

## **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 potraviny 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 sešchlými 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. Svě 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 zrnek 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.

## KAPITOLA 3

# KAŽDÉ DÍTĚ JE JINÉ

Moderní rodina se zmenšuje a ustupuje jak v čase, tak i v prostoru. Počet dětí v rodinách 20. století se neustále zmenšuje, jak je vidět z historie a tradic rodiny. S tím jdou ruku v ruce i změny ve stravovacích zvyklostech. Od těch tradičních, založených na celozrnných obilovinách a zelenině - až k moderním dietám s vysokým obsahem tuků, cukru a uměle ošetřovaných potravin.

Makrobiotika nicméně začala tento trend pomalu obracet. V makrobiotických rodinách není žádnou výjimkou čtyři, pět i více dětí. Pokud víme, rekordmani jsou naši přátelé v severní Americe, Joe a Diane Avoli z Leominsteru v Massachusetts. Mají sedm dětí - samá děvčata! Makrobiotické maminky jsou také známé tím, že mají rychlé porody bez komplikací, kde doba vlastního porodu je krátká. Jako třeba právě v případě Diane: její poslední dcera se narodila v jejich obchodě s přírodními potravinami - během kurzu makrobiotického vaření. Několik zdravotních sestřiček, které se kurzu účastnily, jí s porodem pomohlo. Tato příhoda se dostala na titulní stránky Boston Globe a několika dalších časopisů po celé zemi.

Chceme-li uvažovat o dietetických potřebách dětí, bude užitečné zapamatovat si několik důležitých věcí.

Především to, že každé dítě je unikátním darem, něčím nenapodobitelným, co příroda stvořila. Přesto, že neexistují dvě stejné děti, všechny přicházejí z nekonečného vesmíru. Smysl jejich příchodu na tuto zem je svobodně si hrát a naplnit své sny. Aby toto dokázaly, potřebují samozřejmě dobré zdraví a jasnou mysl.

Protože každé dítě (a dokonce i naprosto stejná dvojčata) je jedinečné a specificky zvláštní, neexistují dvě děti, které by měly stejnou konstituci, rychlost růstu a vývoje, oblíbené a neoblíbené věci, aktivitu, touhy a snahy. Jak vtipně poznamenal kněz John Ineson ve své knize Cesta životem: Makrobiotika a duch křesťanství:<sup>1</sup>

„Lidské bytosti, jakož i ostatní stvoření, Bůh tvoří v extrémně malých sériích. V každém vydání jen jediný kus.“

Tento princip mějte na mysli, když vybíráte a připravujete jídlo pro své děti. Děti jsou velmi speciální a neobyčejné a každé z nich si zaslouhuje speciální a neobyčejnou péči, ohledy, vážnost a úctu. Dietetická doporučení, jak jsou popsána v následujících kapitolách nebo v jiných knihách, jsou pouze doporučeními, a nikoli pevnými pravidly. Prosíme, vykládejte si je pružně a přizpůsobte je opravdovým potřebám každého dítěte.

Připustíme-li, že každé dítě je nenapodobitelným tvůrčím počinem Božím nebo vesmíru, není možné, abychom necítili obrovský odív a úžas nad zázrakem života. Láska a vděčnost, kterou cítíme k našim dětem, se může rozšířit na všechny lidi a na vše živé.

I zdravý „selský rozum“ nám samozřejmě říká, že každé dítě je jiné a svým způsobem unikátní. Avšak moderní trendy směřující ke standardizaci<sup>2</sup> a uniformitě někdy mohou vést k tomu, že na toto zapomínáme. Michio Kushi občas vypráví příběh o tom, jak on sám se dostal k tomu, že začal chápat faktory, jež tvoří individuální jedinečnost. Krátce po tom, co přišel do Ameriky, začal studovat vztah mezi stravou, prostředím a životem, studoval umění fyziognomie,<sup>3</sup> v níž vnitřní stavy a podmínky mohou být chápány pozorováním vnějších rysů, vnějšího vzezření. Michio trávil hodiny a hodiny na místech jako Times Square, před katedrálou svatého Petra a po obchůdkách a kavárnách celého New Yorku. Pozoroval lidi, pozoroval jejich fyzickou kondici, jejich chování i to, jak jedí. Několik týdnů se mohl zaměřovat jen na jejich nosy. Prohlížel si tisíce a tisíce nosů, až, jak sám říká, měl sny, ve kterých se mu z temnot vynořovaly samé nosy. Následující týden pak pozoroval jenom rty, potom uši a takto jeden po druhém všechny rysy obličeje. Po měsících pozorování dospěl k porozumění, že každý člověk je opravdu jedinečný a že lidská konstituce, kondice, chování a myšlení není nic jiného než výsledek stravy a prostředí včetně výchovy a vlivu rodiny. Toto jsou ony věci, které vytvářejí naši individualitu.

