je možné pořadí otočit. V mnoha kulturách rodiče tradičně jídlo pro takto malé děti připravují tak, že je nejprve požívají a potom je nabídnou dítěti. Tímto způsobem se jídlo částečně natráví slinami rodiče, a je tak pro dítě snadněji stravitelné. Ale pokud vám tato metoda nevyhovuje, klidně použijte mixér nebo pasírovač.

Následuje přibližný návod, jak dítěti přidávat pevné potraviny. Bereme v úvahu, že každé dítě má své zvláštnosti a různé potraviny pro něj mohou být vhodné v různém věku. I v tomto období je vhodné dítě nadále kojit nebo krmit z láhve, neboť stále ještě potřebuje speciální živiny obsažené v mateřském mléce nebo umělé výživě.

1. Jako první podávejte dítěti dětskou rýžovou kaši (obohacenou železem, je-li taková k dispozici) smíchanou s mateřským mlékem nebo umělou výživou. Napoprvé stačí půl až jedna lžice. Když si dítě zvykne na novou chuť, začněte postupně množství zvyšovat na dvě až čtyři lžice.
2. Ještě před rýžovou kaší nebo hned po ní stejným způsobem přidejte na kaši rozmačkaný zralý banán.
3. Jakmile dítě začne pravidelně a bez problémů jíst první kaši a ovoce, můžete během dalšího týdne až dvou začít přidávat další měkké ovoce, jako je avokádo nebo papája. Je dobré nové potraviny střídat - jeden den banán, druhý den jiné ovoce.
4. Pokud o to bude dítě stát, můžete mu dávat dvě až tři jídla denně: například banán ráno a avokádo večer nebo strouhané jablko ke snídani, banán k obědu a rýžovou kaši k večeři.
5. Následovat by měla nějaká sladší zelenina: mrkev, pataty, řepa, dýně, hrášek nebo malé fazole lima. V této fázi již budete pravděpodobně dítěti dávat pravidelně dvě až tři pevná jídla denně. Můžete přidat malé množství jablečné nebo švestkové šťávy jako pití k jídlu, ale ne tolik.

aby to omezilo kojení. (Je důležité si uvědomit, že řepa může obarvit moč a stolicu načerveno, což naprosto něčemu nevádí.)

6. Dalším krokem by mohla být listová zelenina, která je dobrým zdrojem vápníku a dalších živin: kapusta, hořčice, brokolice, květák či listy pampelišky. Výživné jsou i další druhy zeleniny bohaté na oxalát (sůl kyseliny šťavelové) jako špenát, mangold, listy řepy či rebarbora, ale ty je vhodnější podávat až později. Jelikož zeleninové listy mají pro dítě příliš výraznou chuť, zkuste je smíchat s obilovinami, šťávou nebo jiným jídlem. Pokud je dítě i tak odmítá, nevnučujte mu je.
7. Mezi sedmým a devátým měsícem můžeme přidat některé řádně rozvařené a přeceděné luštěniny. Začněte se snadno stravitelnými luštěninami, jako jsou čočka, pšeničný hrášek a cizrna. Až si na ně dítě zvykne, postupně přidávejte fazole. V tomto věku je možné začít dítě krmit i dobře rozvařenými sojovými boby, tofu nebo sojovým jogurtem, ale pokud se v rodině vyskytují alergie, je třeba se sojovými výrobky počkat. Taktéž můžeme přidat obohacené sojové mléko, ale stejně jako u džusů platí, že není náhradou za mateřské mléko nebo umělou výživu. *(Pro více informací o vhodnosti a přípravě luštěnin viz podkapitolu Luštěniny na str. 186)*
8. Ve stejné době mohou lakto-ovo-vegetariánské rodiny přidat měkký sýr, jogurt z kravského mléka a natvrdo uvařený či míchaný vaječný žloutek. Bylo však zjištěno, že konzumace mléčných výrobků v raném věku může zvýšit pravděpodobnost vzniku cukrovky či alergií, takže bude pravděpodobně lepší je zavést až v době, kdy je dítěti alespoň 12 měsíců.
9. První pevná jídla budou sice řádně rozmačkané potraviny podávané lžičkou, ale někdy mezi sedmým a devátým měsícem bude vaše dítě již schopno vzít i kousek jídla do ruky nebo nabrat prstíčky. Můžeme dítěti dát kousky tofu

nebo těstovinové mušličky či nakrájené nudle, které se snadno rozmělní v ústech. Až si vaše dítě zvykne na žvýkání, nabídněte mu tvrdší potraviny.

10. Na konci devátého měsíce může dítě jíst téměř všechny potraviny kromě následujících výjimek: vaječné bílky, kravské mléko a citrusové plody (jde o alergeny); výrobky z oříšků a semínek (alergeny, nebezpečí dušení); med a kukuřičný sirup (riziko botulismu). Než do stravy přidáte tyto potraviny, počkejte, až bude dítěti alespoň jeden rok. Dále nejsou vhodná taková jídla, která mohou dítě dusit, konkrétně oříšky (především arašidy), chipsy, celé hrozny, jahody, maliny atd., suché vločky, kousky jablka, syrová mrkev, oplatky, popcorn, rýžový náky, rozinky a tvrdé kulaté bonbóny. Některé z těchto jídel můžeme dítěti nabídnout po jednom roce, ale je třeba je nakrájet na tak malé kousky, aby se riziko dušení omezilo nebo zcela vyloučilo (můžeme například nakrájet hrozny na poloviny nebo čtvrtky).
11. Vitamínové doplňky a obohacené potraviny můžete podávat též, pokud je to nutné. Především pokud je vaše dítě vegan nebo skoro vegan, musí dostávat vitamín B-12.

Dítě ví nejlépe, co, kdy a kolik má jíst

Za předpokladu, že má dítě k dispozici dostatek Jídla, kdykoli je potřebuje, a pokud vyloučíme možné nepříznivé psychologické faktory, kojeneček nebo malé dítě samo přesně uspokojí svoje energetické potřeby, přestože množství konzumovaného Jídla se může při každém krmení měnit.

Pediatric Nutrition Handbook (Příručka dětské výživy)"

Především ze začátku bychom dítě neměli přikrmovat s cílem zcela uspokojit jeho hlad, ale spíše bychom měli přikrmování považovat za určitý doplněk k mateřskému mléku nebo umělé výživě. Většina dětí je z těchto nových chutí velmi nad-

sená a pustí se do nich, jako by měly hrozný hlad. To ale může být stejně tak známkou hladu jako projevem zvědavosti či radosti. Množství jídla, které dítěti v tomto věku dáte, záleží zcela na tom, kolik toho dítě sní. Není důvod trvat na tom, aby vaše dítě jedlo nějaké konkrétní dávky jídla, pokud nenastanou nějaké komplikace, které by zhoršovaly chuť k jídlu a vedly ke ztrátě hmotnosti, neklidu nebo jiným projevům nemoci. V takových případech je důležité být v kontaktu s lékařem, aby mohl zjistit, proč vaše dítě nejí, a doporučit nějaké řešení. U normálních zdravých dětí se však množství sněženého jídla může běžně měnit ze dne na den.

Pro stravování založené na požadavcích samotného dítěte platí také další základní poučka: Pokud budeme dítě hned od začátku respektovat v tom, co mu chutná a jak se jeho požadavky mění, výrazně tím ve vyšším věku zmenšíme pravděpodobnost vzniku nějakého psychického problému spojeného s jídlom.

Malé děti mají vrozený smysl, který jim říká, co jejich tělo potřebuje, takže si nemusíme se stravováním dítěte dělat velké starosti, pokud mu ovšem umožníme přístup k dostatečně rozmanité škále potravin, z nichž bude moci získat všechny živiny potřebné pro dokonalé zdraví a růst. Doktorka Glara Davisová, která ve 30. letech 20. století pracovala v dětské nemocnici v Chicagu, sestavila příručku dětské výživy na základě stravy, která se snažila napodobit stravu „primitivních“ národů. Do seznamu jídel byly zahrnuty potraviny živočišného i rostlinného původu, ale Dr. Davisová zdůraznila, že nezáleží tolik na použití konkrétních potravin, pokud nepřestane platit, že podávané potraviny poskytnou dostatečné množství všech pro růst dítěte potřebných živin.

Dr. Davisová se snažila zjistit, zda jsou děti schopny si samy zvolit správně vyvážené potraviny, pokud jim dáme vybrat z více druhů. Její pokus na 15 dětech uveřejněný v roce 1939 v časopise *Canadian Medical Association Journal* potvrdil hypotézu, že malé děti opravdu mají vrozený instinkt pro

výběr zdravého jídla. Podstatou experimentu bylo nabídnout dětem pouze neupravené přírodní potraviny. Děti od šesti do 11 měsíců nikdy před tím nedostávaly žádné potraviny kromě mateřského mléka. Před každé dítě byl vždy v době krmení položen tácek s širokou škálou potravin, z nichž každá byla v samostatné misce. Když se dítě po některém jídle natáhlo, zdravotník nebo rodič mu nabídl lžičku vybrané potraviny. Dítě si mohlo kdykoli kterékoli z jídel na tácku vybrat nebo je odmítnout. Děti nedostaly žádnou potravinu, o kterou by neprojevíly zájem.

Výsledky tohoto pokusu byly velmi pozoruhodné. Přestože se děti do jídla pustily velmi zhurta a jedly dosti neobvyklé kombinace potravin, každé dítě podle svých vlastních preferencí jedlo z nutričního hlediska dobře vyváženou stravu. Většina dětí se experimentu účastnila po dobu více než jednoho roku a některé z nich až čtyři roky a vyrostly z nich velmi zdravé děti. Dokonce i u dětí, které pily málo mléka, se výborně vyvíjely kosti, což zpochybňuje velmi rozšířenou představu, že růst kostí je závislý na příjmu dostatečného množství vápníku z mléka. Dvě z těchto dětí, které na začátku experimentu projevovaly známky vznikající rachitidy, si podvědomě vybíraly ve větším množství potraviny bohaté na vápník jako třeba olej z tresčích jater, a de facto se tak vlastní zvolenou stravou vyléčily, aniž by museli zasahovat dospělí.

Dr. Davisová ihned poznamenává, že vlastní výběr nemůže dítěti zajistit zdraví, pokud si musí vybírat z nekvalitních potravin. Rodiče jsou podle ní zodpovědní za to, aby dítěti nabídli jen zdravé, výživné a průmyslově neupravované potraviny v co nejširším výběru. Dospěla k závěru, že pokud dítěti dáme přírodní potraviny a možnost výběru při každém jídle, vyřešíme tím rozpor mezi tím, co dítěti chutná a jaké potřebuje živiny. Vydavatel pozdějšího vydání této studie v úvodu poznamenal: „Děti, které jsou již dostatečně staré na to, aby se samy uměly krmit, jsou dostatečně rozumné na to, aby si vybraly vyváženou stravu, pokud jim nabídneme dostatečně rozmani-

tý výběr zdravých potravin. Tato schopnost dětí je založena na jejich chuti, která je znamenitým a spolehlivým rádcem, pokud se jí nesnažíme oklamat nebo svést na špatnou cestu sladkostmi a polotovary...“²

PRAMENY:

Jane R. Hirschmann a Lela Zaphiropoulos: *Preventing Childhood Eating Problems: A Practical, Positive Approach to Raising Kids Free of Food & Weight Conflicts* (Gurze Designs & Books. 1993).

Elynn Satter: *How to Get Your Kid to Eat...But not Too Much* (Bull Publishing. 1987).

Vzorové jídelníčky

Nabízíme zde vzorový jídelníček pevných jídel pro vaše dítě a jeho postupné rozšiřování. Jde o doplněk k mateřskému mléku nebo umělé výživě. Zatímco množství pevných potravin, které vaše dítě sní, se bude zvyšovat od jedné čajové lžičky přes několik polévkových lžic až po celé porce, dávky mateřského mléka nebo umělé výživy se budou úměrně snižovat. Liga La Leche doporučuje postupně snižovat častost kojení tím, že vynecháme jedno kojení za určitou dobu a místo něj se s dítětem věnujeme jiné jeho oblíbené aktivitě, aby se necítilo zanedbaně. Jakmile si dítě zvykne na nový harmonogram kojení, vynecháme další termín atd. To, jak rychle bude tato změna probíhat, záleží na tom, jak ji bude dítě snášet a jak dlouho chcete kojit. Snažte se však kojit alespoň celý první rok a v ideálním případě dva roky. Pokud to není možné, můžete dítěti dávat umělou výživu (z láhve a později z hrníčku) a postupně její dávky snižovat v průběhu příkrmování až do věku přibližně dvou let.

Pět měsíců

Snídaně: dětská rýžová kaše (kojení beze změny)

Šest měsíců

Snídaně: dětská rýžová kaše, banán

Oběd: avokádo

Večeře: rýžová kaše, banán (kojení beze změny)

Sedm měsíců

Snídaně: rýžová kaše, avokádo

Oběd: mrkev, hrášek

Večeře: jáhly, fazole lima nebo kapusta, přepasírované jablko nebo hruška („dětská výživa“)

Svačina: ovocná šťáva

(v následujících týdnech je možné začít omezovat kojení a během následujících měsíců či let přejít zcela na pevnou stravu)

Osm měsíců

Snídaně: kousky vaječného žloutku nebo tofu, povařené švestky

Oběd: řepa, chléb, strouhané jablko (jablečná dětská výživa)

Večeře: ječmen, čočka, dýně

Svačiny: avokádo, banán, obohacené sojové mléko

Devět měsíců

Snídaně: kaše z ovesných vloček vařená s měkkými datlemi

Oběd: sladké brambory, kapusta, jogurt

Večeře: čočka, rýže, jablečná dětská výživa

Svačiny: banán, chléb

- *nebo*

Snídaně: rýžová kaše, meruňky, obohacené rýžové mléko

Oběd: hummus, datle, mrkev

Večeře: kinoa, hrášek, fazole mungo

Svačiny: ovocná šťáva, kousky tofu

- *nebo*

Snídaně: bulgur, fíky

Oběd: zeli, polévka z púlených hrášků

Večeře: tofu, brokolice, hruška

Svačiny: sýry, měkké sušenky

Od devíti do čtrnácti měsíců

Přehled

V devíti měsících se již dítě stravuje jako dospělý: tři jídla denně, případně svačina jednou až dvakrát denně podle toho, jak má dítě hlad. Pro dětskou stravu je důležité, aby svačiny byly co nejvýživnější a co nejméně slazené (nejlépe vůbec). Není třeba se obávat, že „dítěti pokazíme chuť k jídlu“. Pokud vaše dítě nebude jíst žádné sladkosti a nezdravé polotovary, potom si nemusíte dělat starosti s tím, že by nedostávalo dost živin - jednoduše uvařte zajímavá jídla a krmete jimi své dítě s láskou a potěšením.

Na následujících dvou stránkách nabízíme všeobecný návod, jak vyhovět nutričním požadavkům dítěte od 12 do 24 měsíců. Od devíti měsíců začněte postupně zvyšovat množství jídla tak, aby strava dosáhla níže navržených proporcí. Nemusíte si dělat starosti, pokud vaše dítě odmítne jíst každý den všechny doporučené potraviny z každé skupiny. Každý je někdy vybíravý, a především děti, když teprve zjišťují, co jim chutná a co ne. Jak je již výše podrobně vysvětleno, pokud dítěti nabídneme širokou škálu zdravých potravin, s vysokou pravděpodobností bude jeho strava vyvážená.

