

# VÝŽIVA MALÝCH DĚTÍ

k přednášce holandské dietoložky Petry Essink v listopadu 2009

Výživa je základem našeho života. Dříve člověk jedl to, co měl. Nepřemýšlel o tom. My žijeme v době závratně velkého výběru potravin a mnoho z našich tradičně samozřejmých stravovacích zvyklostí je trochu zeslabených. Tatínkové a maminky si nyní kladou otázku, jestli chtějí předat také svým dětem výběr stravy a stravovací kulturu, kterou znají od svých rodičů. Hledáme v oblasti výživy zrovna tak jako ve výchově. Není vyhnutí: musíme se vydat na cestu objevování k našim vlastním zdravým způsobům výživy a „stravovací výchovy“.

Existuje mnoho různých názorů na to, co je správná výživa a objevují se četné knihy s radami o výživě a s různými návody. Navíc jsme denně bombardováni televizními a jinými reklamami na „zdravou“ dětskou výživu. Tyto reklamy jsou velmi přesvědčivě podané a mnoho rodičů si myslí, že dělá dobře, když nakupují doporučené produkty a dokonce někdy dostávají pocit, že jejich dítěti bude něco chybět, když tak neučiní.

### Typy dětí

Antroposofie má vlastní pohled na to, co je zdravá výživa pro děti. Každé dítě je jiné, ale jsou zde děti s podobnými vlastnostmi. Na základě těchto podobných rysů se používá dělení dětí do skupin. Jedno z těchto rozdělování je takzvané konstituční a jednoduše řečeno se jedná o skupiny dětí „hlavy“, „srdce“, a „rukou“. Jinak řečeno: senzorické nervy (horní), rytmické oblasti a metabolické+končetiny (dolní část). To zní velmi složitě a proto zůstaneme v tomto článku u rozdělení na děti hlavy, srdce, a rukou. Toto rozdělení a také jiná dělení, se užívají ve waldorfských školách jako pomůcka k poznávání dětí, pohledu na ně, a dávají často originální návody jak s různými dětmi zacházet příslušným způsobem. Tak můžeme také v závislosti na typu dítěte, přizpůsobit výživu a stravovací zvyklosti a tím pomoci dítěti v jeho vývoji. Nicméně je důležité zmínit, že takové zařazování dětí a dospělých nemá za cíl začleňovat je do přihrádek a pevně přiřazovat k určitému „typu“. Ale než jim poskytneme potraviny, které mohou být nápomocné určitému typu. Popíšu napřed krátce výše uvedené typy dětí hlavy, srdce a rukou.

- Typ dětí hlavy: skuteční myslitelé, mají tendenci k obavám, počkají až se samo najde řešení, jsou často nespěšné, brzy jsou přeplněny dojmy. Obecně hůř tráví.
- Typ dětí srdce: jsou středem mezi dvěma extrémy a mají něco z obou krajních typů, mohou se snadno vžít do obou různých typů. Můžeme říci, že jsou harmonické.

- Typ dětí rukou: snáze jdou do akce, jsou čínorodé. „Ahoj, tady jsem, co jdeme dělat?“ Mají v sobě málo klidu. Nemají čas na jídlo, je těžké přivolat je z pískoviště.

### Třídění potravin

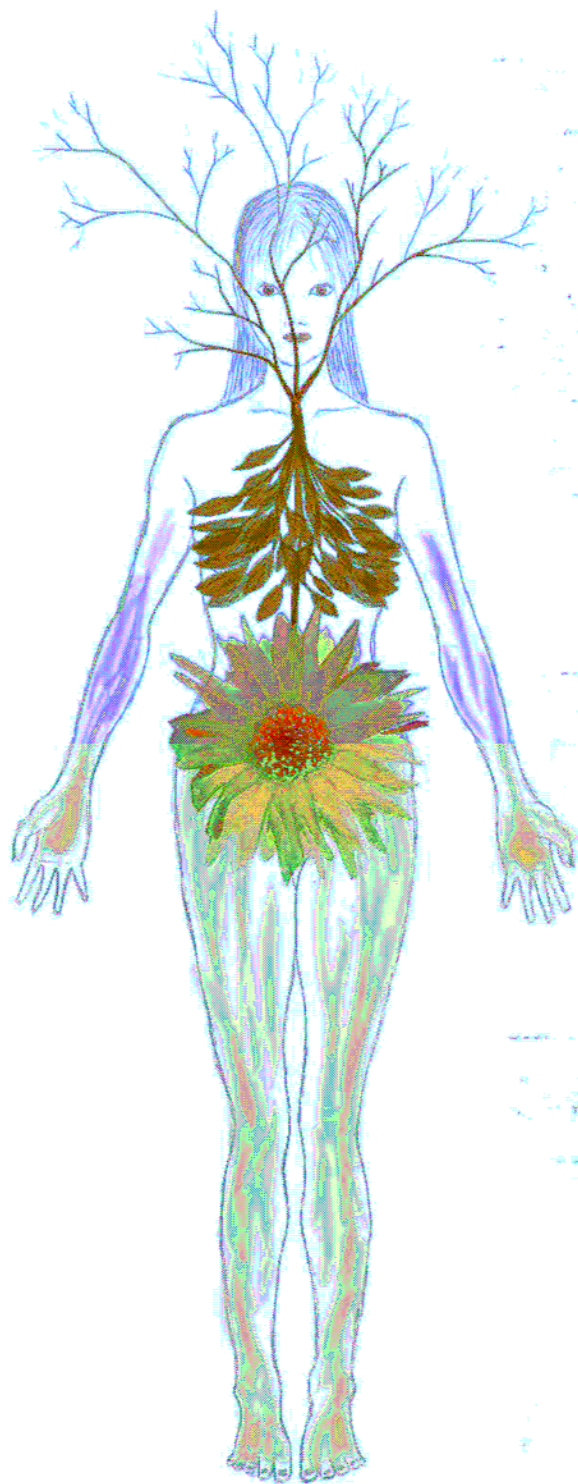
Kategorie platí nejen pro děti a dospělé. K tomu je zpracované také zajímavé rozdělení potravin. Žádná potravina není stejná. Současní odborníci na výživu, dělí potraviny především podle obsahu tuků, sacharidů, bílkovin, vitamínů a minerálů. Antroposofičtí odborníci na přirozenou potravu se více zaměřují na výživnou kvalitu potravin, která je patrná ve způsobu života rostliny. (Pro zjednodušení, se v tomto článku omezím na výživu rostlinného původu.)

