

## Děti by měly na podzim a v zimě sníst tři mléčné výrobky každý den

24. 11. 2021

Tisková zpráva 24. 11. 2021 – Během zimních a podzimních měsíců je třeba věnovat zvýšenou pozornost jídelníčku dětí. Klesá příjem vitamínu D, jak ubývá slunečního svitu, a děti jsou častěji nemocné. Tento vitamin a další nezbytné látky pro zdravý vývoj dětí mohou doplnit mléko, jogurty a jiné mléčné výrobky, kterých by děti měly podle odborníků sníst alespoň tři porce každý den v tomto období.

*„Z důvodu nižšího osvitu kůže klesá koncentrace vitamínu D a děti jsou v zimě více nemocné. Nedostatek vitamínu D během podzimu a zimy totiž vede k poklesu imunity a kvůli tomu i k vyššímu výskytu onemocnění. Navíc děti tráví méně času venku, není tolik slunečných dní a to vede k poklesu tvorby vitamínu D. Kvůli tomu je třeba dbát na zvýšenou pozornost jídelníčku jako zdroje vitamínu D. Pokud je nedostatečná konzumace ryb, mléčných výrobků a vajec, může vzniknout problém v podobě oslabené imunity,“* říká odborník na výživu Pavel Suchánek.

Až devadesát procent příjmu vitamínu D je zajištěno jeho tvorbou v kůži v důsledku působení slunečního záření. V letních měsících je nejlepším způsobem, jak jej získat, opalování. Pro některé děti ale může opalování představovat riziko. *„Pokud mají světlou pleť a málo pigmentu, spálí se místo toho, aby se opálily,“* doplňuje Suchánek.

Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem dalších důležitých vitaminů, bílkovin a minerálních látek, které jsou důležité pro růst kostí a obecně zdravý vývoj dětí. Měly by proto být nedílnou součástí vyváženého jídelníčku a domácnost bez nich si lze jen těžko představit. *„Bílkoviny mléka a bioaktivní peptidy, které vznikají jejich trávením, mají významné účinky na lidské zdraví. Jedná se o účinky antimikrobiální, protivirové, imunomodulační, významné účinky jsou na snížení krevního tlaku, který stojí v pozadí nemocí srdce a cév,“* sděluje Jan Krejsek z Fakultní nemocnice Hradec Králové.

Mléko a mléčné výrobky poskytují komplex látek důležitých pro zdravý růst kostí, jako jsou plnohodnotné bílkoviny. Z minerálních látek se jedná o vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor, železo, měď, zinek, selen nebo jód. Z vitaminů to jsou A, D, E, K rozpustné v tucích, a dále vitaminy skupiny B. Za zmínku stojí především vápník, který se v mléčných výrobcích nachází ve velmi dobře vstřebatelné formě. O mléku a mléčných výrobcích lze tedy bez nadsázky mluvit jako o vitaminové bombě, kterou děti potřebují mít denně ve svém jídelníčku.

*„Není nic zdravějšího v jídelníčku našich dětí než mléko a zkvašené mléčné výrobky. Ty totiž obsahují mnoho živin a zdraví prospěšných probiotických mikroorganismů, které dětské tělo v době růstu velice potřebuje i pro posílení imunity. Každý den by mělo dítě sníst či vypít alespoň dva až tři mléčné výrobky. Jak roste dětské tělo a zvětšují se dětem kosti, tělo potřebuje mnoho vápníku a vitamínu D, který se nachází právě v mléčných výrobcích. Může to být jogurt, jogurtový nápoj nebo mléčný zakysaný výrobek,“* dodává Krejsek.

Kvalita mléka a mléčných výrobků začíná u zemědělců. *„Důkazem dobrých vlastností tuzemského mléka je program režimu jakosti Q CZ, v němž produkuje mléko stále více farmářů. Přestože se za posledních třicet let výrazně snížil počet chovaných dojníc, chovatelé dosahují vyšší užitkovosti. Dojivost krav na mléko stoupla z 3800 litrů na 8893 litrů mléka na kus v loňském roce. Kvantita však nejde na úkor kvality, kterou potvrzují také výsledky nezávislých studií. Té je dosahováno modernizací stájí s ohledem na nejnovější technologie a neustálým zlepšováním podmínek animal welfare neboli pohody zvířat,“* uvádí prezident Agrární komory ČR Jan Doležal.

Netradiční tip na zdravý pokrm pro vaše děti

Projekt „Naskoč na mléčnou vlnu“ přináší ve spolupráci s food blogerkou Barborou Charvátovou tip na zajímavý recept, který budou vaše děti milovat.

Mléko a mléčné výrobky by měly být nedílnou součástí dětského jídelníčku. Jejich přínos pro zdraví dětí je nepostradatelný především v období, kdy dítě sílí a roste. Z tohoto důvodu přinášíme ve spolupráci s food blogerkou Barborou Charvátovou, která se zaměřuje především na přípravu pokrmů pro děti, netradiční tip na skvělý pokrm ze žervé.

Na zhruba 2 až 3 porce:

- 3 vejce
- 2 x 150 g žervé
- 200 g hladké špaldové mouky
- Špenát dle potřeby
- Česnek
- Sůl

Žervé rozmíchejte ve větší misce s vajíčky. Až se směs propojí, zapracujte mouku. Výsledné těsto by mělo být lepivé, ale zároveň by mělo držet tvar. Namočenou lžičkou z těsta odkrajujte nočky a ty házejte do vroucí a osolené vody. Případně můžete vyzkoušet i pasírování přes síto na halušky. V takovém případě budou „nočky“ skutečně velice malé. Některé děti to ale mohou ocenit.

Nočky vařte přibližně 1 až 2 minuty. Nočky jsou hotové, jakmile vyplavou na hladinu. Obecně je to velice rychlá záležitost a noky budou hotové během krátké chvíle.

K nokům se velice dobře hodí špenát. Samozřejmě záleží, jaký typ špenátu zvolíte. Ideální je například čerstvý, který chvíli podusíte na pánvi společně s prolisovaným česnekem. Mezitím si rozmíchejte žervé, do kterého následně přecedíte hotové noky a smícháte společně se špenátem. Teplé noky krásně povolí žervé a vznikne úžasná omáčka.

Tento recept se doporučuje dětem od jednoho roku.

O projektu Naskoč na mléčnou vlnu:

Projekt Agrární komory ČR „Naskoč na mléčnou vlnu“ má za cíl podpořit zvýšenou konzumaci zejména zakysaných mléčných výrobků (tj. jogurty, jogurtové nápoje apod.) ve skupině dětí a mládeže se zacílením na základní a střední školy. Projekt „Naskoč na mléčnou vlnu“ je spolufinancován z prostředků Ministerstva zemědělství. Více informací najdete na: [www.mlecnavlina.cz](http://www.mlecnavlina.cz).

Kontakt pro novináře: Martin Janů, PR manager, aPRiori, +420 728 017 987, martin.janu@apriori.cz