Při aplikaci následujícího návodu je nutné si uvědomit, že „porce“ pro batole znamená něco jiného než pro dospělého - například porce ovesné kaše znamená čtvrt hrníčku pro dítě, avšak půl hrníčku pro dospělého. Porce pro děti lze definovat následujícím způsobem:

Obiloviny

1/2 krajíce chleba

1/4 hrníčku vařených obilovin nebo kaše

1/4 hrníčku vařených těstovin

1/2 hrníčku müsli

Zelenina

1/2 hrníčku listového salátu

1/2 hrníčku nakrájené syrové zeleniny

1/4 hrníčku vařené zeleniny

1/3 hrníčku zeleninové šťávy

Luštěniny

1/4 hrníčku vařených luštěnin

3 dkg tofu

Ovoce

1/2 velkého nebo 1 malé ovoce

1/3 hrníčku nakrájeného ovoce

1/3 hrníčku ovocné šťávy

Výrobky z oříšků a semínek

1/3 hrníčku oříškového nebo semínkového mléka

4 čajové lžičky oříškové nebo semínkové pomazánky

Mléčné výrobky

3 dkg tvrdého sýru

1/4 hrníčku měkkého tvarohového sýru nebo tvarohu

Vejsce

1 slepičí vejce

Tyto příklady porcí vám umožní udělat si hrubou představu, kolik toho dítě asi sní, ale v konkrétní situaci není třeba jídlo přesně odměřovat - každý den prostě dítěti dejte něco z každé skupiny podle následujícího rozvrhu denních dávek (převzatého z původní knihy *Vegetarian Baby* z 80. let a z knihy *Becoming Vegetarian* od Vesanta Melina, Brandy Davisové

a Victorie Harrisonové). Tím zajistíte vyrovnaný příjem živin a nechejte dítě jíst tolik, kolik bude chtít. Je dobré, aby každý den byla mezi obilovinami jedna porce kaše bohaté na železo (či kaše obohacené o železo, je-li dostupná) a mezi zeleninou jedna porce listové zeleniny.

Lakto-ovo-vegetarlánské dítě

Zelenina: 2 až 3 porce

Ovoce: 2 až 3 porce

Obiloviny: 2 až 5 porcí

Luštěniny nebo vejce: 1 až 1,5 porce

Výrobky z oříšků a semínek (od 1 roku): 1/2 až 1 porce

Mléčné výrobky: 1 porce + 1/2 litru mateřského mléka, umělé výživy nebo kravského plnotučného mléka (lze kombinovat)

Veganské dítě

Zelenina: 2 až 3 porce

Ovoce: 2 až 3 porce

Obiloviny: 2 až 5 porcí

Luštěniny: 1 až 2 porce

Výrobky z oříšků a semínek (od 1 roku): 1 až 2 porce

Mléčné výrobky: 1/2 litru mateřského mléka nebo umělé výživy (lze kombinovat)

Vitamín B-12 v tabletách

Příklady jídel

Dětem od devíti do čtrnácti měsíců se obvykle podává šest základních druhů jídel, které se liší především ve způsobu a náročnosti přípravy. Je vhodné řídit se pravidlem, že dítě má během jednoho jídla dostat alespoň jednu jemnou (mixovanou) potravinu a alespoň jednu potravinu, kterou se může krmit samo.

U malého dítěte se vyvine citlivější chuť, pokud je vystavíme široké škále potravin a způsobů jejich přípravy. Někte-

rá nejchutnější jídla mohou být zároveň ta nejjednodušší na přípravu, takže často můžeme dítěti nabídnout rozmanitou a chutnou stravu, aniž bychom museli v kuchyni trávit hodiny. Příklady jídel v následující pasáži se řídí filozofií jednoduchosti a jsou do nich zařazeny spíše rychlé svačinky než složitější recepty, které vyžadují, aby se rodič věnoval téměř na plný úvazek jen nakupování a vaření.

Pestrý talíř

Pestrý talíř se od jednoduchých jídel podávaných z počátku malým dětem liší tím, že se při jednom jídle dítěti nabídne více různých potravin. Tato kombinovaná jídla lze většinou připravit velmi rychle (podle zvolených potravin). Jelikož tento typ jídla se jednoduše skládá z malých porcí několika druhů rozmačkaných nebo přepasírovných potravin, neuvádíme u tohoto typu jídel konkrétní recepty. Příklady denních kombinací jídel můžete získat z předchozích vzorových jídelníčků. Další možností je nepřipravovat pro dítě zvláštní jídlo, ale prostě přepasírovat některou z potravin použitých ve vašem jídle (jako třeba pečené bataty).

Mixovaná Jídla

Mixování umožňuje připravit rychlá zdravá jídla, jako jsou džusy, koktejly, oříšková či semínková mléka a některé druhy polévek (teplých nebo studených). Podle situace použijte metličkový mixér, kuchyňský robot, odšťavňovač nebo pasírovač. V zájmu zachování živin podávejte syrové potraviny, jako jsou džusy, co nejdříve poté, co je vyrobíte. Před krmením jídlo přeced'te přes jemný síťový cedník.

Jelikož se dostupnost čerstvého ovoce a zeleniny mění podle ročního období, nabízíme pouze obecné recepty. Pro zvýšení nutriční hodnoty lze přidat třtinovou melasu, droždí nebo pšeničné klíčky, pokud dítěti chutnají. Z ovocné šťávy lze udělat něco jako „milkshake“, přidáme-li tofu, mléko či jogurt.

Ovocné šťávy: Téměř jakékoli čerstvé ovoce lze použít samostatně nebo kombinovat s jiným. Džus lze rozředit vodou nebo mlékem. Některé děti mají rády, když při mixování přidáme lahůdkové droždí, zmrzlý banán nebo zmrzlou ovocnou dřeň.

Zeleninové šťávy: Mixujeme dva nebo více druhů zeleniny s trochou vody, dokud nevznikne jemná šťáva. Pokud máme odšťavňovač, není potřeba přidávat vodu, ale dítěti bude šťáva pravděpodobně více chutnat zředěná. Nejvhodnější zeleninou je mrkev, celer, rajčata, řepa, špenát, petržel či řeřicha.

Nápoje z klíčků: Jelikož jsou klíčky z naklíčených luštěnin příliš malé a pro řádné trávení vyžadují dobře rozžvýkat, lze je vašemu dítěti zpočátku podávat rozmixované s jinou zeleninou nebo ovocem.

Kombinované ovocné a zeleninové šťávy: Některé druhy ovoce a zeleniny lze při výrobě džusu kombinovat a výsledná chuť může být překvapivě dobrá. Příkladem může být jablečná a mrkvová šťáva nebo rozmixovaná řepa s melounem.

Polévky: Uvaříme jeden nebo více druhů zeleniny rozkrájené na malé kousky (fazolky, dýně, mrkev, zelí, brambory, špenát, brokolice atd.). Až zelenina změkne, přidáme do vody kravské nebo sojové mléko tak, aby v hrnci bylo asi třikrát více tekutiny než zeleniny. Do tekutiny můžeme přidat také máslo, olivový olej nebo jemné nepálivé koření. Zeleninu i s vývarem přepasírujeme nebo rozmixujeme a vznikne velmi chutná krémová polévka. Lze ji podávat teplou nebo studenou (ale nikoli horkou nebo příliš studenou). Pokud dítě nechce jíst polévku samotnou, lze do ní namáčet kousky chleba či suchary.

Mléko z oříšků a semínek: Nejprve oříšky nebo semínka rozeleme na jemný prášek. Prášek rozmixujeme s dostatečným množstvím tekutiny. Mléko můžeme osladit, ochutit vanilkovým práškem nebo čerstvým či sušeným ovocem. (*Více podrobností získáte v oddíle „Oříšky a semínka“ na str. 192*)

Recepty na rychlá jídla jsou založeny na předem pomletých obilovinách, luštěninách a nakrájené zelenině v různých kombinacích. Všechny ingredience vaříme dohromady, dokud nezměknou, snažíme se je však nerozvařit příliš. Doba přípravy je asi 10 minut za předpokladu, že obiloviny a luštěniny jsou již pomlety na jemnou mouku. Pokud rychlého jídla uvaříte velké množství, zbytek dejte do mrazáku nebo do ledničky a ohřejte následující den, ale neskladujte déle než dva až tři dny, pokud jídlo není zmrazeno. Mřížku na led lze použít na zmrazení malých porcí jídla - až jídlo zmrazí, vyloupeme zmražené kostky na tácek a skladujeme je v mrazáku v Igelitovém sáčku, na který je dobré nalepit štítek s názvem jídla a datem. Před dalším použitím necháme rozmraznout požadované množství a ohřejeme.

Recepty v tomto oddíle jsou rozděleny na „snídaně, obědy a večeře“, ale jde pouze o tradiční dělení a není třeba se jím striktně řídit. Pokud chcete dát dítěti kaši k večeři, ničemu to neškodí! Zkuste také vymyslet vlastní zajímavé kombinace.

Snídaně

Ideální snídaní je chutná teplá kaše uvařená z kombinace obilovin a ovoce. Pro větší děti lze přidat také nasekané oříšky. Můžeme kombinovat mnoho různých přísad, a vytvořit tak různé druhy kaší, které budou vašemu dítěti, které nikdy nedostalo klasickou instantní kaši z obchodu, určitě chutnat. Následují obecné instrukce pro přípravu kaše a po nich seznam možných kombinací - všechny typy kaše se dělají stejným způsobem.

Kaše

- 1 polévková lžice jemně pomleté celozrnné obiloviny (měla by být pomleta na hrubou mouku)

- 2 kousky sušeného ovoce bez pecek nakrájené alespoň na čtvrtiny

- 5 polévkových lžic kravského, sojového nebo jiného mléka

Smícháme všechno dohromady nejlépe v menším hrnci a vaříme na mírném plameni tři až pět minut, nebo dokud nejsou obiloviny a ovoce měkké. Přidáme více tekutiny, pokud hrozí připálení. Když je směs rozvařena na hustou kaši, rozpasírujeme ji nebo rozmixujeme, aby se ovoce ještě více rozmělnilo a řádně smíchalo s ostatními složkami. Necháme kaši trochu vychladnout. (Většinou stačí dát misku s kaší na minutu do mrazáku.)

Možné varianty: Lze použít více druhů obilovin či více druhů ovoce. Na každou polévkovou lžici pomletých obilovin přidáme tři polévkové lžice tekutiny a na každý kousek sušeného ovoce přibližně dvě lžice tekutiny. Výše uvedený recept na kaši představuje porci, kterou dítě sní najednou přibližně ve věku 10 až 16 měsíců. Chutě se různí, takže můžete uvařit kaše více nebo méně. Pokud jí uděláte příliš mnoho, lze zbytek řádně zakrýt a ohřát následující den nebo podávat za studena, pokud vašemu dítěti chutná studené jídlo nebo jídlo s pokojovou teplotou. Kaši můžeme také ozvláštnit tím, že ji rozmícháme s kravským nebo sojovým jogurtem, čímž dosáhneme jemnější a krémovější konzistence.

Rýžová kaše č. 1- rýže natural, vypeckované datle, mandlové mléko

Rýžová kaše č. 2: rýže natural, sušená jablka nebo broskve, kokosové mléko

Ječmenná kaše: ječmen, rozinky (přibližně 7), mléko z kešů

Jáhlová kaše: jáhly, švestky, kokosové mléko

Ovesná kaše: ovesné vločky (ne instantní), meruňky, mléko z amazake

Klnová kaše: kinoa, vypeckované datle, rýžové mléko

Pšeničná kaše: pšeničné vločky, sušené filky, pomletá sezamová semínka (asi 1/2 polévkové lžice + 2 polévkové lžice tekutiny navíc)

Oběd

Obědem v tomto oddíle máme na mysli lehké jídlo. To se může konat v poledne, obzvlášť pokud je horké počasí, nebo večer, pokud bylo vydatné hlavní jídlo v poledne. Časové uspořádání záleží na tom, kdy vaše dítě má největší hlad. V některých kulturách se největší jídlo jí ráno. Ať už budete „oběd“ vařit kdykoli, následuje několik návrhů, jak potraviny kombinovat. Povšimněte si, že tato jídla se převážně sestávají ze syrových potravin, což přispívá k jejich lehkosti.

Pro všechny následující recepty platí stejný postup: jednoduše rozpasírujeme všechny ingredience. Do kteréhokoli z těchto jídel lze přidat droždí, tahini (pomletá sezamová semínka), třtinovou melasu, pšeničné klíčky či mléčný nebo sojový jogurt. Jak jsme již vysvětlili v kapitole 5, tofu by se mělo před konzumací za studena propláchnout a případně povařit v páře, aby se odstranily bakterie usazené na povrchu.

Tofu s rozinkami: kousek tofu, 8 až 10 předem namočených rozinek (rozinky necháme namočit přes noc v malém množství vody), 2 polévkové lžice najemno nakrájené brokolice považené v páře

Tofu s banánem: kousek tofu, 1/2 zralého banánu, 1/2 polévkové lžice pšeničných klíčků

Tofu s melasou: kousek tofu, 1/4 hrníčku fazolí lima, 1 polévková lžice třtinové melasy

Cuketa s klíčky: 1/4 považené cukety nakrájené na kostičky, 1 polévková lžice luštěninových klíčků, 1/4 oloupané hrušky bez jádra

Hrášek s tahini: 1/4 hrníčku čerstvého zeleného hrášku, 1/2 oloupaného jablka bez jádra, 1/2 polévkové lžice tahini

Ovoce s klíčky: 1 oloupaná hruška bez jádra, 1 polévková lžice luštěninových klíčků, 1 polévková lžice droždí

Banán s ořechy: 1/2 zralého banánu, 5 najemno pomletých vlašských ořechů, 1 polévková lžice droždí

Jogurt s mrkví: 1/2 najemno nastrouhané mrkve, 8 až 10 předem namočených rozinek, 2 polévkové lžice jogurtu z kravského nebo sojového mléka

Meruňkový jogurt s brokolicí: 3 předem namočené meruňky, 2 polévkové lžice najemno nakrájené a považené brokolice, 4 polévkové lžice jogurtu z kravského nebo sojového mléka

Tvaroh s jablkem: 3 polévkové lžice měkkého tvarohu, 4 kousky nastrouhaného jablka, 1 polévková lžice pšeničných klíčků

Tvaroh s oříšky: 3 polévkové lžice tvarohu, 1 polévková lžice hladké oříškové nebo semínkové pomazánky, 2 polévkové lžice jablečného protlaku, 1/2 zralého banánu

Večeře

Večeří tu máme na mysli hlavní, těžší vařené jídlo obsahující obiloviny, luštěniny, semínka a zeleninu. Všechny přísady je nutno předem pomlít, zeleninu najemno nakrájet nebo nastrohat, aby se vařila co nejrychleji a zabránilo se tak výrazné ztrátě živin. Pokud je zelenina nakrájená najemno, vaříme 5 až 7 minut na mírném ohni. Když je vše uvařeno, jednotlivé ingredience společně přepasírujeme či rozmixujeme, abychom dosáhli jemné struktury. Směs vaříme s následujícím množstvím vody:

3 polévkové lžice vody na každou polévkovou lžici pomleté obiloviny nebo luštěniny

2 polévkové lžice vody na každou polévkovou lžici strouhané zeleniny

Ječmen s fazolemi: 1 polévková lžíce ječmene, 6 malých fazolí lima, 1/2 řapíku najemno nakrájeného řapíkatého celeru, 2 stonky petrželové natě

Ječmen se sladkými bramborami: 1 polévková lžíce ječmene, 2 kousky sladké brambory o průměru asi 2,5cm, najemno nakrájíme, 1 polévková lžíce čerstvého hrášku

Pohanka: 1 polévková lžíce pohanky, 3 střední zelené fazolky najemno nakrájené, 2 meruňky

Bulgur: 1 polévková lžíce jemně pomletého bulguru, 1/2 polévkové lžíce fazolí pinto, 1/4 středně velké najemno nakrájené řepy, 1/4 lžičky třtinové melasy

Mexické Jídlo: 2 polévkové lžíce rýže natural, 1 polévková lžíce černých fazolí, 1/4 střední dýně najemno nakrájené (Uvařenou směs posypeme nastrouhaným sýrem - dítě toto jídlo může jíst rukama.)

Jáhly a zelené fazolky: 1 polévková lžíce jáhel, 1/2 až 1 polévková lžíce velmi najemno nakrájených zelených fazolek, 1 polévková lžíce nakrájeného povařeného zelí, 1/2 grahamové sušenky nebo 1/2 polévkové lžíce mouky

Jáhly s mrkví: 1 polévková lžíce jáhel, 1/4 jemně nastrouhané mrkve, 7 až 8 malých fazolí lima (Po uvaření můžeme pro jemnější chuť do směsi přidat trochu jogurtu.)

