

## **MB STRAVA PRO DĚTI**

Standardní makrobiotická strava je vhodná zvláště pro zdravé děti a dospělé lidi. Pro miminka a malé děti a rovněž pro staré lidi je třeba určitých úprav s přihlédnutím na jejich různé potřeby a fyzické aktivity. Rovněž dospělí lidé si musí upravit množství a skladbu jednotlivých jídel podle pohlaví, věku, způsobu života, svých aktivit a osobní orientace.

Strava miminek, batolat a malých dětí by se měla postupně měnit a vyvíjet podle toho, jak se mění a vyvíjí jejich chrup. Je jisté, že ideální a dokonalou potravou pro lidské miminko je samozřejmě mateřské mléko. Mateřské mléko je bohatým zdrojem všeho, co miminko v prvních šesti měsících potřebuje ke svému vývoji.

Zhruba v tomto věku se množství mateřského mléka obvykle začíná v průběhu dalších šesti měsíců postupně zmenšovat. Je to období, kdy s ubývajícím mateřským mlékem začínáme pomalu a postupně přidávat měkké kašičky a polévky bez soli. Přirozená laktace dozrívá přibližně v období, kdy se dítě objevují první zoubky, obvykle 12. až 14. měsíc. Dítě tak přechází plně na měkké (pasírované) kaše. Hutnější kaše a měkké potraviny se mohou v průběhu dalšího roku postupně zařazovat s přibývajícími zoubky. Když dítě dosáhne věku okolo 20. až 24. měsíce, je třeba měkké kaše nahradit ještě hutnější stravou.

Na začátku třetího roku života může dítě (podle zdravotního stavu) dostávat jednu čtvrtinu až jednu třetinu množství soli, které používají (zdraví) dospělí. Množství soli se bude postupně zvyšovat, ale do věku osmi let to bude stále podstatně méně než u dospělých.

Ve věku čtyřech let už můžeme dítě bez starostí posadit ke stolu se standardní makrobiotikou. Pochopitelně budeme používat přiměřeně menší množství soli, misa, sojové omáčky, hořčice a dalších ochucovadel včetně zázvorové šťávy.

Můžeme se řídit následujícími dietetickými doporučeními:

### **CELOZRNNÉ OBILOVINY PRO DĚTI**

Nemá-li již maminka dostatek mateřského mléka, od osmi měsíců do jednoho roku je možno zařadit jako hlavní potravinu dítěte mléko z celozrnných obilovin. Speciální obilné mléko se podává i v mladším věku jako náhrada za mateřské mléko, pokud maminka

z nějakého důvodu nemůže dále kojit. Mějme zde na paměti, že pro dítě je vždy vhodnější, když vyhledáme jinou maminku, která kojí a může našemu dítěti nějaké mlíčko ostříkávat.

Kvalitní celozrnná rýže je hlavní složkou dobrého obilného mléka. Jeho výživová hodnota je do značné míry podobná mateřskému mléku. Obilné mléko je rovněž skvělá pochoutka i pro dospělé a starší děti a dobře pomáhá při trávení a slabém žaludku. Důležité je, aby rýže byla opravdu velmi kvalitní. Není možné přivírat oči nad začernalými se-schlými konečky jednotlivých zrn, nebo dokonce nad jakoukoli formou plísně.

Rýži špičkové kvality dodává Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 22 42.

Jak dítě prochází jednotlivými stádii vývoje, mění se i jeho chuť. Velmi potřebnou součástí jeho správné výživy je přirozená sladká chuť. Důrazně varujeme před používáním bílého rafinovaného cukru a uměle slazených potravin. Pro citlivý a snadno zranitelný dětský zažívací trakt je kupovaný bílý cukr příliš agresivní a zcela nevhodný.

Abychom napodobili přirozenou lahodnou sladkost mateřského mléka a zároveň dítěti dodali dostatek bílkovin a tuků nutných pro jeho zdárný růst, budeme používat hlavně tak zvanou sladkou rýži. Je to název druhu velmi hodnotné rýže. Své jméno dostala proto, že se používá k přípravě sladkých pokrmů, zákusků a nápojů, zejména amasaké. Je o něco dražší než jiná rýže. Sladká rýže obsahuje více bílkovin, škrobů a tuků než běžná celozrnná hnědá rýže, ječmen či jiné obiloviny, ze kterých je ovšem pro zpestření také vhodné mléko občas připravit.

**Obilné mléko se může podávat formou měkké celozrnné kaše:**

4 díly kvalitní celozrnné rýže (přednost má rýže krátkozrnná)

3 díly sladké rýže

1 díl ječmene, vhodné jsou co nejméně obroušené ječné kroupy

Obiloviny nesolíme, ale vaříme je společně s kouskem řasy kombu. Tu dítě sní, jen když bude chtít. Nikdy ho nenuťte.

