

dostatočnú a širokú ponuku lokálneho ovocia, ktoré plnohodnotne nahradí to exotické. Je čerstvé a obsahuje plný potenciál živín na rozdiel od exotického ovocia. Exotické ovocie kupujte deťom výnimočne a v bio kvalite.

Údeniny. Šunka, saláma, párky, klobásy. Mäsové výrobky chuťovo tak príťažlivé pre dospelých a tak škodlivé pre deti. Najčastejšie sa údia tekutým dymom. Tradičné údenie dymom je zdĺhavé a finančne náročné. Údené výrobky okrem toho obsahujú veľké množstvo soli, stabilizátorov, konzervantov. Častokrát obsahujú dusitan sodný – rakovinotvornú látku. Nevhodné sú aj údené výrobky určené pre deti. Je v nich len malý rozdiel, niekedy dokonca žiadny – obsah soli je stále vysoký.

Čokoláda. Kakao je samo o sebe horké. Horkú chuť má málokto rád a deti ju vnímajú intenzívnejšie ako dospeláci. Výrobcovia to vedia a snažia sa horkosť čokolády prekryť veľkými množstvami cukru, mlieka a smotany. Na obaloch čokolády je na prvom mieste zloženia uvedený často práve cukor. Okrem toho čokoláda obsahuje **teobromín**, ktorý na človeka pôsobí povzbudzujúco podobne ako kofeín z kávy. U detí môže viesť až k prestimulovaniu nervového systému, čo sa odrazí na správaní a slabšom spánku. Deťom môžete čokoládu vo veľmi malých množstvách podávať od tretieho roku – kvalitnú, horkú, s nízkym obsahom cukru. Do tretieho roku nie sú vhodné ani čokoládové jogurty, granko, kakaové nápoje typu kakauko. Vlastne, zbytočné sú aj po

treťom roku. Od druhého roku veku života dieťaťa môžete čokoládu či kakao nahradiť **karobom**.

Huby. Obsahujú zle stráviteľnú vlákninu **mykochitín**. Deti nemajú dobre vyvinutý tráviaci systém na to, aby vedeli tak ťažko stráviteľnú potravinu spracovať. Od 3. roku môžeme deťom nechať ochutnať v malých množstvách tepelne upravené šampiňóny, neskôr hlivu, ideálne podusené so zeleninou na malom množstve tuku. Jedlo z húb by malo byť skonzumované hneď po príprave. Huby by všeobecne mali jesť len zdraví ľudia bez tráviacich problémov.

Syry s plesňou a tavené syry. Plesňové syry deťom vlastne ani nechutia, keďže sú príliš intenzívne pre ich citlivé chuťové bunky. Na výrobu tavených syrov sa používajú taviace soli. Okrem toho sú veľmi slané. Namiesto tavených syrov použite na chlieb roztierateľné mäkké syry typu Lučina alebo pre deti od dvoch rokov môžete pripraviť domácu tvarohovo-zeleninovú nátierku.

Odtučnené mliečne výrobky. Deti potrebujú na svoj vývin tuk. Tuk sa často v nízkotučných mliečnych výrobkoch nahrádza nevhodnými sladidlami, ktoré sú zodpovedné za nárast obezity. Zlatým pravidlom výživy (nielen) detí je, aby potraviny boli čo najmenej technologicky upravené.

Zemiakové čipsy, vyprážené hranolčeky. Chrumkavé potraviny typu čipsy sú

návykové. Obsahujú príliš veľa nekvalitného tuku, príliš veľa soli. Čipsy i hranolky sa pražia pri vysokých teplotách, ktoré spôsobujú vznik napr. akrylamidu. Radšej im na nižších teplotách upečte hranolčeky alebo plátky zemiakov s nižším obsahom tuku a časť soli nahradte bylinkami.

Fastfood. Jedlo bez pridanej hodnoty s veľmi nízkym obsahom vitamínov či minerálov, s vysokým obsahom soli, tuku, aby to dobre chutilo. Vyhýbajte sa týmto typom občerstvenia, ako i oslavám narodenín v zariadeniach tohto typu. Aj v reštaurácii si zvolte jedlo, ktorá nie je vyprážané na prepálenom tuku. Deti, ktoré nepoznajú fastoodové typy reštaurácií, po nich nebažia.

Celozrnné pečivo. Obsahuje veľké množstvo ťažko stráviteľnej nerozpustnej vlákniny. Múky s vyšším obsahom vlákniny zaraďujeme čiastočne od približne jeden a pol roka. Celozrnný chlebič od tretieho roka, rovnako ako celozrnnú ryžu.

Klíčky. Naklíčené semienka, obilniny či strukoviny sú často napadnuté **mykotoxínmi**. Produkujú ich určité druhy húb a patria medzi silne karcinogénne látky a najjedovatejšie látky vôbec.

Raňajkové cereálie. Osladené sú nevhodnými sladidlami s vysokým glykemickým indexom, so zlými tukmi a kopcom prídavných látok. Radšej žiadne raňajky ako raňajky, ktoré drasticky zvýšia cukor a zhoršia schopnosť koncentrácie.



Vnútorosti. Patria medzi ťažšie stráviteľné potraviny. Od 2. roku môžete kde tu ponúknuť pečeň, ktorá patrí medzi super potraviny s vysokým obsahom železa, zinku, vitamínov rozpustných v tuku a kyseliny listovej. Pečeň je síce filtračný orgán, ale toxíny sa neukladajú v pečeni, iba cez ňu prechádzajú a ukladajú sa v tuku. Dbajte na jej čerstvosť a zdroj: ako bolo zviera chované a čím kŕmené.