Ovesné vločky s chřestem: 1 polévková lžíce syrových ovesných vloček, 1 najemno nakrájený chřest, po uvaření vloček a chřestu přidáme 1 polévkovou lžici droždí a 1/4 hrníčku kravského nebo sojového jogurtu

Rýže se zeleninou: 1 polévková lžíce rýže natural, 1 polévková lžíce najemno nastrouhané nebo nakrájené brokolice, 1 polévková lžíce najemno nakrájené dýně, 1/2 až 1 lžička tahini

Rýže s dýní Hokaidó: 1 polévková lžíce rýže natural, 1 polévková lžíce najemno nakrájené dýně Hokaidó, 1 lžička lahůdkového droždí

Rýže s čočkou: 2 polévkové lžíce rýže natural, 1 polévková lžíce čočky, 1 malá najemno nakrájená cuketa

Rýže se sojovými boby: 1 polévková lžíce sojových bobů (nejlépe předem uvařených nebo pomletých na jemnou mouku). 1 polévková lžíce rýže natural, 1/4 středně velkého rozmačkaného rajčete

Rýže s klíčky mungo: 1 polévková lžíce rýže natural, 1 polévková lžíce klíčků fazolí mungo, 3 střední najemno nastrouhané nebo nakrájené zelené fazolky

Špenátová omeleta: 1 vajíčko rozšlehané ve 1/4 hrníčku mléka, 1/2 polévkové lžíce najemno nakrájeného špenátu (Naprudko osmažíme na rostlinném oleji nebo pro ještě lepší chuť na másle.)

Polotovary

Mnoho lidí v dnešním uspěchaném světě dává přednost koupeným polotovarům. Přestože by se lidé dbající na zdravou výživu měli většinou polotovarů vyhýbat, potravinářské společnosti již zareagovaly na poptávku po balených potravinách ze zdravých ingrediencí, a každý den tak na trh přicházejí další a další vegetariánské polotovary. Patří mezi ně potraviny jako dětská výživa z ekologicky pěstovaných plodin, celozrnné instantní kaše pro děti, mražené celozrnné vafle a další pečivo, zmražené nakrájené ovoce, pomazánky z exotických oříšků a semínek či sladké rýžové kaše z rýže natural. Polotovary kupujte, pokud opravdu nemáte čas na přípravu čerstvých potravin - pak už je opravdu lepší zdravý polotovar než nějaké nekvalitní hotové jídlo či konzerva. Pokud bydlíte ve větším městě, můžete také zkusit najít restauraci nebo samoobslužnou jídelnu, která nabízí i slušná vegetariánská jídla ze zdravých potravin.

Jídla pro dospělé i pro děti

Pro děti nemusíte vždy vařit zvlášť - stačí použít alespoň některé složky jídel, které jíte sami, nebo dospělácké jídlo nějak

upravit. Důvod k váhání je pouze tehdy, pokud je vaše jídlo příliš kořeněné nebo obsahuje složky, které vaše dítě ještě nemůže jíst. Pokud to neuškodí celkové chuti jídla, můžete vařit normální jídlo pouze s trochou koření nebo bez koření a poté oddělit porci pro dítě a zbytek okořenit. Z počátku bude třeba dětskou porci pomlít v pasírovači, aby mělo jídlo jemnější konzistenci, ale až bude vaše dítě umět lépe kousat, můžete mu dát stejné jídlo jako sobě, jen nakrájené na malá sousta.

Jakékoli pestré vegetariánské jídlo pro dospělé lze i s přílohami přepasírovat pro miminko. Pokud chcete rodině nabídnout větší výběr výživných a chutných jídel, můžete nahlédnout do některé z mnoha vegetariánských kuchařek, které jsou dnes na trhu. Pokud nejste vyslovení gurmáni, vyberte si raději kuchařku s časově méně náročnými recepty.

Svačiny

Menší svačiny mají děti často ze všeho nejraději. Svačinu lze ozvláštnit tím, že připravíme pestrý talířek a na pití půl skleničky ovocného džusu, koktejlu nebo mléka. Můžete také dítě nechat, aby si pro tuto příležitost samo vybralo svůj vlastní oblíbený talířek, hrníček a bryndáček.

Níže nabízíme několik nápadů pro přípravu svačinek. Používejte pouze potraviny, které jsou odpovídající věku dítěte a připravte je v takovém množství a takovým způsobem, aby je vaše dítě snadno a s chutí snědlo. Vyzkoušejte různé kombinace ovoce, zeleniny, pečiva, energeticky vydatných jídel a nápojů, až zjistíte, co má vaše dítě nejraději. Malé děti může příliš velký výběr zbytečně plést, takže vyberte vždy maximálně jednu potravinu z každé skupiny. Pokud si některé potraviny jako třeba brambory připravíte dopředu, lze mít svačinu hotovou během několika minut. Mnohé z těchto potravin lze také nabídnout samostatně v situaci, kdy dítě potřebuje něco malého na zakousnutí a větší jídlo bude až za delší dobu nebo když prostě nemáte čas.

Svačiny

Ovoce - 1/2 středně velkého plodu nebo odpovídající množství drobnějších plodů nebo ovocného pyré připravíme následujícím způsobem:

Jablko - oloupeme (pokud třeba), nakrájíme na úzké měsíčky

Banán - nakrájíme na plátky nebo kostičky

Pomeranč nebo mandarinka - oloupeme a rozdělíme na měsíčky (ty v případě potřeby rozpůlíme)

Hroznové víno bez pecek - otrháme a rozpůlíme

Meloun - nakrájíme na sousta

Jahody - odstraníme zbytek stopky a střed jahody a nakrájíme na plátky nebo kousky

Ostatní bobulovité ovoce - rozpůlíme

Kiwi - okrájíme slupku, potom nakrájíme na proužky nebo kostičky

Sušené ovoce (kromě rozinek) - nakrájíme na kousky, v případě potřeby předem namočíme

Zelenina - dítěti podáváme několik rozkrájených kousků (tvrdou zeleninu je nutné pro malé děti povařit nebo aslepoň spařit):

Mrkev - okrájena

Řapíkatý celer - zbavený vláken

Okurka - oloupaná

Zelené fazolky

Sladká paprika - zelená, červená, žlutá, oranžová

Hrášek - syrový nebo spařený

Cuketa - syrová nebo spařená

Brokolice (stonek I keříčky) - oloupaná a spařená

Květák (Jen růžičky) - spařený

Brambory, pataty řepa - uvařené a oloupané

Můžeme též přidat dvě polévkové lžíce některé z následujících potravin:

Vařené fazole

Hummus

Měkký sýr nebo tofu

Tvrký sýr z kravského nebo jiného mléka - pro malé děti nakrájíme na malé kousky nebo necháme rozpustit na jiném, teplém jídle

Vaječný žloutek natvrdo (pro děti do jednoho roku pouze žloutek)

Vypeckované olivy- nakrájíme na drobné kousky

Avokádo - malé kousky

Oříšková nebo semínková pomazánka - jemná

A jeden z následujících pamlsků:

Měkké sušenky

Chléb - několik soust

Miisll - malý hrníček

Studená palačinka nebo vafle - půl až celá

Kukuřičné lupínky- půl hrníčku

Arabský chléb - půl placky

Od čtrnácti měsíců do dvou let

U batolat se zpomaluje rychlý růst z kojeneckého období a dítěti se snižuje chuť k jídlu. Batolata si potom chtějí mnohem raději hrát než Jíst.

Příručka dětské výživy univerzity Yale^{Ki}

Přehled

Ve 12 až 14 měsících již děti začínají jíst samy a mohou jíst více méně to stejné co vy, pokud vaše jídlo není příliš horké, kořeněné nebo pokud neobsahuje nevhodné přísady, jako jsou třeba tvrdé oříšky. Rychlost, s níž vaše dítě v tomto období přejde na dospěláckou stravu, závisí na jeho zájmu a také počtu zubů. Dokud dítě nemá alespoň několik horních i spodních zubů, je stále třeba mu jídlo krájet na malé kousky nebo pa-

sírovat. Jakmile však dítě bude schopno kousat, je možné mu dávat více a více potravin vcelku.

Je dobré si uvědomit, že děti v tomto věku bývají v jídle vybíravé. Nejen že se jim snižuje chuť k jídlu, ale batole také věnuje tolik pozornosti objevování nových věcí, že jídlo se pro ně stává podřadnou záležitostí. Snažte se nadále dítěti podávat při každém jídle dostatečně rozmanitou stravu a nebuďte zklamaní, pokud dítě odmítne právě to jídlo, které bylo ještě včera jeho oblíbeným. Dětem v tomto věku obzvlášť prospívá pravidelný harmonogram krmení a zvykají si na rituály s jídlem spojené, takže bychom se měli snažit tomu co nejlépe přizpůsobit i časový plán celé domácnosti.

Jídla podle následujících receptů budou určitě chutnat dospělým i dětem, takže uvádíme množství pro dospělé porce. V této době již pravděpodobně budete zvyklí na velmi zdravou stravu a nebudete muset přemýšlet, co svému batoletu dát.

PRAMENY:

Sharon K. Yntema: *Vegetarian Children* (McBooks Press, 1995).

Charles Attwood, M.D.: *Dr. Attwood's Low-Fat Prescription For Kids* (Viking, 1995).

Recepty

Ovocný koktejl

Množství: 2 až 4 porce (650 až 900 g)

2 polévkové lžíce nakrájených vlašských ořechů

1 až 2 hrníčky živočišného nebo rostlinného mléka

1 balení (asi 350g) jemného tofu studeného z ledničky

1 oloupaný zmrzlý banán nakrájený na kousky

1/2 až 1 hrníček bobulovitého ovoce (jahody, maliny, borůvky)

1 až 2 polévkové lžíce sladidla

1/2 až 1 čajová lžička vanilkového prášku

drcený led (dle libosti)

Dáme ořechy do mixéru a pomeleme je na hrubý prášek. Přidáme 1 hrníček mléka a řádně rozmícháme. Přidáme tofu, ovoce, 1 polévkovou lžici nějakého sladidla a 1 čajovou lžičku vanilkového prášku a mixujeme, dokud směs není zcela hladká. Podle potřeby přidáme mléko, dosladíme a dochutíme. Hotovou směs můžeme rozmixovat s drceným ledem a ihned podáváme. Pokud je váš mixér nebo robot menší, budete muset směs mixovat po částech. Než koktejl podáme dítěti, je dobré jej přecedit.

Možná obměna: Místo bobulovitého ovoce můžeme použít hrušky, meloun nebo jiné ovoce.

(Poznámka ke sladidlům: Vhodná granulovaná sladidla jsou hroznový, ovocný či třtinový cukr. Vhodnými tekutými sladidly jsou javorový sirup, ječmenný slad, rýžový či pšeničný sirup atd. Med a kukuřičný sirup by se neměl dávat dětem mladším než jeden rok.)

Sezamové mléko

Množství: 1 porce

1 hrnek rostlinného nebo živočišného mléka

1/2 polévkové lžice sezamové pomazánky

1 polévková lžice cukru

V malém hrnci přivedeme mléko do mírného varu, a to pozvolna, aby se nepřipálilo. Odstavíme ze sporáku, přidáme zbývající přísady a řádně rozmícháme. Ihned podáváme.

Melasový čaj

Množství: 1 porce

1 hrnek vařící vody

1 polévková lžice melasy

Melasu rozmícháme v horké vodě. Po dokonalém rozpuštění ihned podáváme.

Máslová pomazánka

1/4 hrníčku másla

1/4 hrníčku lněného oleje

Do rozměkklého másla nalijeme lněný olej a řádně rozmícháme. Necháme v ledničce ztuhnout. (Vegani mohou máslo nahradit margarínem, pokud možno neztuženým a bez obsahu transnasyčených kyselin).

Snídaňové lívance

Množství: 18 až 24 lívanců

2 a 1/4 hrníčku celozrnné pšeničné mouky

1 polévková lžice prášku do pečiva

1/4 až 1/2 čajové lžičky soli

2 polévkové lžice sladidla

1/2 čajové lžičky mleté skořice

4 a 1/2 čajové lžičky vaječné náhražky (např. Vajahitu)

6 polévkových lžic vody nebo rostlinného či živočišného mléka

2 hrníčky rostlinného nebo živočišného mléka

1 polévková lžice tekutého sojového lecitinu

1 polévková lžice kanolového oleje

na ochucení: javorový sirup, marmeláda, jablečné pyré, nakrájené ovoce

Do velké mísy nasypeme mouku, prášek do pečiva, sůl, sladidlo a skořici. Necháme stát. Ve střední míse rozšleháme vaječnou náhražku se 6 polévkovými lžicemi vody nebo mléka. K našlehané směsi přidáme zbytek tekutých ingrediencí a řádně promícháme. Tekutou směs nalijeme do velké mísy se suchými ingrediencemi a mícháme tak dlouho, dokud se nevytvoří těstíčko. Případně můžeme rozředit mlékem nebo zahustit moukou. Na pánvičku s rozpáleným olejem nalijeme 1/4 hrníčku těsta na 1 lívanec a obrátíme, když se začnou dělat bublinky a lívanec začne na okrajích tuhnout. Osmážíme druhou stranu, ochutíme a ihned podáváme. Lívance lze také zmrazit a znovu ohřát.

Možné obměny: 1. Pro výrobu vafli snížíme množství mléka na 1 a 3/4 hrníčku a zvýšíme množství sojového lecitinu a oleje na 2 polévkové lžice. 2. Do těsta lze přidat 1/4 hrníčku nakrájených oříšků nebo čerstvého či rozmraženého ovoce. 3.

Můžeme také nahradit 1/4 až 1/2 hrníčku pšeničné mouky jinou celozrnnou moukou. Obzvláště dobré jsou pohanková, kukuřičná či milíčková mouka.

Kinoová kaše

Množství: 1 až 2 porce

1 hrníček syrové kinoy

2 hrníčky přefiltrované vody

1 nakrájené jablko

1 až 2 polévkové lžice semínek nebo nakrájených oříšků

javorový sirup

rostlinné nebo živočišné mléko

Kinou nasypeme do jemného cedníku a řádně vypláchneme hořký pěnový obal, až odtéká čistá voda. Kinou a filtrovanou vodu dáme do středně velkého hrnce, přivedeme kvaru, zmírníme teplotu, přikryjeme pokličkou a mírně vaříme 10 až 15 minut, dokud se voda nevstřebá. Poté odstavíme ze sporáku a necháme 5 minut dojít pod pokličkou. Rozmícháme vidličkou a dáme do misek. Přidáme nakrájené jablko, semínka nebo nakrájené ořechy, javorový sirup a podle chuti mléko. Ihned podáváme. Pro malé děti nejsou semínka a oříšky vhodné, místo nich použijeme jen oloupané jablko.

Míchané tofu se zeleninou

Množství: 2 až 4 porce

250g pevného tofu (zbaveného nálevu a osušeného)

4 čajové lžičky droždí v prášku

2 čajové lžičky sojové omáčky Tamari

1/8 čajové lžičky kurkumy

1 polévková lžice olivového oleje

1 malá nakrájená cibule

2 malé stroužky utřeného česneku

1 nahrubo nakrájené rajče

1 a 1/2 hrníčku volných listů špenátu nebo mangoldu

Ve větší mlsece rozmačkáme tofu vidličkou nebo rozdrobíme ru-

kama na malé kousky. Přidáme droždí, sojovou omáčku a kurkumu. Opatrně promícháme, avšak nikoli nahladko - konzistence by měla připomínat míchaná vajíčka. Na velké pánvičce rozpálíme olej. Osmažíme česnek a cibuli a poté přidáme připravenou směs spolu s rajčetem a listovou zeleninou. Jemně zamícháme, přikryjeme a necháme dusit jednu až dvě minuty, dokud listová zelenina nepovadne. Ihned podáváme.

Jako příloha se k míchanému tofu hodí celozrnné topinky, palačinky nebo brambory. Zbytky je možno dát do ledničky a později ohřát nebo použít jako pomazánku na chleba. Jelikož děti často nemají rády míchaná jídla, mohlo by jim míchané tofu více chutnat bez zeleniny.