Všechny rostliny, tedy i ty konzumní, mají kořeny, stonek s listy a místo pro květ a plod. I když je červená řepa celkem srovnatelná obsahem látek s jablkem, pohledem na rostlinu, jsou to dvě naprosto rozdílné kvality.

Jinak řečeno: jablko má jiný životní příběh než červená řepa. Jablko vyrostlo z květu na větví stromu. Na rozdíl od podzemí, je nahoře ve větvích hodně pohybu. Vítr a pestrá škála hmyzu mají vliv na květ. Mladé jablíčko je po celou dobu růstu vystaveno vzduchu, teplému slunečnímu svitu a všem povětrnostním podmínkám. Když dozraje, krásně voní a je připraveno ke sklizni.

Řepa roste v tiché temné půdě. Je tam chladno a vlhko. Poslušně saje živiny a vlhkost ze země a předává je stonku a listům. Při sklizni spatří poprvé denní světlo.

Nyní uděláme, zpočátku možná překvapivé a také trochu tajemné propojení mezi výše popsányými typy dětí a jednotlivými částmi rostlin. Podívejte se na ilustraci.



Celer  
 Topinambur  
 Tuřín  
 Mrkev  
 Vodnice kořen  
 Karotka  
 Červená řepa  
 Ředkvička  
 Pastyňák  
 Ředkev  
 Černý kořen  
 Řapíkatý celer  
 Brambor  
 Vodnice nat'   
 Portulák  
 Rebarbora  
 Špenát  
 Čekanka  
 Salát hlávkový  
 Zelí  
 Čínské zelí  
 Fenykl nat'   
 Chřest  
 Růžičková kapusta  
 Andývie- šterbák  
 Rajče  
 Dýně  
 Meloun  
 Jablko  
 Hruška  
 Rybíz  
 Jedlý ibišek  
 Rýže  
 Švestka  
 Pšenice  
 Citron  
 Pomeranč  
 Hrách dřeňový-šedý  
 Zelené fazolky  
 Hrách žlutý  
 Hrášek cukrový  
 Paprika  
 Fazole  
 Papaja  
 Ořechy  
 Čočka  
 Třešně  
 Obilniny  
 Hroznové víno  
 Jahody  
 Okurka  
 Marakuja

### Tajemné vazby

Možná vás napadá souvislost při propojení popsaných rostlinných a lidských vlastností. Vlastnosti kořene přísluší k hlavě (včetně souvisejícího nervového smyslového systému). Musíme si zachovávat „chladnou hlavu“

a tak jako kořeny z půdy sají vodu a živiny, nasáváme my svými smysly vjemy z našeho okolí. Stonek a listy rostliny mají zvláštní vliv na plíce a srdce. Rytmus a zprostředkování patří k listům a stonkové části. Rytmus většinou pravidelného umístění listů na stonku přísluší ke konstrukci hrudníku a také k tlukoucímu srdci. Květy a plody mají souvislost s naším metabolickým systémem, který vyzařuje do končetin. Abychom dobře mohli trávit, je zde potřeba teplo a pohyb; střeva se nikdy nezastaví. Můžeme říci, že děti typu hlavy mají mnoho vlastností kořene. Jsou často tiché a uzavřené sami v sobě, méně se pohybují a mají někdy sklony k černým myšlenkám.

Již jsme zmínily děti typu srdce a jejich schopnostech vcit'ování a zprostředkování. Tito aktéři jsou plní pohybu. Milují jídlo ale opravdu na něj nemají čas. Neprochladnou tak snadno a dobře tráví.

**Kdo má co jíst?**

Důležitou otázkou je: komu dávat které potraviny a proč? Typům extrémních myslitelů a činorodých je dobré dávat jako výzvu něco z jejich opačné kvality a to je možné pomocí výživy.