Čas od času můžete mléko zpestřit dílem jáhel nebo ovsa. Nicméně, tvrdé obiloviny jako je pšenice a žito nebo příliš jang pohanka se na mléko nehodí.

Obiloviny se na mléko vaří běžným způsobem nebo v tlakovém hrnci. V tom případě je nutné předem obiloviny namočit přes noc. Je-li venku příliš chladno, namáčíme je i celý den. Kromě namáčecí vody do tlakového hrnce přidáme pětinasobné množství vody než je obilovin.

Vaříme v tlaku na mírném ohni asi 90 minut. Dostaneme tak krémovitě měkkou kaši z rozvařených zrn.

Pro vaření běžným způsobem obiloviny namáčíme stejně jako pro vaření v tlaku, avšak vody (kromě namáčecí vody) dáváme desetinásobné množství než je obilovin. Vše přivedeme do varu a na mírném ohni vaříme tak dlouho, až je v nádobě poloviční množství původního obsahu.

Připravujeme-li obilné mléko pro malé miminko, před podáváním kašičku vložíme do čisté pleny a obsah přepasírujeme. Vznikne tak velmi jemné hladké mlíčko bez slupek a drobných částíček. Chceme-li tuto lahůdku ještě přisladit, použijeme na jeden šálek čajovou lžičku ječného nebo lépe rýžového sladu.

## **SUŠENÉ OBILNÉ MLÉKO** *neboli* **KOKKOH**

*Čas přípravy: 5 - 10 minut Doba tepelné úpravy: 30 - 45 min.*

3/4 šálku sladké celozrnné rýže (druh rýže na zákusky)

3/4 šálku hnědé celozrnné rýže (rýže Natural)

1 polévková lžice sezamských semínek

1 šálek vody

několik zrněk mořské soli

Tento nápoj je vhodný pro miminko, když matka nemá dostatek mléka. Tak zvaně na dokrmení. Protože některé enzymy obsažené v obilovinách se ztrácejí při opražování, ještě lepší náhradou za mateřské mléko je mléko rýžové (viz dále).

- 1) Lehce opraž zvlášť rýži a zvlášť semínka, až pěkně voní.
- 2) Společně je suché rozemel.
- 2) Jedna čajová lžička "sušeného mléka" s několika zrnky mořské soli je odpovídající množství na jeden šálek vody. (Zbytek prášku si nech na příště). Čím je miminko starší, tím hustší mléko může pít.
- 3) Sušené mléko vlož do studené pramenité vody, pomalu přiveď do varu a na mírném ohni lehce povářej asi 30 – 45 minut.
- 4) Obilné mléko se podává vlahé až teplé.

## **RÝŽOVÉ MLÉKO**

*Doba přípravy: 5 minut*

*Doba tepelné úpravy: 2 hodiny*

Rýžové mléko se často používá jako náhrada za mléko mateřské, když matka nemůže kojit. Nicméně je důležité tuto skutečnost předem konzultovat s odborným lékařem, aby dítě skutečně dostalo odpovídající výživu. Rýžové mléko je rovněž velmi prospěšné v případech aftů a dětské moučnivky.

1 šálek celozrnné hnědé rýže (Natural)

1 šálek celozrnné sladké rýže (druh rýže na zákusky)

20 šálků vody

amasake nebo rýžová sladinka na přilepšení, pokud chcete

- 1) Vlož všechnu rýži do studené vody.
- 2) Pomalu přiveď do varu a na mírném ohni povářej dvě hodiny.
- 3) Potom přeceď (rýži si dej stranou na přípravu chleba nebo palačinek).
- 4) Rýžové mléko se podává vlahé nebo teplé.

Tuky a sůl musejí být v organismu v určité harmonii. Protože vaše miminko ještě nedostává žádné tuky (kromě mateřského mléka), není ještě vhodné začínat se solením. Proto i do obilného mléka je lépe vyvařit místo špetky soli malý proužek mořské řasy KOMBU nebo WAKAME.

Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 22 42, vám ráda zodpoví vaše otázky a nejasnosti. Pomůže vám opatřit si základní potraviny a specifika organické kvality z ekologického zemědělství. Vyžádejte si zdarma nabídkový katalog přírodních léčebných specifíků.

Využijte možnosti odborné konzultace a Shiatsu.