Clzrnová pomazánka (hummus)

Množství: 1 a 1/2 hrníčku

1 až 2 stroužky česneku

400g (asi 2 hrníčky) konzervované (či uvařené) neslané cizrny

3 polévkové lžice tahini

2 polévkové lžice studené vody

4 polévkové lžice čerstvé citrónové šťávy

2 polévkové lžice olivového oleje

1/2 čajové lžičky pomletého kmínu

1/2 čajové lžičky pomletého koriandru

1/2 čajové lžičky soli

1/4 čajové lžičky práškové papriky

Cizrnu propláchneme a osušíme. Rozlisujeme nebo utřeme česnek. Přidáme všechny ostatní přísady kromě 1 polévkové lžice olivového oleje a papriky a vše rozmixujeme, v případě potřeby přidáme vodu. Rozetřeme do mělké, 15cm široké misky a pokapeme druhou polévkovou lžící olivového oleje a posypeme paprikou. Dáme do ledničky na několik hodin. Lze použít jako pomazánku na chleba nebo topinky, náplň do plněných paprik, omáčku k zeleninovým jídlům nebo náplň do jemně osmažených kukuřičných nebo pšeničných placek. Pro děti je lepší dát do pomazánky méně koření.

Těstoviny se sýrem

Množství: 4 porce

1/2 kg těstovin

1/4 až 1/2 kg nastrouhaného sojového nebo kravského sýru

1/4 až 1/2 hrníčku sojového nebo kravského mléka

2 až 3 čajové lžičky kanolového oleje (dle libosti)

1/2 čajové lžičky cibule v prášku

1/2 čajové lžičky hořčice

2 čajové lžičky lahůdkového droždí

Těstoviny uvaříme *al dente*, slijeme a přesypeme do velké mísy. V menším hrnci rozpustíme sýr v teplém mléce. Pokud používáme sojový sýr, přidáme podle potřeby olej, abychom zlepšili konzistenci. Přidáme sušenou cibuli, hořčici a droždí a zamícháme. Až se sýr zcela rozpustí, nalijeme tuto omáčku na těstoviny a promícháme. *Upozornění:* Pro přípravu tohoto jídla není vhodný veganský sojový sýr bez kaseinu.

Šáteček s oříškovou pomazánkou

1 malá mexická (kukuřičná) placka

1 až 2 polévkové lžíce jemné oříškové nebo semínkové pomazánky

1 až 2 listy hlávkového nebo čínského salátu - vcelku nebo nakrájené

Pomazánku rozetřeme na placku a přikryjeme salátem. Placku přehneme na poloviny, poté na čtvrtiny, ohneme okraje do kornoutku a podáváme. Výborné s melasovým čajem!

Salát z tropického ovoce

Množství: 4 porce

1 hrníček nakrájeného jablka

1/2 hrníčku nakrájeného ananasu

1/2 hrníčku hroznového vína - nakrájeného a zbaveného pe-
ciček

1/2 až 3/4 dcl čerstvé pomerančové šťávy

1 nakrájený banán

2 až 4 polévkové lžíce rozinek

Všechno čerstvé ovoce a rozinky dáme do mísy. (Pro malé děti je nutné jablko nejprve oloupat a do salátu nedávat rozinky.) Pomocí polévkové lžíce postupně poléváme ovoce pomerančovou šťávou tak, abychom pokryli všechno ovoce, ale nikoli příliš, aby se ovoce nerozmáčelo. Dáme zchladit na 1 až 2 hodiny do ledničky. *Poznámka:* Pokud bylo ovoce v ledničce před přípravou salátu, lze podávat ihned.

Pečené brambory s lahůdkovým droždím

Množství: 2 až 4 porce

3 velké (červené) brambory kartáčkem očištěné

1 polévková lžíce olivového oleje

4 polévkové lžíce lahůdkového droždí

1/4 čajové lžičky soli

1/8 čajové lžičky pepře (dle libosti)

Ve velkém hrnci vaříme brambory ve slupce 25 až 30 minut. Brambory by měly být uvařené, ale nikoli rozvařené. Brambory slijeme a dáme zchladit do studené vody. Studené brambory nakrájíme ostrým nožem na kolečka nebo hranolky. Dáváme pozor, aby se brambory nerozpadaly. Pro malé děti je dobré brambory před nakrájením oloupat. Do malé mělké mísy nalijeme olivový olej. Ve druhé misce smícháme droždí se solí a případně s pepřem. Každý kousek nakrájených brambor namočíme do oleje a řádně obalíme v připravené směsi. Obalené kousky rozložíme na jemně vymaštěný plech a pečeme dozlatova 5 až 10 minut při 220 °C. Ihned podáváme - samotné či s kečupem.

Patatová kaše s pomerančem

Množství: 2 až 3 hrníčky

2 větší sladké brambory

2 až 4 polévkové lžíce čerstvé pomerančové šťávy

1 až 2 polévkové lžíce javorového sirupu

1/4 čajové lžičky soli

1/2 až 1 polévková lžice másla nebo margarínu
Sladké brambory tepelně upravíme dle libosti (upečeme či uvaříme ve vodě) a oloupeme. Pataty zbavené slupek dáme spolu s ostatními ingrediencemi do mixéru a rozmixujeme na hladkou kaši. Podle chuti můžeme přidat více pomerančové šťávy, javorového sirupu, soli či másla. Směs lžící rozdělíme do misek a podáváme. V ledničce lze skladovat až několik dní a poté jíst za studena nebo ohřát v malém hrnci.

Dalamánková pizza

- 1 dalamánek rozkrojený na poloviny
- 2 až 4 polévkové lžice rajského protlaku nebo rajčatového pyré
- 2 plátky sojového nebo kravského sýru

V troubě rozehrějeme na poloviny rozkrojený dalamánek. Na plochu řezu rozetřeme rajský protlak nebo rajčatové pyré, na vrch položíme plátky sýru a pečeme, dokud se sýr nerozpustí. Necháme mírně zchladnout a podáváme.

Isabelln pomerančovo-datlovo-oříškový chleba

Tento recept nám laskavě poskytla Sara, lakto-vegetariánská maminka téměř veganské holčičky Isabelly.

Množství: 1 bochník

- 3 hrníčky celozrnné pšeničné mouky
- 3 a 1/2 čajové lžičky prášku do pečiva
- 1 a 1/2 čajové lžičky soli
- 2 polévkové lžice pomletých lněných semínek
- 4 polévkové lžice vody
- 1/3 hrníčku tekutého sladidla (např. rýžového sirupu nebo medu)
- 2 polévkové lžice kanolového oleje, margarínu nebo měkkého másla
- 1 čajová lžička mleté vanilky
- 1/2 hrníčku čerstvé pomerančové šťávy
- kůra z 1 bio-pomeranče (bez chemického postřiku)

- 1 hrníček sojového nebo kravského mléka
- 1 hrníček nakrájených vypeckovaných datlí
- 1/2 hrníčku nasekaných oříšků nebo semínek

Ve velké míse smísíme mouku, prášek do pečiva a sůl. V jiné míse rozmícháme pomletá lněná semínka s vodou, přidáme; sladidlo, olej nebo máslo, vanilku, pomerančovou šťávu a kůru a mléko a vše řádně promícháme. Vlhkou směs nalijeme k suché směsi a promícháme. Přidáme datle a oříšky nebo semínka. Těsto přemístíme do středně velkého vymaštěného pekáče (přibližně 25 x 15 x 8cm) a pečeme asi 65 minut při teplotě 180 °C. Hotový chleba necháme zchladnout a vyklopíme jej z pekáče.

Ořechové kuličky

po 1/2 hrníčku:

- oříšková pomazánka
- kakao nebo karob s cukrem
- pšeničné klíčky
- sirup ze sladovníckého ječmene
- sušené kravské nebo sojové mléko (dle libosti)

Vše smícháme, rozdělíme na malé hrudky nebo kuličky a dáme na několik hodin či přes noc do ledničky.

Rýžový pudlmg

Množství: 4 až 6 porcí

- 2 hrníčky uvařené rýže basmati nebo arborio
- 3 hrníčky sojového nebo kravského mléka
- 1/4 až 1/2 hrníčku sladidla
- 1/4 až 1/2 čajové lžičky pomleté skořice nebo koriandru
- 1/4 čajové lžičky soli
- 1 čajová lžička pomleté vanilky
- 2 až 4 polévkové lžice nahrubo nasekaných mandlí nebo plstáciových oříšků (dle libosti)

Ve větším hrnci smícháme všechny přísady kromě oříšků. Přivedeme do varu, snížíme teplotu a za častého míchání vaříme

25 až 30 minut. Poté odstavíme ze sporáku a případně přimícháme oříšky. Lžící puding rozdělíme do misek a podáváme za tepla nebo za studena. *Poznámka:* Pro tento recept je obzvlášť vhodné kokosové mléko, ale vzhledem k jeho vysokému obsahu nasycených tuků bychom je měli používat jen při zvláštních příležitostech. Také je možno kokosové mléko rozředit nějakým jiným mlékem, čímž zachováme kokosovou chuť a omezíme nasycené tuky. Kromě toho je možno přidat trochu strouhaného kokosu.

Domácí ledňáčky

Nalijeme jakýkoli ovocný džus s výjimkou ananasového do malých papírových kelímků nebo speciálních zmrazovacích forem a vložíme do nich dřevěná nebo plastová nanuková držátka. Necháme džus úplně zmrznout. Kelímky odstraníme tak, že ledňáček podržíme za dřívko na asi 10 vteřin pod tekoucí horkou vodou. Ledňáčky jsou ještě lepší, když do džusu před zmražením přimícháme bílý jogurt.

KAPITOLA VII.

Otázky a odpovědi

Přestože jsme se v předchozích kapitolách snažili co nejdáleji postihnout problematiku vegetariánské výživy pro nejmenší, může se stát, že některé vaše otázky zůstaly ještě nezodpovězeny. Tato kapitola proto obsahuje přímé otázky, které autorky dostávaly při konzultacích a prostřednictvím dopisů. Pokud vás tedy zajímá něco, o čem se v předchozím textu nepsalo, odpověď můžete najít zde. Podie situace zde uvádíme také odkazy na související pasáže v této knize, což vám umožní vrátit se a vyhledat k tématu další informace.

Pokud budete mít i po přečtení této poslední kapitoly další otázky týkající se stravy vašeho malého vegetariána, pošlete nám prosím své dotazy v angličtině na adresu vydavatele. Vaše dotazy a připomínky budou i pro nás velmi přínosné. Adresa vydavatelství:

c/o McBooks Press
120 West State Street
Ithaca, NY 14850
<http://www.mcbooks.com>; mcbooks@mcbooks.com

Otázka: Jak může člověk vychovat vegetariána, když nechce Jíst zeleninu? Mám pocit, že děti většinou zeleninu rády nemají, především když Jsou malé.

Odpověď: Mezi nevegetariány je rozšířena představa „zeleninové války“. V americkém časopisu *American Baby* dokonce vyšel v září 1978 článek nazvaný „Děti versus zelenina - jak tuhle válku vyhrát“ (Kids vs. Vegetables: How to Win the War). Stereotypní představa, že děti nenávidí zeleninu, je výsledkem kombinace několika faktorů. V prvé řadě mnozí rodiče sami zeleninu nemají rádi a tuto myšlenku přenášejí na svoje děti, dokonce i když se snaží jim zeleninu vnutit, „protože je zdravá“. Za druhé, mnozí konzumenti masa připravují zeleninu pouze jako přílohu a obvykle ve srovnání s vegetariány nevěnují tolik pozornosti tomu, aby dobře chutnala. Nikomu samozřejmě nechutná rozvařená a rozměklá zelenina - která také mimochodem rozvařením ztrácí velkou část živin.

Třetím faktorem je většinová společnost, která prostřednictvím jazyka, reklamy atd. zeleninu hanobí a vytváří dojem, že jediný způsob, jak ji učinit poživatelnou, je posypat ji nastrouhaným sýrem a solí nebo ji osmažit na oleji. Tento přístup ovlivňuje starší děti spíše než nemluvňata, ale přesto mají malé děti neuvěřitelnou schopnost si prostřednictvím pozorování osvojit některé informace a postoje. Jako protiváhu těchto společenských vlivů však můžete u dětí zlepšovat vztah k zelenině např. společnou prací na zahrádce, hraním si se zeleninou, zeleninovými omalovánkami a kalendáři, hračkami ve tvaru zeleniny atd.

Navíc, jak již bylo vysvětleno v kapitole 5, nedostatečný výběr zajímavých druhů čerstvě sklizené sezónní zeleniny má za následek, že zelenina (až příliš často) nevypadá ani nechutná příliš dobře. A je třeba také myslet na to, že vaše dítě může mít výjimečně jemnou chuť, a některé druhy zeleniny pro něj proto mohou být přílišně hořké.

Takže jaké je řešení? Především pokud svému dítěti dáte potraviny, které máte sami rádi (čerstvou nerozvařenou zeleninu, případně lehce okořeněnou nebo smíchanou s jinými oblíbenými potravinami, jako jsou omáčka na těstoviny, jogurt nebo droždí), je mnohem menší pravděpodobnost, že vypuk-

ne „zeleninová válka“. Válka nastává tehdy, když někdo bojuj. Pokud rodiče nebudou dětem zeleninu nutit, dříve či později jim většina zeleniny zachutná. Pokud tomu nechcete věřit, vraťte se do kapitoly 3 a přečtěte si znovu některé dopisy. Několik rodičů v nich zdůrazňuje, jak jejich děti zbožňují nejrůznější druhy zeleniny - takže to určitě možné je!

Otázka: Co mam dělal, když moje dítě odmítá jíst jídla, která mu připravím? Jak se mohu ujistit, zda jí dostatečné množství jídla, aby získalo doporučené dávky všech vitamínů a minerálů?

Odpověď: Nejprve je třeba přijít na to, proč vaše dítě nejí. Existuje několik možných vysvětlení:

1. Dítě je nemocné a v tom případě byste měli nechat na něm, na jaké množství jídla se cítí. Můžete se pokusit mu místo obvyklých jídel nabídnout lehčí a více polévkovitou stravu. Nemocné dítě je však třeba pečlivě pozorovat, a pokud se mu chuť v rozumné době nevrátí, je nutno kontaktovat lékaře.
2. Vašemu dítěti může vadit prostředí. Je atmosféra ve vaší domácnosti v době jídla klidná a šťastná? Máte z jídla požitky i vy jako rodič?
3. Vaše dítě je zneklidněno kvůli něčemu, co nemá nic společného s potravou ani prostředím při jídle, ale co mu znemožňuje soustředit se na jídlo a mít z něj potěšení. Život může být pro batolata někdy velmi těžký, ale neumí nám to ještě říct, takže pokud vaše dítě vypadá sklíčeně nebo rozrušeně, snažte se zjistit proč.
4. Z vašeho dítěte se postupně stává nezávislá osobnost. Součástí tohoto vývoje může být i to, že dítě zjišťuje, co mu chutná a co nechutná. Takové pokusy většinou nastávají během druhého roku života a je dobré si z toho nedělat příliš velkou hlavu. Nabídněte dítěti rozmanitější stravu, která by nahradila to, co dočasně odmítá jíst.

a určitě mu nedávejte sladkosti, příliš mnoho šťávy nebo jiné potraviny, které by mohly dítěti pokazit chuť k jídlu. Pomoci mohou také svačiny, především pokud toho dítě nesní mnoho při hlavních jídlech, ale je potřeba, aby tyto svačinky byly co nejvýživnější. Další možností je dávat dítěti, které špatně jí, pouze dvě nebo tři jídla denně a při nich podávat výživné potraviny ve stylu oblíbené svačinky, které obsahují dostatek nezbytných živin. V kapitole 6 najdete mnoho nápadů na taková jídla.

Obecně se dá říct, že pokud vaše dítě dostává pouze chutné a zdravé potraviny, není třeba si dělat starosti, nastane-li období, kdy jí méně nebo kdy si vybírá pouze některé potraviny, pokud ovšem tento stav netrvá tak dlouho, že by začal mít zjevný vliv na zdraví dítěte. Přečtěte si ještě jednou pasáž Dítě ví nejlépe, co, kdy a kolik má jíst v kapitole 6 a případně zvažte, zda dítěti pro jistotu nedat vhodné multivitaminové tablety. Také si vám dovolujeme připomenout následující moudrá slova Leea Lozowicka, autora knihy *Conscious Parenting* (Hohm Press, 1996):

Pro dítě je nejdůležitější, aby svým rodičům důvěřovalo, že mu dávají dobré jídlo. Pokud budeme neustále jídlo komentovat slovy „No, tohle ti nedodá dostatečné množství proteinů, musíš jíst něco s větším množstvím proteinů, a potřebuješ vitamíny, nezapomeň na vitamín C, no a samozřejmě vitamíny skupiny B, musíš jíst vitamín B-12 a nezapomeň na vápník a bla-bla-bla-bla-bla...“, začínáme z dítěte vychovávat choulstivé, neurotické a vtíravé kuřátko... Není třeba děti příliš poučovat o jídle, které jí... stačí jim nabídnout dostatečně široký výběr ekologických, čerstvých a zdravých potravin a nechat je. ať si z toho vyberou, co chtějí'

Otázka: Jak je to tedy s vitamínovými doplňky?

