

## Vaříte pro děti i seniory?

Také vaříte pro děti a současně pro seniory? Je vůbec možné stravování těchto dvou zcela odlišných kategorií strávníků skloubit, aniž by to bylo na úkor jedné či druhé skupiny? V článku najdete informace o výživě dětí a seniorů, především ale rady, jak jejich požadavky na stravování uspokojit.

V současné době se relativně často setkáváme se stravovacími provozy, které zajišťují stravu pro značně odlišné věkové kategorie, typickým příkladem je stravovací provoz dodávající stravu do mateřské či základní školy a současně do domova pro seniory.

Stravování dětí a seniorů má mnoho společných, ale i rozdílných rysů. Potřeba jednotlivých výživových složek v průběhu života se značně mění a shodně se také odlišují požadavky na stravu, stravovací návyky a výživové chování. Článek se věnuje právě těm nejdůležitějším rozdílům a naopak některým podobnostem v potřebách a požadavcích dětí a seniorů a zamýšlí se nad tím, zda je možné stravování těchto dvou populačních skupin vůbec skloubit, aniž by to bylo na úkor jedné či druhé skupiny.

### Jak se liší přístup k dětem a seniorům

U dětí je výživa jedním z klíčových faktorů ovlivňujících růst a vývoj dítěte a jeho zdraví od narození do dospělého věku a stáří. A právě proto je v tomto věkovém období významné, aby dítě pochopilo důležitost zásad správné výživy a naučilo se vhodným stravovacím návykům. Ve vyšším věku má pak náležitá výživa zásadní význam pro udržení dobrého zdraví a kvalitního života a častá představa, že čím je člověk starší, tím méně stravy potřebuje, je zcela mylná.

V předškolním a školním věku se děti učí stravovacím návykům a postupně si je upevňují, významné v tomto věkovém období je, aby dítě poznalo, ochutnalo a naučilo se konzumovat co nejširší paletu různých druhů potravin. Proto bychom se u dětí měli držet zásad pestrosti a nápaditosti a samozřejmě akceptovat aktuální zásady správné výživy. Dětem se snažíme podávat rozmanité pokrmy využívající vedle klasických potravin i potraviny netradiční, zařazovat méně známé receptury a seznamovat děti s pokrmy cizích kultur. Z počátku se možná setkáme s nedůvěrou v nový pokrm, pokud však nepolevíme a dětem tyto suroviny či pokrmy budeme opakovaně a nenásilně nabízet, většinou je nakonec ochutnají. Pouze opakovaným nenuceným kontaktem s neznámou potravinou totiž můžeme oslabit nedůvěru z neznámé chuti. K tomu aby dítě potravinu přijalo za svou, potřebuje průměrně jedenáct takovýchto kontaktů.

V případě seniorů je situace trochu složitější, shodně jako u dětského organismu, je u seniorů velmi důležité podávat kvalitní a pestrá stravu dodržující zásady správného stravování. Navíc také musíme akceptovat fakt, že v tomto věku má mnoho seniorů různé chronické choroby a potíže a musí dodržovat speciální výživová opatření. Výživové zvyklosti lidí ve starším věku jsou již vytvořené a upevněné a jejich ovlivnění je značně omezené. Seniori nejraději konzumují pokrmy, na které byli celý život zvyklí, často nejsou příliš ochotní zkoušet a ochutnávat nové potraviny a receptury, mnohdy mají z neznámých pokrmů strach a raději je nekonzumují vůbec. V případě stravování seniorů tedy není příliš vhodné pouštět se do přílišných experimentů a svoje nápady raději zaměřit na to, jak jejich oblíbené pokrmy připravit trochu zdravěji, jak zakomponovat různé, třeba i méně známé potraviny do pokrmů, aby strava byla pestrá a přesto abychom seniory již předem neodradili od konzumace.

