

# JE JĀ•DLO "DĀŠTSKĀ%0" VHODNĀ%0 PRO DĀŠTI?

ĀšterĀ½, 12 kvĀten 2015

Āřká se, Ā¾e kvalitní jídlo prospívá nejen tĀlu, ale i dušoni. Pro výběr vhodných potravin v dospĀlosti jsou dĀleĀřité než z dĀtství, záleĀí tedy jen na nás, jaký základ dáme svým dĀtem. Na zákony se v tomto ohledu spolĀhat nemĀřeme, protoĀe legislativnĀ jsou ošerĀeny jen potraviny pro dĀti do tĀmĀ let. Od té doby jsou podle nich vřichni do

Takové rozdĀlení lze najít ve vyhláscence Ā. 54/2004 Sb., o potravinách urĀených pvláscenĀní výřivku a o zpĀsobu jejich pouřití. Definován je v ní kojeneček, kterým je dĀtĀ od narození do dvanĀcti mĀsí vĀku, malým dĀtem se rozumí dĀtĀ od jednoho do tĀmĀ let. Vyhláscenka se zamĀřuje také na charakteristiku jednoho typĀ výřiv, které se kojencĀm a malým dĀtem mohou podávat, co by mĀla tato výřivka obsahovat, v jakém rozsahu a co bychom mĀli nebo nemĀli najít na obalu. PoĀteĀní kojeneckĀ výřivka je urĀena pro kojence od narození do scenĀ mĀsí vĀku a jednĀ se pĀmedevřim o kojeneckĀ mlĀka. Kdyř dĀtĀ pĀechĀzĀ postupnĀ z tekuté stravy na smřenou, konzumuje dle slov vyhláscenky &bdquo;pokrařovací kojeneckou výřivku a výřivku pro malé dĀti&ldquo;. Sem patř ovocnĀ výřivy, pĀesnĀvky, pyře a dezerty, pĀřkrmy s jogurtem nebo tvarohem, obilnĀ kašce, polĀvky, masozeleninovĀ pĀřkrmy nebo nĀpoje na ovocnĀm Āi zeleninovĀm zĀkladĀ.

## SyntetickĀ barviva v potravinĀch

Vřobci potravin sahĀj k pouřitĀ barviv z dĀvodu zvřscenĀní jejich atraktivit y a prodeje. Záleř vřak, jakĀ pouřijĀ. ZatĀmco nĀ kterĀ nařcemu tĀlu nijak neřcodĀ, jinĀ mohou zpĀsobit problĀmy. ZvláscenĀtĀ citlivĀ na nĀ mohou bĀt prĀvĀ dĀti. Potraviny, ve kterých jsou pouřita rizikovĀ syntetickĀ barviva, musĀ bĀt opatřeny nĀpisy s upozornĀním na mořnou souvislost s poruchami pozornosti, které mohou vyvolat nebo zhorřovat. U jiných se o tomto vlivu spekuluje. Princip pĀmedbĀřné opatrnosti vřak jasnĀ velĀ, Ā¾e takovĀ barviva by do dĀtskĀho organismu pĀmĀjĀ nemĀla. VĀce nejen o barvivech, ale i dalřich pĀřdatných lĀtkĀch, najdete na [www.dtest.cz/ecka](http://www.dtest.cz/ecka).