Odpověď: Jak již bylo vysvětleno v kapitole 2 v pasáži Vitamínové doplňky a obohacené potraviny, dá se říct, že vitamíny a minerály v tabletách obecně nejsou potřeba, pokud nenastane některá z následujících okolností:

1. Žijete v severských oblastech nebo v místě s dlouhodobě špatným počasím, takže vaše dítě není nikdy na delší část roku vystaveno dostatečnému slunečnímu záření. V takovém případě se silně doporučují tablety vitamínu D nebo potraviny obohacené o vitamín D.
2. Vaše dítě je vegan nebo jí jen málo vajíček a mléčných výrobků. V tomto případě je nezbytný umělý vitamín B-12 nebo potraviny jím obohacené.
3. Vaše dítě je vegan a nejí dostatečné množství potravin bohatých na vápník, jako je listová zelenina nebo sezamová semínka. V takovém případě se zeptejte dětského lékaře, jestli by dítě nemělo dostávat vápník. Pokud ano, ujistěte se, že vápníkové tablety neobsahují žádné živočišné produkty či olovo. Vápník obvykle bývá kombinován s dalšími živinami, jako je hořčík, které usnadňují vstřebávání vápníku.
4. Vaše dítě trpí chudokrevností v důsledku nedostatku železa. V tom případě je nezbytné železo v tabletách. Pokud však dítě není chudokrevné, doplňování železa není nutné, a může být dokonce škodlivé. Mezi nápadné znaky chudokrevnosti patří bledá pokožka a u jinak obvykle činorodých dětí dlouhodobý nedostatek energie. Jelikož kravské mléko neobsahuje významné množství železa, může se chudokrevnost objevit i u dítěte, které konzumuje hodně mléčných výrobků na úkor potravin bohatých na železo, jako je zelená zelenina či celozrnné obiloviny. V tom případě je třeba železo doplňovat. {Více informací o potravinách bohatých na železo a obsahu železa v mléčných výrobcích najdete v kapitolách 2 a 5.}

5. Všechny potraviny nebo většinu z nich si pěstujete sami, ale půda ve vašem kraji neobsahuje dostatek minerálů, jako je třeba jód. Můžete koupit část potravin pěstovaných někde jinde, zlepšit kvalitu půdy nebo přidat do stravy odpovídající množství vitamínů nebo obohacených potravin.
6. Vaše dítě je vážně nemocné nebo z nějakého jiného důvodu není schopno ze stravy získat pro zachování zdraví dostatečné množství některé živiny. V tomto případě dětský lékař doporučí konkrétní léčbu. Nesnažte se však tento problém diagnostikovat sami. Dětské multivitaminové a multiminerální tablety se obecně považují za bezpečné, ale jakékoli jiné vitamínové doplňky by se měly podávat pouze se souhlasem lékaře nebo odborníka na výživu.

Otázka: Jak mám s dětským lékařem mluvit o tom, že Je moje dítě vegetarián?

Odpověď: V ideálním světě by všichni lékaři měli odborné znalosti o výživě včetně vegetariánské stravy. Tak to však často není. Může se stát, že váš dětský lékař nebude mít znalosti konkrétně o vegetariánství, a proto může mít určité obavy. Nejlépe uděláte, když se sami co nejpodrobněji poučíte o zdravé vegetariánské stravě a o tyto vědomosti se potom můžete přátelsky podělit s dětským lékařem. Vaše sebedůvěra může pomoci tomu, aby vám lékař důvěřoval, především pokud uvidí, že je vaše dítě zdravé.

Uvedeme konkrétní případ: Pokud vám lékař řekne, že „všechny děti musí dostávat tablety železa“, ale vaše dítě netrpí chudokrevností, můžete lékaři navrhnout jako alternativu přírodní potraviny bohaté na železo nebo malé dávky potravin obohacených o železo. Pokud 1 toto lékař odmítá, konečné rozhodnutí musí být na vás. Pokud se rozhodnete neřídít se pokyny lékaře, snažte se nejednat afektovaně, ale raději mu klidně oznamte své rozhodnutí a důvod k němu. Nesouhlasit s profe-

slonálním zdravotníkem může být nepříjemné, ale pokud máte svoje důvody promyšleny a jste opravdu ochotni poslechnout si i názor lékaře, měli byste být schopni udělat odborné a kvalitní rozhodnutí. Tím, že svému lékaři oznámíte své rozhodnutí pro jiný než jím doporučený postup, ukážete mu, že existují i jiné vhodné alternativy a že se k dítěti chováte zodpovědně. Na druhé straně v nepříliš pravděpodobném případě, že by vskutku nastaly nějaké zdravotní komplikace, bude váš lékař vědět lépe, jak situaci řešit.

Pravděpodobně stojí zato najít si nějakého podobně smýšlejího pediatra, především pokud žijete ve větším městě.

Otázka: Co mám dělat, když mému dítěti někdo nabídne maso?

Odpověď: Je zcela na vašem rozhodnutí, jak zareagujete, a záleží to na tom, jak silný odpor ke konzumaci masa máte, do jaké míry chcete ovlivňovat názor dítěte a jaký máte celkový vztah ke kultuře založené na konzumaci masa. Pokud si o svém vegetariánském způsobu života promluvíte s rodinou a přáteli, potom situace, kdy by někdo vašemu dítěti nabízel maso, bude nastávat méně často - alespoň do doby, než začne chodit do školy. Je na vás, zda budete přísně kontrolovat okolí svého dítěte až do doby, kdy již bude dostatečně staré, aby mohlo o této otázce mluvit a přemýšlet, ale tento typ kontroly nelze prodlužovat navždy. Ukazuje se, že většina dětí si nakonec utvoří podobnou stravovací filozofii jako jejich rodiče, podobně jako děti přejímají od rodičů náboženské přesvědčení a další hodnoty. Přesto v období dospívání musíte počítat s určitou mírou experimentování. Nejlepší je pravděpodobně staršímu dítěti přímo nebránit v jeho osobní potřebě tuto problematiku prozkoumat. Maximálně můžete stanovit, že vegetariánství bude závazné doma, a měli byste umožnit otevřenou diskusi a nikoho neodsuzovat.

Společenský a morální vývoj jsou mnohem detailněji probrány ve druhé knize Sharon Yntemové *Vegetarian Children*. Také mějte na paměti, že naučit se kultivovaně řešit komplikované společenské situace je cennou zkušeností i pro vaše dítě, takže je důležité mu dávat dobrý příklad.

Otázka: Kdy bych měla začít dítěti čistit zuby? Je u dětí konzumujících vegetariánskou stravu menší pravděpodobnost vzniku kazu?

Odpověď: Zubní kaz vzniká tehdy, když je zub delší dobu vystaven působení cukru. Fluor sice zuby posiluje a pomáhá jim odolávat kažení, jak bylo již zmíněno v kapitole 2, avšak žádné množství fluoridu v zubní pastě, vodě nebo v tabletách nezabrání vzniku zubního kazu u dítěte, které jí hodně sladkých jídel. Vzhledem k tomu, že mnoho vegetariánských jídel obsahuje vysoké množství uhlohydrátů a cukrů, zubní kaz u vegetariánského dítěte rozhodně vzniknout může. Například sušené ovoce je sice přírodní rostlinnou potravinou, ale pro zuby je velmi nebezpečné, protože je lepivé a zůstává na zubech dlouhou dobu. Dostává-li dítě ovocný džus z kojenecké láhve nebo pokud dítě necháte chodit či usnout s lahví umělé výživy jen tak strčené do pusy, může brzy dojít ke kažení zubů. Stejně jako pokud často kojíme starší děti v noci. Čím déle zůstane cukr v jakékoli formě v kontaktu se zubem, tím více času mají aktivní bakterie ve slinách na to, aby vytvořily kyselinu, která rozežírá sklovinu a dostává se do zubu, čímž vzniká kaz.

Přestože se bakterie způsobující kažení zubů (především *Streptococcus mutans*) živí cukrem, nesmíme kvůli tomu vyloučit ze stravy jako celek některou skupinu zdravých potravin. V ideálním případě by se měly zuby čistit kartáčkem a zubní nití po každém jídle, i když jsou teprve velmi malé. To je samozřejmě velmi nepraktické, ale lze si usnadnit život tím, že dítěti budete dávat pravidelná hlavní jídla místo toho, aby

permanentně něco „chroustalo“, a po sladších jídlech nebo zároveň s nimi dítěti dáte tvrdší potraviny, které odstraní nalepené sladkosti ze zubů. Proto je například vhodnou kombinací na svačinu sušené ovoce s oříšky, dokonce i pomletými. Rovněž zralé jablko či křupavá zelenina jako mrkev nebo celer jsou dobrými čistícími prostředky na zuby po jídle, pokud je již dítě dost velké na to, aby je mohlo jíst. Odstranit částičky jídla a snížit množství potravin ulpívajících na zubech lze také vodou. Vyplachování úst může být pro dítě i zábava, pokud z něj uděláte nějakou hru.

Pro vznik silných a zdravých zubů je nezbytný dostatek vápníku a hořčíku ve stravě. Tato potřeba začíná ještě před narozením, neboť kořínky několika předních zubů se začínají tvořit již během čtvrtého nebo pátého měsíce těhotenství. Pokud má plod či novorozeně nedostatečný přísun různých minerálů, jeho zuby budou více náchylné ke kažení po celý zbytek života. Obecně lze říci, že zdravá strava pro matku 1 dítě podporuje růst silných zubů.

Co se týče čištění zubů. Americká pediatriká akademie radí, že „při čištění zubů u dětí mladších šesti let by měl být přítomen dospělý a zubní pasta, v množství tak o velikosti hrášku, by se měla dětem dávat až od dvou let.“² Vštěpovat dítěti řádné návyky zubní péče lze také například tak, že je necháme večer ve vaně žmoulat kartáček na zuby, čímž si dítě jemně masíruje dásně. Také pomůže, když si budete čistit zuby zároveň s dítětem. Někteří rodiče čistí dětem zuby jednou za den vatou, ale ne všechny děti si to nechají líbit. Více informací můžete získat od svého dětského lékaře nebo zubaře.

Otázka: Jak bychom měli dítě krmit, když je nemocné?

Odpověď: Záleží na tom, o jakou jde nemoc. Pravděpodobně dítě nebude chtít ani potřebovat mnoho pevných potravin. (Pokud je vaše dítě velmi nemocné nebo v průběhu nemoci

ztrácí hodně hmotnosti, kontaktujte dětského lékaře.) Pokud dítě ještě kojíte nebo krmíte umělou výživou, nadále mu mléko nabízejte. Obiloviny a luštěniny jsou obvykle pro tělo, které se snaží vyléčit, příliš těžké. Naopak ovocné, zeleninové a klíčkové nápoje či polévky jsou většinou pro nemocné miminko fyzicky i psychologicky mnohem přijatelnější. Celozrnný chleba může být též snadno stravitelný, obzvlášť pokud jej namočíte do mléka nebo polévky, a dodá stravě posilující nutriční hodnotu. Především však svému dítěti věřte, pokud nechce jíst mnoho. Pokud se dítě uzdravuje, ale stále špatně jí, krmte je malými dávkami velmi výživných potravin. Pokud člověk začne jíst málo, tělo si na to rychle zvykne, takže jakmile se dítě začne uzdravovat, měli bychom dávky jídla zase postupně zvyšovat.

Otázka: Slyšela jsem, že mléko zahleňuje. Znamená to, že bych měla nějak omezovat množství mléka, které dítěti dávám?

Odpověď: Mléčné výrobky samy o sobě nevytvářejí nadměrné množství hlenu, ale pokud máte pocit, že vaše dítě má příliš zahleněný krk nebo ucpaný nos a není přitom nemocné, na vině může být alergie nebo nesnášenlivost na potraviny. Jak již bylo vysvětleno v kapitole 2, mléčné výrobky s výjimkou lidského mateřského mléka jsou hlavním zdrojem alergií, takže je můžete zkusit na týden až dva vyloučit ze stravy a počkat, zda problémy odezní. Pokud ano, znovu začněte mléčné výrobky podávat, a jestliže se problém vrátí, znovu mléko vylučte, tentokrát nadobro. Pokud tvorba hlenu pokračuje i po vyloučení mléčných výrobků, příčinou může být jiný alergen a potom je dobré požádat alergologa o provedení testů. Více informací můžete získat z knihy *AUergy Free Eating (Jíme bez alergií)* od Liz Renoové a Joanny Devraisové (Gelestial Arts, 1995). Níže následují další otázky týkající se alergií.

Ať už vaše dítě má, nebo nemá alergii na mléko, není dobré, aby mléčné výrobky vytlačily ze stravy jiné potraviny. Na-

bídněte dítěti některý druh rostlinného mléka, sojový nebo oříškový sýr a potraviny bohaté na vápník, jako je listová zelenina nebo tahini. Jinými slovy, pokud jste lakto-vegetariánská rodina, kravské mléko může být klidně součástí vaší stravy, ale nemělo by se stát její hlavní složkou.

Otázka: Já i moje manželka trpíme silnými alergiemi. Jak můžeme zabránit tomu, aby i u našeho dítěte nevznikly alergie na potraviny a další látky?

Odpověď: Podle Americké dietologické asociace (American Dietetic Association) „skutečnou alergií na potraviny trpí méně než 2 procenta dospělých“ a „potravní alergie, vyskytující se podle odhadů u 5 procent dětí, obvykle zmizí v době dospívání“.³ Skutečná alergie je reakcí imunitního systému na cizí látky zvané alergeny, které do těla vstupují trávicími nebo dýchacími cestami, případně kůží. V některých vzácných případech může být reakce tak silná, že způsobí životu nebezpečný anafylaktický šok.

Mnohé z potíží, kterým lidé říkají alergie, jsou ve skutečnosti nesnášenlivostí na některou potravinu nebo jsou vyvolány cizorodými organismy obsaženými v jídle. Tělo někdy také není schopno dobře strávit nebo metabolizovat některé složky potravin, jako je laktóza nebo lepek, jindy může negativní reakci vyvolat nějaká chemikálie, plíseň nebo bakterie. Svou roli může sehrávat tolik faktorů, že je někdy obtížné nebo dokonce nemožné s jistotou vypátrat příčinu potíží. Pokud se domníváte, že vy nebo vaše dítě trpíte alergií nebo nesnášenlivostí na určité potraviny nebo jiné látky, poraďte se s alergologem o případném testování.

Co se týče možnosti předejít vzniku alergií a nesnášenlivostí, doporučujeme vám dítě krmit podle instrukcí uvedených v této knize. Prvních šest měsíců dítě pouze kojte, v případě nutnosti lze použít hypoalergenní umělou výživu. Po šesti mě-

sících postupně přidávejte pevné potraviny. Začněte s potravinami, které obvykle alergie nevyvolávají, a přidávejte vždy jednu novou potravinu po třech až pěti dnech. Do dovršených 12 měsíců dítěti nedávejte následující potraviny: mléčné výrobky, vaječné bílky, pšenici a výrobky z pšenice, kukuřici a výrobky z kukuřice, sojové výrobky, ořišky a potraviny obsahující ořišky (to platí především pro arašídý), citrusové ovoce a čokoládu.