## Vnímání chuti a ochucování pokrmů

Z hlediska chuti a ochucování pokrmů se potřeby dětí a seniorů odlišují. Děti vnímají chuť a vůně mnohem citlivěji než dospělí. V období dětství bychom se tedy měli snažit ochucovat solí, cukrem a pikantním kořením velmi umírněně. Malí strávníci si na výrazné chuť velmi rychle zvykají a pak je opakovaně vyžadují, což v případě nadměrného příjmu soli může v budoucnu zvyšovat riziko výskytu vysokého krevního tlaku, v případě cukrů pak riziko zubního kazu, diabetu mellitu 2. typu. Pikantní koření může způsobit podráždění sliznice trávicího traktu. Důsledkem také je, že vlivem časté konzumace chuťově výrazných pokrmů dochází k odmítání pokrmů méně výrazných, jako jsou například pokrmy ze zeleniny a ovoce.

U seniorů dochází vlivem věku k poruchám chuti a ke sníženému vnímání chuti a vůně. To může mít za následek vyžadování slanější a výraznější chutě pokrmů a tím pádem způsobovat nadměrné solení a dochucování pokrmů. Stejně jako u dětí není ani u seniorů nadměrné solení vhodné, neboť může zvyšovat již vysoký krevní tlak, zhoršovat výskyt otoků a spolu s ostrým a pikantním kořením dráždit sliznici trávicího traktu. Můžete se ale setkat i se seniory, kteří trpí abnormálním vnímáním chutí, tzv. dysgeusií, v tomto případě si naopak stěžují na příliš dochucené pokrmy.

Jak tedy skloubit ochucení pokrmů, aby to bylo vhodné pro obě skupiny? Ani v jednom případě není příliš vhodné nadměrné solení. Raději pro dochucení a výraznější chuť a vůni pokrmů využíváme zelených natí a bylinek, nedráždivého koření jako sladká paprika, bobkový list, nové koření, kmín, anýz, fenykl a jiné. U pokrmů, kde se to hodí, může chuť zvýraznit běžný česnek nebo jemnější česnek medvědí. Ostrého koření jako pálivý pepř, pálivá paprika, chilli u malých dětí nepoužíváme, u starších dětí a seniorů by pak jejich použití mělo být střídmé.

## Požadavky na výživu a jednotlivé potravinové skupiny

Strava dětí i seniorů by měla být pestrá a kvalitní, měla by každý den obsahovat potraviny ze všech skupin potravinové pyramidy ve vhodném počtu porcí. V případě dětí se často setkáváme s menší oblibou některých druhů zeleniny, luštěnin a rybích pokrmů a naopak preferencí ovoce, sladkých a smažených pokrmů. U seniorů bývá obvyklá obliba tradičních pokrmů s omáčkami a knedlíky, dále gulášů, uzenin, hustých polévek a pokrmů s vyšším obsahem tuku. Díky hojně se vyskytujícímu zhoršenému stavu chrupu či jeho chybění, dále přítomným poruchám polykání, suchosti v ústech a jiným obtížím se u seniorů setkáváme s omezováním hůře rozkousatelných potravin, potravin tužších a suších jako jsou některé druhy zeleniny, ovoce, dále luštěniny a celozrnné potraviny. U části seniorů pak navíc musíme počítat s dietním omezením nebo úpravou konzistence stravy.

## Potraviny obsahující vlákninu

Potřeba vlákniny se liší dle věku, zatímco u dětí předškolního věku bychom to s množstvím vlákniny neměli přehánět, u dětí staršího věku a seniorů je potřeba shodná jako u dospělé populace. Pokud jde o výběr, je známo, že dobrými zdroji vlákniny jsou zelenina, ovoce, luštěniny, potraviny z obilovin, především s obsahem celého zrna, dále ořechy a olejnatá semínka.

V případě obilovin a celozrnných produktů u dětí můžeme zařadit různé druhy celozrnného pečiva a müsli. U dětí i seniorů jsou obvykle akceptovány obiloviny jako zavářka do polévek, přísadka celozrnné mouky do těst či na zahušťování a obilninové kaše. V případě seniorů je problematické hlavně zařazení pečiva s obsahem celého zrna, které bývá často odmítáno. Nabídku běžného bílého pečiva a chleba tedy seniorům raději zpestřujeme zařazením pečiva

s obsahem žitné mouky, pečiva grahamového či špaldového s obsahem rozemleté celozrnné mouky, ne však celých zrn, vhodným bývá i celozrnný toustový chléb.