A co starřdĀti? Kdo by dĀtem nechtĀl dopřmĀt jen to nejlepř a i potĀ, co oslavĀ tĀmĀ narozeniny? Z hlediska potravinĀřsk ych pĀmedpĀř vřak dĀti starř tĀmĀ let nepředstavujĀ řĀdnou zvřhodnĀnou skř, kterou by byla stanovena pĀřsnĀř hygienickĀ nebo výřivovĀ kritĀria. I kdyř vřrobky jako dĀtskĀ vyhlĀřejĀ a s barevných obalech, Ā¾e jsou vhodnĀ pro dĀti, vřrobce to k niřemu nezavazuje. TakovĀ situace rozhodnĀ výběr potravin dĀti neuleĀuje. ĀEasto se totiř stĀvĀ, Ā¾e se potraviny s oznařenĀm &bdquo;dĀtskĀ&ldquo;, &bdquo;pro dĀti&ldquo;, i hezkým obrĀzkem zviřmĀtka na obalu slořenĀm nijak neliřod tĀch, které toto oznařenĀ nemĀjĀ. Je proto tĀmĀba dĀkladnĀ slořenĀ na etiketĀch a nespolĀhat na to, co slibuje obal. SyntetickĀ barviva Āi aroma, konzervanty nebo zvřrazĀovĀe chuti zkrĀtka nemĀjĀ v potravinĀch pro dĀti svĀ místo. I kdyř Ā¾e dĀtĀ dle legislativy dospĀlou osobou, dospĀ rozhodnĀ nenĀ a ani by jako dospĀlý nemĀlo samo rozhodovat, co bude jĀst. Záleř tedy hlavnĀ na rodiři, jak se v dĀřur nabĀdky orientuje a co svĀmu dĀti dopřmeje. V minulosti prořcena nĀřcem testovĀnĀm ĀmĀda vřrobkĀ cĀlenĀ dĀti a bohuřel mnohdy patřily mezi ty nejhorř.

RybĀ prsty V roce 2011 jsme do testu rybĀch prstĀ zařmadili i dĀtskĀ rybiřky Nowaco. KromĀ hravých tvarĀ v podobě hvĀzdiřek bohuřel nebyly v niřem pĀřz pĀřsobeny dĀtským strĀvnĀřm. NĀzkĀ podĀl masa neurĀitĀho pĀvodu, vřscenĀř obsah soli Āi chybĀřjĀ výřivovĀ hodnoty na obalu o kvalitnĀř potravinĀ pĀřiliř; nevypovĀdajĀ. RybĀ maso je navíc v pĀřpĀdĀ vřscenĀřch rybĀch prstĀ obaleno tĀstĀkem, které zvřscenĀř kalorickĀ hodnotu pokrmu a pořitĀ se také se smařenĀm, které rozhodnĀ nepatř mezi zdravou pĀřpravu potravin, natoř pro c

OlivovĀ olej V roce 2012 jsme testovali olivovĀ oleje a zamĀřmĀli se i na &bdquo;dĀtskĀ&ldquo; vřrodek Basso Organic Virgin Olive Oil for Kids. Obsahoval rezidua dĀvno zakĀzanĀho pesticidu DDT, pĀřpravku proti řcodlivĀmu hmyzu. NemusĀ to vřscenĀř znamemat, Ā¾e na olivovĀ byl pĀřmĀ pouřřivĀn tento pesticid, jednĀ se spĀřscenĀře o jĀř rezidua z dob minulých, kterĀ mohou pĀřmetřvat v pĀdĀ desĀtky let. Na obalu pak nebyla uvedena zemĀ pĀvodu, coř Ā¾e v pĀřpĀdĀ extra panensk ych a panensk ych olivov ych olejĀ povĀnnĀ deklarace. KvalitnĀ olej s uvedenou zemĀ pĀvodu nemĀ co zastĀrat a dodĀ mnoho kvalitnĀ řřivĀ jak dospĀlĀmu, tak dĀti, i bez nĀlepky &bdquo;pro dĀti&ldquo;. TavenĀ sř