Kojící matka by se také měla těmto potravinám vyhýbat, neboť existuje hypotéza, že alergeny někdy mohou přejít do mateřského mléka.⁴ Pokud se matka rozhodne tyto rizikové potraviny ze své stravy vyloučit, musí velmi pečlivě vybírat ostatní potraviny a užívat vitamínové doplňky.⁵ Také je dobré si uvědomit, že řešením není ani kozí mléko - z jedné studie vyplynulo, že „téměř 100 procent dětí s potvrzenou alergií na kravské mléko má také pozitivní testy na kozí mléko...“⁶

Kromě stravy je třeba věnovat pozornost také nepotravinovým alergenům a dráždidlům, jako jsou čisticí prostředky, prachoví roztoči, plísně, zvířecí lupy (kožní šupiny), pyly, kosmetické přípravky a cigaretový kouř. Aby vaše dítě bylo vystaveno menšímu množství těchto látek, můžete používat například pračku vzduchu, vysavač se speciálním filtrem, lůžkoviny, v nichž se neusazuje prach a roztoči, nebo hypoalergenní čisticí prostředky. Další rady získáte od alergologa.

PRAMENY:

T. Berry Brazelton, M.D. a Philip Landrigan, M.D.: *Raising Children Toxic Free* (Avon Books, 1994).

Otázka: Nemůžeme si dovolit kupovat ekologické potraviny - a v místě našeho bydliště stejně nejsou příliš k sehnání. Co máme dělat?

Odpověď: Ekologicky pěstované potraviny mají mnoho předností, avšak nemusí být nutně bezpečnější a výživnější než

potraviny pěstované pomocí moderních hnojiv. Rozhodně by nebylo dobré dítěti omezovat přístup ke zdravým potravinám jenom proto, že nemáte možnost kupovat nebo sami pěstovat potraviny prvotřídní kvality. Kupujte to, co je k dispozici, vše řádně omyjte a pokud možno oloupejte.

Mezi pozitivní aspekty ekologického neboli trvale udržitelného zemědělství patří menší znečištění vzduchu, vody a půdy, což má vliv na zdraví lidí a zvířat jak přímo v místě pěstování, tak i daleko od něj - někdy dokonce po celém světě. Slovo „udržitelné“ také naznačuje, že ekozemědělské podniky budou schopny produkovat potraviny i v budoucnu a nedojde k vyčerpání všech živin z půdy a její přeměně na úplnou pustinu. U biopotravin pěstovaných ve vašem okolí je větší pravděpodobnost, že byly sklizeny zralé a ihned dodány na trh. Ekofarmláři navíc často dávají přednost neobvyklým odrudám, které mají zajímavější chuť, barvy a vlastnosti než konvenční potraviny. To vše jsou dobré důvody, proč dávat přednost biopotravinám, i kdybychom nebrali v úvahu, že zbytky chemikálií v konvenčních potravinách mohou přímo působit na tělo vašeho dítěte.

Rozhodující však je, že rostliny obvykle nemohou růst a vyvíjet se bez konkrétních látek, takže i plodiny pěstované pomocí moderních hnojiv budou obsahovat vitamíny a minerály, které vaše dítě potřebuje. Výjimkou jsou některé minerály jako jód a selen, jichž je v některých půdách nedostatek. To se však týká ekologické i konvenční produkce. „Ekologický“ navíc neznamená, že se při pěstování nepoužívají žádné toxické látky. Znamená to pouze, že použité látky se v životním prostředí rychle rozkládají a nemají negativní vliv na plodiny a půdu. Příkladem velmi toxické látky užívané v ekologickém zemědělství je měď.⁷

Vegetariáni také musí vzít v úvahu, že mnohá hnojiva používaná na ekofarmách pocházejí z konvenčních zemědělských podniků, kravínů, jatek a rybářenského průmyslu. V ekozemědělství se používají kuřecí a kravská mrva, krmivo obsahující krev, kosti, peří nebo části ryb.“ Rovněž se často mluví o znečiš-

tění ovoce a zeleniny zvířecím trusem, protože je velmi důležité umývat i ekologicky pěstované plodiny. Pokud si potraviny pěstujete sami, doporučujeme vám „veganské“ zahrádkaření založené na ekologickém principu bez použití zvířecích produktů.

Otázka: Vychovatelka ve školce nedávno komentovala malý vzrůst naší dcery a naznačovala, že by mohla špatně růst v důsledku veganské stravy. Já i můj manžel jsme rovněž malí, ale nejsme si jisti, zda vychovatelka nemá pravdu. Jak můžeme přesvědčit sami sebe a ostatní, že naše dcera roste normálně?

Odpověď: Toto je velmi vážná otázka, nikoli proto, že by bylo nutně něco v nepořádku s vaší dcerou, ale protože vychovatelka na vás může podat stížnost na sociální úřad, a to i kdyby se naprosto mylila - což je v této situaci pravděpodobné (*viz Jak jednat s ostatními, str. 126*). Špatný růst je specifickou zdravotní komplikací definovanou jako „neschopnost udržet normální tempo růstu výšky a hmotnosti během prvních tří let života.“ V této definici je klíčovým výrazem „normální tempo“. Normální není totéž co průměrné. Normální tempo růstu zahrnuje širokou škálu výšek a hmotností pro každou věkovou skupinu od velkých až po malé. Špatný růst se tedy netýká dítěte, jehož hmotnost nebo poměr hmotnosti a výšky se neodchyluje od průměru o více než dvojnásobek standardní deviace nebo jehož tempo nárůstu hmotnosti se neodchyluje o více než dvojnásobek standardní deviace od „předchozího tempa růstu“.¹⁰

Znamená to, že vaše dítě může být malé, a přesto zcela normální, především pokud zdědilo nízký vzrůst po obou rodičích. Pokud se však růst vaší dcery v určitém stádiu výrazně zpomalil a odchýlil od běžných hodnot, je lepší se poradit s lékařem a ujistit se, zda něco není v nepořádku. Pokud je u dítěte diagnostikován špatný růst, je také třeba si uvědomit, že strava je pouze jedním z faktorů růstu a zpomalený růst může být způsoben i jinými faktory, jako jsou nemoc nebo vrozená

ná vada. Pokud by příčinou byla špatná nebo nedostatečná výživa, dítě by pravděpodobně vykazovalo „neúměrně nízkou hmotnost ve vztahu k výšce při zachování normálního obvodu hlavy*.“ V takovém případě je nutno prověřit nejen stravu, ale také schopnost dítěte trávit a vstřebávat potravu.

Co se týče dotyčné vychovatelky, můžete se pokusit přesvědčit ředitele školky, aby vychovatele obeznámil s problematikou vegetariánské stravy u dětí a s existencí široké škály možných odchylek při normálním růstu. Také můžete požádat dětského lékaře, aby pro školku vystavil lékařskou zprávu potvrzující, že vaše dítě je zdravé a roste normálně.

Závěr

SHARONIN PŘÍBĚH: NĚKOLIK MYŠLENEK NA ZÁVĚR

Chtěla bych zdůraznit, že miminka mají svůj přirozený vývoj, což může rodičům usnadnit práci. Pokud budete své dítě pozorně sledovat, všimnete si, že vám dokáže říct, co potřebuje. Často vám může pomoci například s výběrem správné doby pro zavedení lžičky, hrníčku nebo jídla do ruky či s uskutečněním jakéhokoli dalšího kroku ve vývoji. Jako rodiče jste zodpovědní za to, že vaše dítě bude dostávat výživnou a vyváženou stravu a žít v přátelské a uvolněné atmosféře. George Ohsawa, který přinesl makrobiotiku do západního světa, správně poznamenal, že pokud chtějí rodiče vychovávat děti co nejlépe, musí nejprve přemýšlet o svém vlastním vývoji. Rodič, který vynaložil dostatečné úsilí a řádně se poučil o dětské vegetariánské výživě, který věnoval trochu energie přemýšlení o tom, co je v životě opravdu důležité, a který žije v souladu se svými principy, bude také velmi dobrým rodičem. Přirozeným výsledkem takového prostředí bude vyrovnané zdravé dítě.

A to je vše - podrobný návod, jak žít a vychovávat zdravé malé vegetariány, je u konce. Dnešní doba je jako stvořená pro výchovu vegetariánů. Nikdy dříve nebylo k dispozici tolik informací o tom, jak dítě krmit převážně nebo výlučně rostlinnými potravinami a zároveň mu poskytovat dokonalou výživu. S příchodem nového století a tisíciletí se bezpochyby objeví mnohé další odborné výzkumy nové generace dětí vegetariánů a ty jistě potvrdí správnost tohoto životního stylu a i těm největším skeptikům ukážou, že je tato cesta opravdu schůdná.

Ústředními hodnotami života ve vegetariánské rodině jsou láska, důvěra a upřímnost: láska k životu a láska jednoho k druhému, důvěra ve schopnost planety přežít a žít s námi a důvěra v naši vlastní schopnost užít se. a konečně upřímnost - schopnost přiznat si, že jsme ublížili této planetě a ostatním živočichům a že náprava teď závisí jen na nás a na našich každodenních rozhodnutích. Tím, že svému dítěti poskytnete vyváženou vegetariánskou stravu, se budete nejen moci radovat z toho, jak vám před očima ve zdraví roste, ale budete moci být klidní, že jste udělali všechno pro to, aby se vaše dítě naučilo, jak zdravě jíst a vést zdravý lidský život. Ve společnosti plné zhoubných nemocí, ničení životního prostředí a násilí tak můžete dítěti odkázat cenné dědictví: zdravé tělo, zdravou mysl a zdravou duši.

Kapitola 1

1. D. B. Jelliffe: Infant Nutrition in the Subtropics and Tropics, *World Health Organization Monograph Series 29* (Geneva: World Health Organization, 1955), str. 122.
2. Harvey Diamond: *Fit for Life II: Living Health* (Warner Books, 1987). str. 269.
3. Dixie Farley: More People Trying Vegetarian Diets, *FDA Consumer*, webová stránka amerického Úřadu pro potraviny a léčiva (Food and Drug Administration, <http://www.fda.gov>). říjen 1995 a dodatky z ledna 1996.
4. J. M. O'Connell, M. J. Dibley a kol.: Growth of Vegetarian Children: The Farm Study. *Pediatrics* 84. č. 3 (1989), str. 475-481.
5. Rupert Fike (ed.): *Voices from The Farm: Adventures in Community Living* (Book Publishing Company, 1998), str. xi.
6. Webová stránka Farmy (<http://www.thefarm.org>), 1999
7. O'Connell a kol.
8. *Tamtéž*, str. 480.
9. Ellen G. White: *Sanitarium Dietary: Counsels on Diet and Foods* (Hagerstown: Review and Herald Publishing Association, 1976). str. 294.
10. Webová stránka Calvary Community Church (<http://www.calvarycommunity.com>). 1998.
11. Webová stránka Loma Linda University (<http://www.llu.edu>). 1998.
12. The National Institute of Nutrition (Kanada): Risks and Benefits of Vegetarian Diets, *Nutrition Today* (březen/duben 1990): str. 27-29.
13. B. M. Anderson, R. S. Gibson a J. H. Sabry: The iron and zinc status of long-term vegetarian women, *The American Journal of Clinical Nutrition* 34 (1981), str. 1042-1048.
14. J. Sabaté, K. D. Linsted, R. D. Harris a A. Sánchez: Attained height of lacto-ovo vegetarian children and adolescents, *European Journal of Clinical Nutrition* 45 (1991). str. 51-58.
15. J. Sabaté, M. C. Llorca. a A. Sánchez: Lower Height of lacto-ovo vegetarian girls at preadolescence: An indicator of physical maturation delay?, *Journal of the American Dietetic Association* 92. r. 10 (1992). str. 1263-64.
16. S. F. Knutsen: Lifestyle and the use of health services, *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1171S-1175S.
17. G. E. Fraser: Determinants of ischemic heart disease in Seventh-day Adventists: a review. *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988), str. 833-836.
18. F. A. Tylavsky a J. J. B. Anderson: Dietary factors in bone health of elderly lacto-ovo vegetarian and omnivorous women, *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988), str. 842-849.
19. I. S. Hunt, N. J. Murphy a C. Henderson: Food and nutrient intake

- of Seventh-day Adventist women. *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988), str. 850-851.
20. L. J. Beilin: Vegetarian and other complex diets. fats. fiber and hypertension. *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1130S-1135S.
 21. P. K. Mills, W. L. Beeson, R. L. Phillips a G. E. Fraser: Cancer Incidence among California Seventh-day Adventists, 1976-1982, *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1136S-1142S.
 22. V. F0nne0: The healthy Seventh-day Adventist lifestyle: what is the Norwegian experience?, *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1124S-1129S.
 23. George Ohsawa: *Zen Macrobiotics* (Ohsawa Foundation, 1971), str. 82.
 24. *Tamtéž*, str. 40.
 25. Edward Esko: *Basics and Benefits of Macrobiotics: Essay on the Macrobiotic Way of Personal and Planetary Health* (One Peaceful World Press, 1995). Citováno z úryvku zveřejněného na webové stránce Macrobiotics Online (<http://www.macrobiotics.org>).
 26. Michio Kushi: *The Macrobiotics Way* (Avery Publishing Group, 1993), str. 28-31.
 27. Inadequate vegan diets at weaning, *Nutrition Reviews* 48. č. 8 (1990), str. 323-325.
 28. P. C. Dagnelle. W. A. van Staveren: Macrobiotic nutrition and child health: results of a population-based, mixed-longitudinal cohort study in the Netherlands, *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1187S-1196S.
 29. B. L. Specker: Nutritional concerns of lactating women consuming vegetarian diets, *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1182S-1186S.
 30. W. A. van Staveren a P. C. Dagnelie: Food consumption. growth, and development of Dutch children fed on alternative diets, *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988), str. 819-821.
 31. P. C. Dagnelie. W. A. van Staveren a kol.: Nutrients and contaminants in human milk from mothers on macrobiotic and omnivorous diets, *European Journal of Clinical Nutrition* 46 (1992), str. 355-366.
 32. D. R. Miller. B. L. Specker, M. L. Ho a E. J. Norman: Vitamin B-12 status in a macrobiotic community. *American Journal of Clinical Nutrition* 53 (1991), str. 524-529.
 33. P. S. Dagnelle, W. A. van Staveren a kol.: High prevalence of rickets in infants on macrobiotic diets, *American Journal of Clinical Nutrition* 51 (1990), str. 202-208.
 34. M. Van Dusseldorp, I. C. W. Arts a kol.: Catch-up growth in children fed a macrobiotic diet in early childhood, *The Journal of Clinical Nutrition* 126, č. 12 (1996), str. 2977-2983.
 35. Michio Kushi a Aveline Kushi, Edward Esko a Wendy Esko: *Raising Healthy Kids* (Avery Publishing Group, 1994), str. 78.
 36. S. M. Asser a R. Swan: Child Fatalities from Religion-Motivated Medical Neglect, *Pediatrics* 101, č. 4 (1998), str. 625-629.
 37. Society for the Promotion of Buddhism. *The Teaching of Buddha* (Tokio, Japonsko, 1966). str. 32.
 38. The China-Cornell-Oxford Project Division of Nutritional Sciences, webová stránka Cornell University (<http://www.cornell.edu>). 1998.
 39. T. C. Campbell a C. Junshi: Diet and chronic degenerative diseases: perspectives from China, *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994). str. 1153S-1161S.
 40. The Laws of Manu V, Hindu text, převzato z *The extended Circle: A Commonplace Book of Animal Rights*, ed. Jon Wynne-Tyson (Paragon House, 1985), str. 122.
 41. Pevzato z *The extended Circle*, str. 140.
 42. Jaffrey Madhur: *World-of-the-East Vegetarian Cookbook* (Alfred A. Knopf, 1987).
 43. T. A. B. Sanders a S. Reddy: Vegetarian diets and children, *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1176S-1181S.
 44. S. Reddy a T. A. B. Sanders: Haematological studies on premenopausal Indian and Caucasian vegetarians compared with Caucasian omnivores. *British Journal of Nutrition* 64 (1990). str. 331-338.
 45. J. R. Herbert: Relationship of vegetarianism to child growth in South India, *The American Journal of Clinical Nutrition* 42 (1985), str. 1246-1254.
 46. Rudolph M. Ballentine: *Diet & Nutrition: A Holistic Approach* (Himalayan Institute, 1978), str. 424-425.
 47. Sole Yoneda: *Zen Vegetarian Cooking* (Kodansha, 1998), str. 33.
 48. K. Cwlerka: A note on the making of culinary tradition - an example o modern Japan. *Appetite* 30. č. 2 (1998), str. 117-128.
 49. C. Nagata. N. Takatsuka, Y. Kurisu a H. Shimizu: Decreased serum total cholesterol concentration is associated with high intake of soy products in Japanese men and women. *Journal of Nutrition* 128, č. 2 (1998). str. 209-213.
 50. G. Nagata. N. Takatsuka. S. Inaba, N. Kawakami a H. Shimizu: Effect of soy milk consumption on serum estrogen concentrations in premenopausal Japanese women, *Journal of the National Cancer Institute* 90. č. 23 (1998), str. 1830-1835.
 51. K. Nakachi, K. Suemasu, K. Suga. T. Takeo, K. Imai a Y. Higashi: Influence of drinking green tea on breast cancer malignancy among Japanese patients. *Japanese Journal of Cancer Research* 89, č. 3 (1998), str. 254-261.
 52. K. Imai, K. Suga a K. Nakachi: Cancer-preventing effects of drinking green tea among a Japanese population. *Preventive Medicine* 26, č. 6 (1997), str. 769-775.
 53. T. Hirohata a S. Kono: Diet/nutrition and stomach cancer in Japan, *International Journal of Cancer* suppl. 10 (1997), str. 34-36.
 54. T. Kitagawa, M. Owada. T. Urakimi a K. Yamauchi: Increased incidence of non-insulin dependent diabetes mellitus among Japanese schoolchildren correlates with an increased intake of animal protein and fat. *Clinical Pediatrics* 37. č. 2 (1998), str. 111-115.
 55. Kristine Emiko Iwasaki. rozhovor s Christlne Beardovou. 1998.
 56. Terry Shintani. webová stránka Hawaii Diet (<http://www.hawaiidiet.com>), 1998.