Pokud jde o luštěniny, oblíbené u obou skupin bývají luštěninové polévky, které pro lepší toleranci můžeme rozmixovat. Velmi výhodné u obou věkových kategorií je využívání luštěninových mouk, nejčastěji cizrnové a hrachové (tzv. hrašky), na trhu je ale dostupná i mouka čočková. Použití luštěninové mouky je opravdu široké, lze ji použít na zahušťování polévek, omáček a šťáv místo klasické mouky, důležité je ji stejně jako pšeničnou mouku dobře provařit, neboť se ztrácí „luštěninová“ chuť, patrná především u mouky hrachové. Luštěninovou mouku lze přidat i do různých těst – běžně do těsta na knedlíky, polévkové knedlíčky i na různé koláče a buchty. Zajímavým zpestřením, které se na trhu objevuje v posledních letech, jsou luštěninové těstoviny. Výhodné u těchto výrobků je, že jsou bezlepkové a mají vyšší obsah vlákniny, než těstoviny klasické. Nevýhodou je pak většinou vyšší cena a také jejich rozvářivost.

Pokud jde o dětské stravníky, snažíme se luštěniny nápaditě zařadit jako součást netradičních pokrmů, u seniorů pak raději volíme klasické a oblíbené pokrmy jako je čočka nakyselo doplněná vařeným vejcem a chlebem či hrachová kaše nebo šoulet.

U ovoce a zeleniny by u dětí mělo platit pravidlo 5x denně, zelenina alespoň tři porce, ovoce dvě porce. Děti bychom měli častým zařazováním těchto komodit v různých obměnách naučit, že zelenina a ovoce do jejich stravy prostě patří. Pokud jde o seniory, snažíme se ideálnímu zařazení přiblížit. Zeleninu zařazujeme v hojném množství do polévek, tepelně upravenou jako součást hlavních pokrmů. Snažíme se využít častou oblibu kapusty a zelí a syrovou zeleninu využívat alespoň na přípravu salátů, jako oblohu či přízdobu v menším množství, kterou senioři budou spíše tolerovat. Mnohdy je též nutné tužší druhy zeleniny jako jsou například kedlubna či ředkvička upravit nastrouháním. Ovoce pak stejně jako u dětí mohou senioři konzumovat jako součást sladkých pokrmů, dále v podobě ovocných salátů, ovoce na svačinku, opět nutné někdy upravit pokrácením či nastrouháním nebo v podobě pyré a ovocných koktejlů.

### **Maso, masné výrobky, ryby**

Tyto potraviny jsou zdrojem kvalitních bílkovin a jsou významné v každém věkovém období. V případě masa a masných výrobků je velice důležitý druh masa, obsah tuku a způsob úpravy. Důraz bychom měli klást na kvalitní libová masa a masné výrobky a šetrnou úpravu, a to jak u dětí, tak i u seniorů. Tučné maso u dětí obvykle vyžadováno nebývá, v případě seniorů se však často setkáváme s tím, že maso s vyšším obsahem tuku mají ve větší oblibě, a to nejen z důvodu výraznější chuti, ale i z hlediska měkčí konzistence a vyšší šťavnatosti.

Nízká obliba masa rybího bývá běžná jak u dětí, tak u seniorů. U dětí se snažíme konzumaci ryb navýšit nabídkou netradičních pokrmů s obsahem rybího masa. Příkladem může být přidávek mletého rybího masa k jiným druhům masa, rybí špíz, dále podávání ryb zapečených, ryb se syrovou nebo ořechovou krustičkou, ryby doplněné studenými dipy a také jako součást salátů. Dobře tolerovanými pokrmy mohou být u dětí, ale i u seniorů pokrmy obsahující rybí filet doplněný omáčkou a podávané pro změnu s těstovinami či rýží. U seniorů jsou ryby obvykle dobře přijímány jako součást večeří v podobě rybích pomazánek, dále nakládaných kyselých ryb a sardinek či v podobě rybích salátů.