Myslitel může trochu „rozkvést“ konzumací kvality květu a plodu, jako je ovoce, ale také květák, hrášek a brokolice a tím se vnitřně trochu „zahřát“. Sladká chuť, která patří k oblasti ovoce budou jemu nebo jí, dělat dobře. Protože tyto děti nemají dost silně rozvinutý trávicí metabolismus, je dobré ovoce a zeleninu mlít, vařit nebo z nich dělat kaši. Mám na mysli jablečné pyré, rozmačkanou zeleninu, polévky, kaše (obiloviny jsou také plody).

Příliš činorodému a vrtošivému dítěti můžeme dodat trochu klidu když mu podáváme mrkev nebo řepu. Potřebují mít užitečně zaměstnaná i střeva. Syrové zeleninové saláty nabízí v tomto směru dostatečné vyžití. Tento typ dětí je často má velmi rádo. Podle stolice dítěte můžeme poznat jestli je všechno stráveno, pěkná pevná „šiška“ je důkazem adekvátní výzvy v trávení.

Samozřejmě že všechny děti mají rády sladké, také děti typu rukou. Když těmto dětem dáваме příliš mnoho sladkého, je možné, že nebudou schopny využít všechnu energii.

Potřebují mít co „hryzat“. Sladká chuť dává pocit útěchy „je to v pořádku, nemusíš nic dělat, můžeš odpočívat.“ Proto je dobré pro tyto děti stanovit pro mlsání jen jednu pevnou chvíli za den. Mimo to je všeobecně známé a také velmi důležité, že konzumace rafinovaného cukru (a sladkostí z něj) je třeba snížit a případně nahradit sladkostmi s medem nebo ovocným cukrem.

Všechny tři typy dětí potřebují potraviny ze stonku a listu. Tím propojují svůj pól myšlení s pólem činu. Máme na mysli salát, špenát, řapíkatý celer, čekanku, fenykl-nať a různé druhy zelí.

Pro všechny typy dětí (ale i pro dospělé!) platí zároveň, že strava musí být pestrá.

Takže jezme potraviny ze všech tří oblastí. Nejlepší je, když se pokrm skládá z plodu (například rýže nebo těstoviny), z listu/stonku (např. salát) a z kořene (např. mrkev, pastýňák nebo řepa). Je zajímavé se na to po určitou dobu zaměřit. Na čas se můžete rozhodnout, že budete dítěti dávat jednostranný pokrm: především list a plod. V našem současném jídelníčku převažují okopaniny, ty jsou ale nejnevhodnější z kořenové zeleniny. Proto mrkvička navíc, mezi jídly rozhodně dětem neuškodí.

## Stolování

Kromě toho, že sledujeme co dítěti dáváme, je také důležité, jakým způsobem mu potravu podáváme. Jídlo se obvykle odehrává u stolu. Jednou, nebo víckrát denně máme takto jíst. Během času mnoho rodičů ztrácí ideál „šťastné rodinky“, která denně spokojeně v harmonii společně jí. Děti nechtějí jíst, nebo se hádají a tatínek a maminka jsou unavení. Často se v praxi jeví, že je stolování s malými dětmi stojí příliš mnoho energie. Také zde můžeme hledat. Seznámení se s konstitučními typy dětí, nám může pomoci také při stolování.

Takového myslitele, který je citlivý (až přecitlivělý) na vjemy mohou zaujmout hezké barvy pokrmu, způsob jakým je servírováno, nebo jak je rozmístěno v jeho talíři. Některé opakující se rituály, rčení nebo slova díky dodají při stolování dítěti klid a bezpečný pocit. Pomáhá, když se takové dítě také zúčastní přípravy jídla. Především snadné úkoly, jako aranžování zeleniny na talíř a ozdobení stolu, jsou vhodné pro takové dítě. Dítě činu byste měli zapojit do hrubších prací jako je krájení a sekání.

Vize dětské výživy je v tomto článku pouze načrtnuta a nenabízí tedy žádná konečná řešení ani metody či návod. Ale rodiče mohou získat, pomocí charakteristik jednotlivých typů, nový svěží pohled na své dítě. Uvedenou ilustraci si můžete připevnit na dveře ledničky a zkusit experimentovat s různými druhy potravin. Někdy vedou malé změny v jídelníčku k překvapivým výsledkům. Tak jako každé dítě, má také každá plodina svůj životní příběh. Co rozumíme zdravou výživou pro dítě? Je to výživa, jejíž příběh zapadá do příběhu dítěte.

## Chcete si přečíst více?

- Výživa, skica vzdělávání o výživě založeného na antroposofii; Rudolf Hauschka
- Dětská výživa, Udo Renzenbrink
- Průvodce vývojem od jednoho do čtyř let; Paulin Bom a Machteld Huber
- Výživa a člověk; Rudolf Steiner

Tento článek byl částečně inspirován přednáškou Marji Vijn

- Překládala z Holandštině : Mirka Hašková
- Vydala : Sváz Mateřských Center v Čechách: [studankahh@seznam.cz](mailto:studankahh@seznam.cz)