57. Z přednášky Dr. Terryho Shintaniho, již se Christine Beardová účastnila, nazvané Plant-based Nutrition Throughout the Life Cycle (Health Care Conference, EarthSave Taste of Health Festival, Seattle, WA. 1998).
 58. T. T. Shintani, C. K. Hughes. S. Beckham a H. K. O'Gonnor: Obesity and cardiovascular risk intervention through the ad libitum feeding of traditional Hawaiian diet. *American Journal of Clinical Nutrition* 53 suppl. (1991). str. 1647S-1651S.
 59. T. T. Shintani. S. Beckham. H. K. O'Connor. C. K. Hughes a A. Sato: The Waianae Diet Program: a culturally sensitive, community-based obesity and clinical intervention program for the Native Hawaiian population, *Hawaii Medical Journal* 53, č. 5 (1994), str. 136-141. 147.
 60. Terry Shintani. webová stránka Hawaii Diet.
 61. Isles of Hiva: Life of the Land. webová stránka Polynesian Voyaging Society (<http://leahi.kcc.hawaii.edu/org/pvs/>), 1999.
 62. *Tamtěž*
 63. Sally De Vore a Thelma While: *The Appetites of Man* (Doubleday, 1976). str. 16.
 64. World Health Organization: Micronutrient malnutrition, *World Health*, roč. 50. č. 4 (1997). str. 38.
 65. D. B. Jelliffe: *Infant Nutrition in the Subtropics and Tropics* (World Health Organization Monograph Series 29. 1955). str. 7.
 66. *Tamtěž*, str. 122.
 67. *Tamtěž*, str. 27.
 68. *Tamtěž*, str. 30.
 69. *Tamtěž*, str. 159.
 70. *Tamtěž*, str. 137.
 71. *Indian Council of Medical Research. Studies on Weaning and Supplementary Foods* (Indian Council of Medical Research, 1974), str. 2.
 72. *Tamtěž*, str. 14.
 73. *Tamtěž*, předmluva.
 74. K. M. Hendricks a S. H. Badruddin: Weaning Recommendations: The Scientific Basis. *Nutrition Reviews* 50. č. 5 (1992). str. 125-133.
 75. World Health Organization: *Weaning from breast milk to family food: A guide for health and community workers* (1998).
 76. M. Cameron a Y. Hofvander: *Manuál on feeding infants and young children*. 3. vydání (Oxford Medical Publications, 1990).
 77. J. Nemerofsky: The Black Hebrews (výtah z knihy). *Society* 32. č. 1 (1994), str. 72.
 78. E. D. Shinwell a R. Gorodischer: Totally vegetarian diets and infant nutrition. *Pediatrics* 70. č. 4 (1982). str. 582-586.
 79. C. Jacobs a J. T. Dwyer: Vegetarian children: appropriate and inappropriate diets, *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988), str. 811-818.
 80. F. Renault, P. Verstichel, J. Ploussard a J. Costil: Neuropathy in two cobalamin-deficient breast-fed infants of vegetarian mothers, *Muscle & Nerve* 22, č. 2 (1999). str. 252-254.
 81. T. A. B. Sanders: Growth and development of British vegan children, *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988), str. 822-825.
 82. J. T. Dwyer. Health aspects of vegetarian diets, *American Journal of Clinical Nutrition* 48 (1988). str. 712-738.
 83. The National Institute of Nutrition (Kanada): Risks and Benefits of Vegetarian Diets. *Nutrition Today* (březen/duben 1990). str. 27-29.
 84. J. T. Dwyer: Vegetarian eating patterns: science, values. and food choices - where do we go from here?. *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994). str. 1255S-1262S.
- Kapitola 2
1. Lloyd Blggle. Jr.: *The Light That Nevěr Was* (DAW. 1973). převzalo z *The Extended Circle*. ed. Jon Wynne-Tyson (Paragon House. 1989). sir. 22.
 2. *Food Safely and Inspection Service. Meat and Poultry Product Recalls*. webová stránka Ministerstva zemědělství USA (United States Department of Agriculture - <http://www.usda.gov>), aktualizováno 11. ledna 1999.
 3. M. E. Poiler. Y. Motarjemi a F. K. Káferstein: Emerging foodborne diseases, *World Health*, roč. 50. č. 1 (1997). str. 16-17.
 4. F. X. Meslin. K. Stohr a P. Formenty: Emerging zoonoses. *World Health*, roč. 50. č. 1 (1997). str. 18-19.
 5. J. D. Gussow: Ecology and vegeliarian considerations: does environmental responsibility demand the elimination of livestock?. *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1110S-1113S.
 6. S. Lewis: An opinion on the global impact of meat consumption, *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994). str. 1099S-1102S.
 7. Peggy Pipes: *Nutrition in Infancy and Childhood* (Mosby. 1977). sir. 1.
 8. National Academy of Sciences: Recommended Dietary Allowances (National Institute of Health. 1974). str. 1.
 9. *Tamtěž*, str. 2.
 10. *Tamtěž*, str. 86.
 11. La Leche League International: The Womanly Art of Breastfeeding (PLUME. 1997). str. 339.
 12. *The Yale Guide to Children's Nutrition*, ed. William V. Tamborlane (Yale University Press. 1997). str. 211-214.
 13. Gil Langley: *Vegan Nutrition* (Vegan Society. 1995). str. 130.
 14. National Academy of Sciences: Recommended Dietary Allowances. str. 41.
 15. Robert Garrison a Elizabeth Somer: *The Nutrition Desk Reference* (Keats Publishing. 1995). str. 39-42.
 16. Webová stránka The American Society for Nutritional Sciences (<http://www.nutrition.org>). 1998.
 17. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition-. Soy Protein-based Formulas: Recommendations for Use in Infant Feeding. *Pediatrics* 101. č. 1 (1998), str. 148-152.
 18. Mark Messina a Virginia Messina: *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications* (Aspen Publishers. 1996). str. 86.

19. Langley: *Vegan Nutrition*. str. 7.
20. Messina a Messina: *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*, str. 109-122.
21. Garrison a Somer: *The Nutrition Desk Reference*, str. 241.
22. Virginia Messina a Mark Messina: *The Vegetarian Way: Total Health for You and Your Family* (Three Rivers Press. 1996), str. 184.
23. Messina a Messina: *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*, str. 87.
24. G. J. Nelson: Dietary fat, trans fatty acids, and risk of coronary heart disease, *Nutrition Reviews* 56. č. 8 (1988). str. 250-252.
25. D. P. Rose: Dietary fats and cancer, *American Journal of Clinical Nutrition* 66 suppl. (1997), str. 998S-1003S.
26. C. L. Rock a kol.: Bioavailability of (3-Carotene is lower in raw than processed carrots and spinach in women, *Journal of Nutrition* 128 (1998), str. 913-916.
27. Messina a Messina: *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*, str. 180.
28. R. Namgung, R. D. Tsang, C. Lee a kol." Low total body bone mineral content and height bone resorption in Korean winter-born versus summer-born newborn infants, *The Journal of Pediatrics* 132, č. 3 (1998). str. 421-424.
29. M. J. Park, R. Namgung, D. H. Kim a R. C. Tsang: Bone mineral content is not reduced despite low vitamin D status in breast milk-fed infants versus cow's milk based formula-fed infants, *The Journal of Pediatrics* 132, č. 4 (1998), str. 641-645.
30. Messina a Messina: *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*, str. 180.
31. G. M. Johnson: Powdered goat's milk: pyridoxine deficiency and status epilepticus, *Clinical Pediatrics* 21. č. 8 (srpen 1982), str. 494-495.
32. J. A. Halsted, J. Carroll a S. Robert: Serum and tissue concentrations of vitamin B-12 in certain pathologic states, *New England Journal of Medicine* 260 (1959). str. 575-580.
33. P. C. Dagnelie, W. A. van Staveren a H. van den Berg: Vitamin B-12 from algae appears not to be bioavailable. *American Journal of Clinical Nutrition* 53 (1991), str. 695-697.
34. Rauma a kol.: Letter to the Editor, *The Journal of Nutrition* 127, č. 2 (1997). str. 380.
35. Garrison a Somer: *The Nutrition Desk Reference*, str. 147.
36. Virginia Messina a Kenneth Burke: Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. webová stránka ADA (<http://www.eatright.org>), 1998.
37. Garrison a Somer: *The Nutrition Desk Reference*, str. 150.
38. Messina a Messina: *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*, str. 100.
39. *Tamtěž*, str. 100.
40. Scott Van Why a Lisa Devine: *The Yale Guide to Children's Nutrition*, ed. William Tamborlane (Yale University Press. 1987). str. 246.
41. Vesanto Melina, Brenda Davis a Victoria Harrison: *Becoming Vegetarian: The Complete Guide to Adopting a Healthy Vegetarian Diet* (Book Publishing Company, 1995), str. 108.
42. R. H. Selwitz, R. E. Nowjack-Raymer, A. Kingman a W. S. Driscoll: Dental caries and dental fluorosis among schoolchildren who were lifelong residents of communities having either low or optimal levels of fluoride in drinking water, *Journal of Public Health Dentistry* 58, č. 1 (1998). str. 28-35.
43. Ellana V. M. Borlgoato a Francisco E. Martinez: Iron nutritional status is improved in Brazilian preterm infants fed food cooked in iron pots, *Journal of Nutrition* 128 (1998), str. 855.
44. Alice G. Yao a John Lind: *Placenta! Transfusion: A Clinical and Physiological Study* (Charles C. Thomas Publisher. 1982).
45. Messina a Messina: *The Vegetarian Way*. str. 186.
46. Borlgoato a Martinez: str. 855-859.
47. J. Park a H. C. Brlttin: Increased iron content of food due to stainless steel cookware, *Journal of American Dietetic Association* 97, č. 6 (1997), str. 659-661.
48. Messina a Messina: *The Dietitians Guide to Vegetarian Diets*, str. 128.
49. Blomedicine: Can selenium avert prostatě cancer? *Science News* 154. č. 12 (1998). str. 188.
50. Messina a Messina: *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*, str. 138.
51. *Tamtěž*, str. 132.
52. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition, *Pediatric Nutrition Handbook*. 4. vydání, ed. Ronald E. Kleinman (American Academy of Pediatrics, 1998). str. 580.
53. Garrison a Somer: *The Nutrition Desk Reference*, str. 217.
54. G. E. Fraser: Diet and coronary heart disease: beyond dietary fats and low-density-lipoprotein cholesterol, *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994). str. 1117S-1123S.
55. K. D. Setchell, L. Zimmer-Nechemias, J. Cai a J. E. Heubi: Exposure of infants to phyto-oestrogens from soy-based infant formula. *Lancet* 350 (červenec 1997). str. 23-27.
56. *Tamtěž*
57. J. W. Anderson, B. M. Smith a N. J. Gustafson: Health benefits and practical aspects of high-fiber diets. *American Journal of Clinical Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1242S-1247S.
58. Andrew Weil: *Eight Weeks to Optimal Health* (Alfred A. Knopf. 1997). str. 64-65.
59. Benjamin Spock a Steven J. Parker: *Dr. Spock's Baby and Child Care* (Slmons & Schuster, 1998), str. 169-170.
60. Vegetarian Research Group 1997 Roper Poli: How Many Vegetarians Are There?. *Vegetarian Journal* 16. č. 5 (1997). výběr z *Vegetarian Journal* na webových stránkách Vegetarian Resource Group (<http://www.vrg.org>).
61. P. A. Stehr-Green, J. C. Wohlleb, W. Royce a S. L. Head: An evaluation of serum pesticide residue levels and liver function in persons exposed to dairy products contaminated with heptachlor (Second National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES). *The Journal of the American Medical Association* 259. č. 3 (1988), str. 374.
62. V. L. Olejer: Food hypersensitivities in *Handbook of Pediatric Nutri-*

- tion. ed. P. M. Queen a C. E. Lang (Aspen Publishing, 1993). 206-231.
63. T. Decsi. V Veitl a I. Burus: Plasma amino acid concentrations, indexes of protein metabolism and growth in healthy full-term infants fed partially hydrolyzed infant formula, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 27. č. 1 (1998). str. 12-16.
 64. G. Iacono. F. Cavataio a kol.: Intolerance of cow's milk and chronic constipation in children, *New England Journal of Medicine* 339 (1998). str. 16.
 65. E. E. Telzak, L. D. Budnick. M. S. Z. Greenberg a kol.: A nosocomial outbreak of Salmonella enteritidis infection due to the consumption of raw eggs. *New England Journal of Medicine* 323, č. 6 (1990). str. 394.
 66. S povolením od Dr. Harrise citován jeho výrok zveřejněný na webové stránce Sci-Veg (<http://www.sci-veg.com>), 1998.
 67. Messina a Messina: *The Dielitian's Guide to Vegetarian Diets*, str. 181.
 68. Webová stránka American Society for Nutritional Sciences (<http://www.nutrition.org>). 1998.
 69. Hodnoty převzaty z webové stránky National Academy of Sciences (<http://www.nas.edu>). 1998.
 70. Yates a kol.: Dietary Reference Intakes. str. 701.
 71. The United States Department of Agriculture: *Composition of Foods Handbook* č. 8.

Kapitola 3

1. Wendell Berry, převzato z knihy *The One-Straw Revolution* (Rodale Press. 1978).
2. T. A. B. Sanders a S. Reddy: The influence of a vegetarian diet on the fatty acid composition of human milk and the essential fatty acid status of the infant. *Department of Nutritional Dietetics* 120 (1992). str. S71-S77.
3. B. Davis: Essential fatty acids in vegetarian nutrition, *Issues in Vegetarian Dietetics* (léto 1998), str. 5-7.
4. B. Koletzko. I. Thiel a S. Springer: Lipids in human milk: a model for infant formula?, *European Journal of Clinical Nutrition* 46 suppl. (1992), str. 45S-55S.
5. T. K. Jones. B. M. Lawson: Profound neonatal congestive heart failure caused by maternal consumption of blue cohosh herbal medication. *The Journal of Pediatrics* 132, č. 4 (1998), str. 550-552.
6. Medical Journal Cites Harm from Herbal Remedies, *San Francisco Chronicle/New York Times*, 17. září 1998.
7. Mark Messina a Verginia Messina: *The Dielitians Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications* (Aspen Publishers, 1996). str. 247.
8. *Tamtěž*, str. 250.
9. E. Raum a kol.: Contamination of human breast milk with organochlorine residues: a comparison between East and West Germany through sentinel practice networks, *Journal of Epidemiology & Community Health* 52 suppl. 1 (1998), str. 50S-55S.
10. U.S. Department of Health and Human Services, Maternal and

Child Health Bureau. DHHS Publication No. HRSA-M-DSEA-96-5 (Washington, D.C.: GPO, září 1996). str. 20.