V případě uzenin bychom měli být obezřetní hlavně u dětí a zařazovat je co nejméně. U seniorů může být zařazení o něco častější než u dětí, přesto však shodně jako u dětí není příliš časté podávání uzenin u seniorů žádoucí a to jak z hlediska vysokého obsahu solí, tak z hlediska vyššího obsahu tuku. Raději tedy volit kvalitní uzeninu s vyšším obsahem masa a podávat ji vzhledem k ceně v menším množství nebo méně často.

## **Mléko a mléčné výrobky**

Mléko a mléčné výrobky jako zdroje kvalitních, lehce stravitelných bílkovin a vápníku jsou významné nejen ve stravě dětí, ale i ve stravě seniorů. Děti předškolního věku by měly denně zkonsumovat asi půl litru mléka doplněný dalšími mléčnými výrobky, ve stravě starších dětí by se mléko či mléčný výrobek měl objevit alespoň ve dvou denních porcích, shodně jako u seniorů.

Významným rozdílem v konzumaci mléka a mléčných výrobků mezi dětmi a seniory, je tolerance této potravinové skupiny. V dětském věku se častěji setkáváme s alergií na mléčnou bílkovinu, kdy je nutné veškeré potraviny obsahující mléčnou bílkovinu vyřadit ze stravy. Vyloučit musíme nejen mléko a mléčné výrobky, ale i další potraviny, na jejichž přípravu bylo mléko, mléčné výrobky nebo mléčné bílkoviny použity. Děti postižené touto alergií nemohou konzumovat ani máslo, které část mléčných bílkovin obsahuje také.

Ve vyšším věku se mnohem častěji vyskytuje nesnášenlivost mléčného cukru, tzv. laktózová intolerance, která způsobuje rozmanité trávicí potíže a může být příčinou vyřazení mléka a veškerých mléčných výrobků ze stravy. Odmítání všech mléčných výrobků seniorem bývá ve většině případů zbytečné, největší problémy obvykle způsobuje konzumace většího množství mléka, naopak lépe tolerovány bývají zakysané mléčné výrobky, tvrdé sýry, tvaroh, máslo a lepší tolerance bývá i u podávání menších porcí častěji. Na trhu se vyskytují i výrobky se sníženým obsahem laktózy. V případě seniorů bychom dle individuální tolerance měly podávat raději nápoje s malým přídatkem mléka, s použitím mléka bezlaktózového nebo zcela bez mléka a mléko využívat v menších porcích do pokrmů a více se zaměřit na každodenní zařazení mléčných výrobků s nižším obsahem laktózy, např. zakysaných mléčných výrobků, sýrů, tvarohů atd.

## **Pitný režim**

Z hlediska potřeby tekutin jsou malé děti i senioři velmi citlivou populační skupinou, a proto bychom měli dbát na jejich dostatečné zásobení tekutinami. U obou skupin je ke stálému pití nejvhodnější pitná voda, pitná voda s bylinkami či citronem, slabě mineralizovaná voda bez oxidu uhličitého s mineralizací 150 - 500 mg/l. K doplnění pitného režimu jsou pak vhodné různé druhy neslazených nebo jen lehce oslazených čajů, ředěné 100% ovocné džusy, vhodně naředěné ovocné sirupy, dále kávovinové nápoje, mléko a mléčné nápoje. V případě zdravých seniorů pak pro zpestření smíme někdy zařadit kávu nebo sklenku piva. Tyto nápoje sice do pitného režimu nezapočítáváme, mohou však u seniorů podpořit chuť a trávení.

Požadavky na stravu dětí a seniorů se sice v něčem podobají, přesto existuje mnoho odlišností a skloubit stravování pro tyto různé věkové kategorie může být velmi problematické. Stravovací zařízení pro stravování dětí školního či předškolního věku by mělo v první řadě dodržovat vhodné plnění spotřebního koše a snažit se o doporučenou pestrost, což však může být na úkor výživových zvyklostí a chuťových preferencí seniorů. Řešením může být příprava různých variant některých pokrmů. Snaha uspokojit potřeby obou věkových kategorií však může často sklouznout ke kompromisům, které ve svém důsledku nemají přínos ani pro dětské strážníky, ani pro seniory.

**autor: Mgr. Jana Petrová** – nutriční terapeut

11. 11. 2019

Zdroj: [www.jidelny.cz](http://www.jidelny.cz)