## MAKROBIOTIKA PRO DĚTI

- [ Nezapomínejte na řasy Dulse, mají velmi vysoký obsah železa a nejsou pro děti moc slané.
- [ Vitamin B<sub>12</sub>, ostatní vitamíny a hlavně cenné přírodní minerální látky získávat pravidelnou konzumací mořských řas. Stačí zcela malé množství, ale pravidelně. Řasy je vhodné střídát: nori, dulse, wakame, kombu, hijiki, arame, agar agar. Řasy musí být zcela měkké, jinak náš organismus jejich bohatství nedokáže využít.
- [ Řasy je pro děti třeba upravovat jin způsobem. Páchne-li dětem dech nebo moč, může to být známka nadbytku mořských řas.
- [ Řasy hijiki a arame jsou pro děti příliš silné, proto opravdu jen výjimečně. Protože jsou velmi jang, jejich předávkování může vést až k zastavení laktace (maminka ztratí mléko).
- [ Děti potřebují hodně fermentovaných potravin. Krátkodobé lahodně kyselé pickles: 3-10 dní kvašená strouhaná lehce prosolená zelenina napěchovaná v kompotové skleničce. Děti milují lehce kyselé věci a také je potřebují pro uvolnění a správnou funkci jater a žlučníku.
- [ Pickles rozhodně každý den. Vhodné je např. z pokrájených ředkviček či kedluben s kouskem švestičky umeboshi.
- [ Mezi důležité fermentované potraviny patří kromě pickles také sójový sýr tempeh a natto, které děti obzvláště vyhledávají.
- [ Tempeh je pro děti vhodným lehce stravitelným zdrojem bílkovin a vit. B<sub>12</sub>. Mezi dva plátky lehce osmaženého tempehu je vhodné kyselé zelí, pickles či hořčice.<sup>1</sup>
- [ Velmi důležité jsou pro děti všechny druhy zelených listových zelenin. Jestliže děti nemají dostatek zeleniny, stále vyžadují ovoce a sladkosti. Také bývají rozmrzelé.
- [ Dostávají-li děti příliš mnoho ovoce, sladkostí a limonád, zákonitě odmítají zeleninu a mají problém s nedostatkem využitelného vápníku. Nevyužitelný vápník se jim zato ukládá v kloubech a snižuje jejich mobilitu.

<sup>1</sup> **Hořčice**, rozumí se 100% přírodní produkt bez barviv a chemické konzervace, na našem trhu pod obchodním názvem San Marco v ozdobných skleněných hrnečcích s ouškem a bílým víčkem za cca 30,- Kč. Kromě nutriční hodnoty hořčice svou pikantní chutí významným způsobem stimuluje funkce plic a tlustého střeva a tím zvyšuje celkovou vitalitu organismu.

- [ Děti milují tofu. Vhodná úprava: Napařované tofu s několika kapkami sójové omáčky zabalíme do opražené řasy nori<sup>2</sup> nebo do vloček z této řasy.
- [ Dbejte na to, aby děti měly v každém jídle olej nebo olejnatá semena. Děti spotřebují mnohem více energie než dospělí.
- [ Dvakrát denně pokrm s nějakou bílkovinou (děti teprve budují svůj organismus).
- [ Převažovat mají celá zrna. Tam, kde děti snídají stále jen chléb a bílé pečivo, jsou vždy nějaké problémy. Děti sice mají energii, ale schází jim vytrvalost a schopnost soustředění.
- [ Pro dobrou stavbu kostí zařazujte občas kapra, pstruha, kousek makrely, sledě, sardinky, mušle, trochu ústřic.
- [ Maso je třeba vyvážit zeleninou, nikoli ovocem. Příliš mnoho masa nutně znamená neodolatelnou chuť na cukr.
- [ Intuice. Důvěřujte správně makrobioticky živeným dětem a častěji se jich ptejte, na co mají chuť.
- [ Čerstvé pokrmy. Děti potřebují dostatek čerstvých pokrmů. Nemají totiž staré zásoby vitamínů a minerálních látek.
- [ Nedostatek energie: vaříme rýži až dvě hodiny.
- [ Nadbytek energie: volíme kratší a výraznější tepelnou úpravu, nevaříme v tlakovém hrnci.
- [ Jedla-li maminka v těhotenství moc tuků, sýrů a jang potravin, do rýžového mléka přidáváme houbičku Shiitake či lžičku rýžové sladinky.

Vyžádejte si zdarma podrobný katalog přírodních léčebných specifíků s popisem použití a účinků.

Více info, osobní zdravotní konzultace a zákrok Shiatsu

Škola Shiatsu Ki, [bob.dvorak@dobruska.cz](mailto:bob.dvorak@dobruska.cz), ☎ 731 40 22 42, ICQ 300411547

<sup>2</sup> **Nori** je jedna z nejhodnotnějších mořských řas, vhodná zvláště pro děti, neboť významně zvyšuje mozkovou kapacitu a zlepšuje paměť. Často je to jediná řasa, kterou děti neodmítají, ba naopak ji kradou ze spíže. Totéž platí o sladkovodní řase Chlorella. Obě řasy i s podrobnými informacemi dodává Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 22 42.