11. *Tamtěž*, str. 20.
12. Charles R. Attwood: *A Vegetarian Doctor Speaks Out* (Hohm Press. 1998), str. 157-158.
13. *Tamtěž*, str. 159-161.
14. Shirley Dumas, při osobním rozhovoru s Christine Beardovou, 1998.
15. Steven P. Shelov a Robert E. Hannemann (ed.): *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*, opravené vydání (The American Academy of Pediatrics, 1998), str. 122.
16. *Tamtěž*, str. 30-31.
17. Hotnoty byly převzaty z webové stránky National Academy of Sciences (<http://www.nas.edu>), 1998.
18. A. A. Yates a kol.: Dietary Reference Intakes: The new basis for recommendations for calcium and related nutrients. B vitamins and choline. *Journal of the American Dietetic Association* 98, č. 6 (1998). str. 701.

Kapitola 4

1. Rebecca F. Black, Leasa Jarman a Jan B. Simpson: *The Management, of Breastfeeding. Lactation Specialist Self-Study Series: Module 4* (Jones and Bartlett. 1998), str. 11.
2. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition: *Pediatric Nutrition Handbook*, 4. vydání, ed. Ronald E. Kleinman (American Academy of Pediatrics, 1998). str. 89.
3. Black a kol.: *The Management of Breastfeeding*, str. 15.
4. *Pediatric Nutrition Handbook*, str. 89-90.
5. Black a kol.: *The Management of Breastfeeding*, str. 8.
6. K. M. Hendricks a S. H. Badruddin: Weaning Recommendations: The Scientific Basis. *Nutrition Reviews* 50. č. 5 (1992), str. 125-133.
7. *Pediatric Nutrition Handbook*, str. 91.
8. *Tamtěž*, str. 96-99.
9. Hendricks a Badruddin.
10. Hendricks a Badruddin.
11. *Pediatric Nutrition Handbook*, str. 92-96.
12. *Tamtěž*, str. 90.
13. *Tamtěž*, str. 98.
14. Hendricks a Badruddin.
15. Hendricks a Badruddin.
16. *Pediatric Nutrition Handbook*, str. 91.
17. *Tamtěž*, str. 92.
18. Hendricks a Badruddin.
19. *Pediatric Nutrition Handbook*, str. 99-100.
20. J. S. Forsyth: Is it worthwhile breast-feeding?, *European Journal of Clinical Nutrition* 46 suppl. (1992), str. 19S-25S.
21. A. S. Goldman, S. Chheda a R. Garofalo: Evolution of immunologic functions of the mammary gland and the postnatal development of immunity. *Pediatric Research* 43. č. 2 (1998), str. 155-162.
22. P. J. Kling a kol.: Human milk as a potential enteral source of erythropoietin, *Pediatric Research* 43. č. 2 (1998), str. 216-221.

23. Black a kol.: *The Management of Breastfeeding*, str. 15.
24. Hendricks a Badruddin.
25. *Tamtěž*
26. Christine Ripault: *Children's Gastronomie* (Crown Publications, 1968), str. 372.
27. William Harris: *The Scientific Basis of Vegetarianism* (Hawaii Health Publishers, 1996), str. 77.
28. R. J. Kuczmarski: Revised growth charts due in latě 1998, *AAP NEWS* 14. č. 9 (1998).
29. J. Sabate, M. G. Llorca a A. Sánchez: Lower height of lacto-ovo vegetarián girls at preadolescence: An indicator of physical maturation delay?. *Journal of the American Dieletic Association* 92, č. 10 (1992), str. 1263-1264.
30. S. Chinn, R. J. Rona, M. C. Guilliford a J. Hammond: Weight-for-height in children aged 4-12 years. A new index compared to the normalized body mass index, *European Journal of Clinicai Nutrition* 46 (1992), str. 489-500.
31. Kuczmarski.
32. *Tamtěž*
33. T. A. B. Sanders a S. Reddy: Vegetarian diets and children, *American Journal of Clinicai Nutrition* 59 suppl. (1994), str. 1176S-1181S.
34. J. Sabate, K. D. Linsted. R. D. Harris a A. Sánchez: Attained height of lacto-ovo vegetarián children and adolescents, *European Journal of Clinicai Nutrition* 45 (1991), str. 51-58.

Kapitola 5

1. Christine Ripault: *Children's Gastronomie* (Crown Publications, 1968), str. 8.
2. M. Delahoyde, S. C. Despenich: Creating meat-eaters: the child as advertising target, *Journal of Popular Culture* 28, č. 1 (1994), str. 135-150.
3. Massanobu Fukuoka: *The One-Straw Revolution* (Rodale Press, 1978), str. 140-141.
4. Michel Klaper: *Pregnancy. Children. and the Vegan Diet* (Gentle World, 1988), str. 49.
5. Virginia Messina a Mark Messina: *The Vegetarian Way: Total Health for You and Your Family* (Three Rivers Press, 1996), str. 187.
6. Benjamin Spock a Steven Parker: *Dr. Spock's Baby and Child Care* (Simon & Schuster, 1998), str. 193.
7. Mark Messina a Virginia Messina: *The Dietitians Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications* (Aspen Publishers, 1996), str. 264.
8. G. P. Savage: Nutritional value of sprouted mung beans, *Nutrition Today* (květen/červen 1990), str. 21-24.
9. Steve Meyerowitz: Sprout Man, Raw Foodist. *Vegetarian Times* (srpen 1979), str. 26.
10. *Pediatric Nutrition Handbook*, str. 131-132.
11. The Bitter Truth: Do Some People Inherit a Distaste for Broccoli?, *Science News* 152 (12. července 1997) str. 24-25.

Kapitola 6

1. Nathaniel Altman: *Eating for Life* (Theosophical Publishing House, 1977), str. 28. Citováno se souhlasem vydavatele.
2. Charles Attwood: *A Vegetarian Doclor Speaks Out* (Hohm Press, 1998), str. 13-14).
3. Steven P. Shelov a Robert E. Hannemann (ed.): *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*. opravené vydání (The American Academy of Pediatrics, 1998). str. 154.
4. U.S. Department of Health & Human Services, Child Health USA '95. Publication No. HRSA-M-DSEA-96-5 (Washington, D.C.: GPO. září 1996). str. 29.
5. Ruth Lawrence. mluvčí American Academy of Pediatrics, převzato z Rebecca D. Williams: Breast-Feeding Best Bet for Babies, *FDA Consumer* (říjen 1995).
6. Benjamin Spock a Steven Parker: *Dr. Spock's Baby and Child Care* (Simon & Schuster, 1998). str. 103.
7. Donna Caseria. Barbara Ackerman a Brian Forsyth: *The Yale Guide to Children's Nutrition*. str. 38-39.
8. Spock a Parker, str. 140.
9. Il. L. Greene, P. Porchelli. E. Adcock a L. Swift: Vitamins for newborn infant formulas: a review of recommendations with emphasis on data from low birth-weight infants, *European Journal of Clinicai Nutrition* 46 suppl. č. 4 (1992), str. 1S-8S.
10. Mark Messina a Virginia Messina: *The Dietitad's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications* (Aspen Publishers, 1996), str. 263.
11. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition: *Pediatric Nutrition Handbook*, 4. vydání, ed. Ronald E. Kleinman (American Academy of Pediatrics, 1998). str. 45.
12. Clara M. Davis: Results of the Self-Selection of Diets by Young Children. *Child and Family* 10. č. 3 (1971). str. 217.
13. Ellsabeth A. Reilly a Nancy A. Held. *The Yale Guide to Childred's Nutrition*. str. 46.

Kapitola 7

1. Lee Lozowick: *Conscious Parenting* (Hohm Press, 1997), str. 317-318.
2. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition: *Pediatric Nutrition Handbook*. 4. vydání, ed. Ronald E. Kleinman (American Academy of Pediatrics, 1998). str. 525.
3. Roberta Larson Duyff: The American Dietetic Association's Complete Food & Nutrition Guide (Chronimed Publishing, 1998), str. 203.
4. Y. Fukushima. Y. Kawata, T. Ondá a M. Kitagawa: Consumption of cow milk and egg by lactating women and the presence of betalactoglobulin and ovalbumin in breast milk. *American Journal of Clinicai Nutrition* 65. č. 1 (1997), str. 30-35.
5. D. W. Hide: Prophylaxis of allergc disease - is it worthwhile?, *European Journal of Clinicai Nutrition* 46 suppl., č. 4 (1992), str. 21S-28S.
6. B. L. Bruno: Prophylaxis of cow's milk allergy, *Pediatric Allergy and Immunology*B suppl. č. 10 (1997), str. 11S-15S.

7. California Certified Organic Farmers: Certification Standards. webová stránka CCOF (<http://www.ccof.org>), 1999.
8. *Tamtěž*
9. *Pediatric Nutrilion Handbook*, str. 325.
10. *Tamtěž*, str. 325.
11. *Tamtěž*, str. 327.

Bibliografie

- A'o, Lono Kahuna Kupua: *Don't Drink the Water: The Essential Guide to Our Contaminated Drinking Water and What You Can Do About It*. Káli Press, 1996.
- Akers. Keith: *A Vegetarian Sourcebook*. Vegetarian Press, 1993.
- Attwood, Charles: *Dr. Atwoods's Low-Fat Prescription for Kids*. Viking. 1995.
- Attwood, Charles: *A Vegetarian Doctor Speaks Out*. Hohm Press. 1998.
- Black, Rebecca F. - Jarman, Leasa - Simpson, Jan B.: *The Science of Breast-feeding, Lactation Specialist Self-Study Series: Module 3*. Jones and Bartlett Publishers, 1998.
- Black, Rebecca F. - Jarman, Leasa - Simpson, Jan B.: *The Science of Breast-feeding, Lactation Specialist Self-Study Series: Module 4*. Jones and Bartlett Publishers, 1998.
- The Boston Women's Health Book Collective: *Our Bodies, Ourselves: for the New Century*. Simon & Schuster, 1998.
- Bumilligarner, Marlene Anně - Roy, Johanna (Illustrator): *The New Book of Whole Grains-. More Than 200 Recipes Featuring Whole Grains, Including Amaranth. Quinoa. Wheat. Spelt, Oats, Rye, Barley, and Millet*. St. Martin's Griffin, 1997.

- Doty, Colleen K.: *Natural Baby Care: Pure and Soothing Recipes and Techniques for Mothers and Babies*. Storey Communications, 1997.
- Duffy, Roberta Larson: *The American Dietetic Association's Complete Food & Nutrition Guide*. Chronimed Publishing, 1998.
- Erasmus, Udo: *Fats that Heal, Fats That Kill: The Complete Guide to Fats, Oils, Cholesterol and Human Health*. Alive Books, 1993.
- Fike, Rupert (ed.): *Voices from the Farm: Adventures in Community Living*. Book Publishing Company, 1998.
- Ford, Marjorie Winn - Hillyard, Susan - Kooch, Mary Faulk: *The DeafSmith Country Cookbook: Natural Foods for Family Kitchens*. Collier Books, Macmillan Publishing, 1973.
- Garrison, Robert - Somer, Elizabeth: *The Nutrition Desk Reference*. Keats Publishing, 1995.
- Hagler, Louise - Bates, Dorothy R. (ed.): *The New Farm Vegetarian Cookbook*. Book Publishing Company, 1988.
- Harris, William: *The Scientific Basis of Vegetarianism*. Hawaii Health Publishers, 1996.
- Hirschmann, Jane R. - Zaphiropoulos, Lela: *Preventing Childhood Eating Problems: A Practical, Positive Approach to Raising Kids Free of Food & Weight Conflicts*. Gurze Designs & Books. 1993.
- Hurd, Frank J. - Hurd, Rosalie: *Ten Talents*. The College Press, 1985.
- Jacobson, Michael F. - Maxwell, Bruce: *What Are We Feeding Our Kids?* Workman Publishing, 1994.
- Jaffrey, Madhur: *Madhur Jaffrey's World-of-the-East Vegetarian Cookbook*. Alfred A. Knopf. 1987.
- Klaper, Michael: *Pregnancy, Children, and the Vegan Diet*. Gentle World, 1988.
- Kleinman, Ronald E. (ed.): *Pediatric Nutrition Handbook*, Fourth Edition. The Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics, 1998.
- La Leche League: *The Womanly Art of Breast-feeding*. Penguin Putnam. 1997.
- Langley, Gil: *Vegan Nutrition*. Vegan Society, 1995.
- Lozowick, Lee: *Conscious Parenting*. Hohm Press, 1997.
- Marcus, Erik: *Vegan: The New Ethics of Eating*. McBooks Press, 1998.
- Melina, Vesanto - Davis, Brenda - Harrison, Victoria: *Becoming Vegetarian: The Complete Guide to Adopting a Healthy Vegetarian Diet*. Book Publishing Company, 1995.
- Messina, Mark - Messina, Virginia: *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*. Aspen Publishers, 1996.
- Messina, Virginia - Messina, Mark: *The Vegetarian Way: Total Health for You and Your Family*. Three Rivers Press, 1996.

- Murray Michael T. - Butler, Jade: *Understanding Fats & Oils*. Progressive Health Publishing, 1996.
- Opítz, Christian: *Výživa pro člověka a Zemi*. AVIKO INVEST, 2002.
- Reno, Liz - Devrais, Joanna: *Ailergy Free Eating: Key to the Future*. Celestial Arts, 1992.
- Roehl, Evelyn: *Whole-food Facts: The Complete Reference Guide*. Healing Arts Press, 1996.
- Shelov, Steven P. - Hannemann, Robert E. (ed.): *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5* (revised edition). The American Academy of Pediatrics, 1998.
- Shurtleff, William - Aoyagi, Akiko: *The Book of Tofu: Protein Source of the Future - Now*. Celestial Arts, 1998.
- Spock, Benjamin - Parker, Steven J.: *Dr. Spock's Baby and Child Care*. Simon & Schuster, 1998.
- Tamaro, Janet: *So that's what they're for! Breast-feeding Basics*. Adams Media Corporation, 1998.
- Tamborlane, William V. (ed.): *The Yale Guide to Children's Nutrition*. Yale University Press, 1997.
- The United States Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service: *Agriculture Handbook Number 8: Composition of Foods Handbook*.
- Yntema, Sharon: *Vegetarian Children*. McBooks Press, 1995.
- Yntema, Sharon: *Vegetarian Pregnancy*. McBooks Press, 1994.

Amazon.com

<http://www.amazon.com>

American Society for Nutritional Sciences: Nutrition Information

<http://www.faseb.org/asns>

Charles Attwood

<http://www.vegsource.org/attwood>

The China-Cornell-Oxford Project

<http://www.nutrition.cornell.edu/chinaproject>

Compassionate Action for Animals

<http://www.ca4a.org>

Cornell University Division of Nutritional Sciences

<http://www.human.cornell.edu/dns/DNShome.html>

The Farm

<http://www.thefarm.org>

The International Childbirth Education Association, Inc.

<http://www.icea.org>

The International Lactation Consultant Association

<http://www.erols.com/ilca>

International Vegetarian Union

<http://www.ivu.org/articles/stats.html>

La Leche League International

<http://www.lalecheleague.org>

Loma Linda University and Medical Center
<http://www.llu.edu>

Michael Klaper
<http://www.vesource.org/klaper>

National Academy of Sciences
<http://www.nationalacademies.org>

The Polynesian Voyaging Society
<http://leahi.kcc.hawaii.edu/org/pvs>

Sci-Veg: Scientific Discussion of Vegetarian Issues
<http://www.sci-veg.org>

United States Food and Drug Administration
<http://www.fda.gov>

United States Department of Agriculture
<http://www.usda.gov>

Vegan.com
<http://www.vegan.com>

VegSource
<http://www.vegsources.org>

William Harris
<http://www.vegsources.org/harris>

World Health Organization
<http://www.who.int>

Sharon K. Yntemová a Ghristine H. Beardová
VEGETARIÁNSTVÍ A DĚTI

Z anglického originálu New Vegetarian Baby vydaného nakladatelstvím

Přeložil Kryštof Chamonikolas
Jazyková korektura Marcela Zelinková