ProtoĀ¾e ĀEeřceni patř mezi vřscenĀřnĀvĀ konzumenty taven ych sřř, v roce 2013 jsme je otestovali. Diskuse, zdĀ jsou pro lidskĀ tĀlo vhodnĀ Āi nikoliv, se vedou jĀř ĀmĀdu let. PĀř vřrobĀ taven ych sřř se totiř mohou pouřřivĀt ta zpĀřsobujĀ jejich krĀmovou a jednotnou konzistenci. Soli na bĀzi fosfĀř vřscenĀř zĀroveĀ řniřujĀ vyuřitelnost vĀpnĀku v organismu. Sřř s obrĀzkem medvĀdka BĀdi (Apetito) nebo HajĀnka (Tany) na obalu pĀřilĀkajĀ oř Āi jak mal ych strĀvnĀř, tak jejich rodiřĀ Āi prarodiřĀ. Proř vřscenĀř tyto vřrobky obsahovaly aroma Āi konzervařnĀ lĀtky, bez kter ych se jinĀ sřř obeřceny, zĀ stĀvĀ otĀzkou. řcunĀ Kvalitu řcunek jsme testovali v ĀmĀjnu tĀhoř roku. Byly mezi nimi i ty, které nesou nĀzev &bdquo;pro dĀti&ldquo; nebo &bdquo;dĀtskĀ&ldquo;. PozoruhodnĀ je, Ā¾e takto oznařenĀ vřrobky patřily do niřřceniř jakostnĀ tĀmĀidy (vřbĀrovĀ). řcunĀ nejvřřcunĀř musĀ obsahovat nejmĀnĀ 16 procent řřistĀ svalovĀ bĀlkoviny, řcunĀ vřbĀrovĀ 13 procent. Na prvĀ pohled je tedy zjevnĀ, kterĀ z nich je kvalitnĀř; co obsahu libovĀho masa. TĀmĀi ze řřtyř dĀtsk ych řcunek mĀly navíc vĀ povrch, nĀ kterĀ byly dokonce vodnatĀ. Schneider Junior řcunĀ pro dĀti pak byla druhou nejslanĀř; mezi testovan ymi.

HořmĀice DĀtskĀ hořmĀice mĀř¾e bĀt sama o sobĀ tak trochu ironickĀ pojem. JeĀ řřznĀ, lehĀ do dĀtskĀho jĀdelnĀku nemusela vĀbec patř. DĀtskĀ hořmĀice Boneco navíc obsahovala nejvĀce cukru ze vřscenĀř testovan ych, byla nejtĀř; a obsahovala dva konzervanty, ařkoli se jinĀ vřrobky obeřceny zcela bez nich. Ani po smyslovĀ strĀnce to nebyla řřdnĀ vřhra, v senzoricĀ zkouřscenĀřce testu zveřmĀřnĀřho lonĀ v dubnu skonĀila na poslednĀm mĀstĀ. Mohou bĀt i lepřscenĀř KromĀ nepřiliř; kvalitnĀch &bdquo;dĀtsk ych&ldquo;

najdou i takové, které si z našich testů odnesly dobré známky. Příkladem mohou být kečupy, vídeňské párky nebo roztíratelný rostlinný tuk Delíčko, o kterém jsme psali v minulém vydání. Tyto výrobky se však v našem nelišily od potravin, které označení „pro děti“ nenesou a vždy se našly i výrobky lepší. Proto pravidlo, podle kterého by „lov“ neměl být lhostejný ke složení výrobku, platí pro všechny potraviny bez výjimky, ať vypadají dětsky sebevíc. Děti a reklama Vzpomenete si, kdy jste naposledy viděli reklamu na kojení mléka? Pokud ne, pak je to v pořádku. Taková reklama totiž v televizi ani být nemůže, mohla by podle slov vyhlásky odrazovat od kojení. Na obalu těchto výrobků také nesmí být uvedeny fotografie kojenců. U reklamy na potraviny pro děti u nás je ale všechno jinak a žádná regulace neexistuje. Evropská spotřebitelská organizace BEUC se snaží v rámci Evropské unie reklamu cílenou na děti v některých směrech omezit. Bývá totiž zaměřena na potraviny bohaté na cukr, nasycené tuky, transmastné kyseliny a sůl. Výzkumy prokázaly, že děti vystavené takovému typu reklamy jí snadno podléhají, což s sebou přináší řadu zdravotních rizik spojených právě s nevhodným stravováním – obezitu, kardiovaskulární onemocnění nebo cukrovku II. typu.

řevzatoz časopisu dTest