Dalším důležitým bodem, který je nutno mít stále na paměti, je to, že děti se neustále mění. Nikde není ten zázrak osobní proměny zřejmější než uprostřed rodiny. Potřeby dětí, jejich přání, emoce a touhy se mění z chvíle na chvíli. Tím, že rodiče s těmito proměnami žijí a všímají si jich, mohou se učit trpělivosti a pružnosti. Mohou přitom dospět k tomu, že si uvědomí velkou pravdu - že náš lidský život není nic jiného než malá měnící se částička nekonečné cesty života.

Když vaříme pro děti, měli bychom být pružní. Mějme vždy na paměti, že potřeby dětí se stále mění.

Je jistě užitečné znát obecný model rozvoje v období dětství a rovněž se seznámit se způsoby, jakými u dětí strava ovlivňuje jejich tělo, mysl a emoce. Naprosto neocenitelným je pak poznání a porozumění spirálnímu modelu proměny a JIN a JANG, dvěma primárními energiím, které tvoří všecken život. Pro detailnější studium a hlubší porozumění vás odkazujeme na knihy „Péče o dítě a rodinné zdraví“ a „Kniha o makrobiotice“<sup>4</sup> a na další knihy vyjmenované v bibliografii na konci stať.

Nikdy nezapomínejte, že do jídla jde mnohem víc než jen základní ingredience, se kterými vaříme. Naše myšlenky, starosti a emoce jsou přenášeny do každého jídla, které připravujeme. Vařte proto, prosím, s milující, radostnou a míruplnou myslí. Děti, které jedí co pro ně připravujete, začnou tyto atributy odrážet do celé rodiny, která se tak stane skutečně zdravou a plnou míru.

### STUPNĚ A OBDOBÍ V DIETĚ

Během celé historie se rodiny stravovaly podobně, jak tomu dnes učí makrobiotika. Potravin jako jsou celozrnné obiloviny, luštěniny a čerstvé místně pěstované plodiny (zelenina, ovoce, ořechy, semena...), to jsou věci, ze kterých se skládal jídelníček všech

tradičních kultur. Po staletí děti vyrůstaly k dospělosti, vedly šťastný a produktivní život a dospěly až do zralého stáří bez degenerativních chorob. Jedly nerafinované přírodní potraviny.

V uplynulých dvaceti letech se makrobiotika rozšířila po celém světě. Stovky tisíců lidí včetně rodin s nádhernými inteligentními dětmi se nyní radují ze zlepšeného zdraví a z toho, jak se jim dobře vede.

Doporučení z 1. kapitoly může pomoci při výběru těch nejkvalitnějších potravin pro vaši rodinu. Nezapomínejte, že každý člen rodiny je jedinečný a má své zvláštní podmínky a potřeby. Prarodiče potřebují jíst poněkud odlišně než jejich vnoučata. Rodiny na Floridě si potřebují vybírat a připravovat jídlo jinak než rodiny v Dobrušce.<sup>5</sup> Manžel, který vyučuje na univerzitě, potřebuje jíst trochu jinak než manžel, který staví domy.

Dětské potřeby a požadavky jsou však zvlášť odlišné od požadavků a potřeb nás dospělých. Přinejmenším - než je dítě osm let, rodiče musí věnovat pečlivou pozornost jejich stravě. Zvláštní péče se vyžaduje na přípravu potravin vhodných pro rychle se měnící potřeby vašeho dítěte. V této kapitole se budeme zabývat způsoby, kterými se standardní makrobiotický přístup může upravovat a pozměňovat v průběhu každé etapy života vašeho dítěte.

Obrázek 3 ukazuje postupné změny v proporcích, konzistenci a v ochucení potravy, které přicházejí s tím, jak dítě roste. Tabulka zachycuje postup od porodu do věku dvou let a dál. Od porodu do doby, kdy se objeví první zoubky (okolo věku 6 - 8 měsíců)<sup>7</sup> je přirozeně tou nejvhodnější potravou mateřské mléko.

Mateřské mléko	Mateřské mléko	Polévky, kaše, jemná chuť	Tužší konzistence
	Polévky, kašičky	Tužší strava, začínáme solit	Trochu více soli

Další období lze vymezit věkem zhruba od šesti až osmi měsíců do třináctého až čtrnáctého měsíce. Během této doby se může množství mateřského mléka postupně pomalu zmenšovat<sup>8</sup> a postupně se začnou přidávat měkké dětské kašičky a polívečky z pasírované (bio)zeleniny a celozrnné rýže, ovsu, ječných krup a později i z jahel a kukuřice.

Děti si odvykají od mateřského mléka a plně přecházejí na domácí dětskou stravu většinou ve věku jednoho až jednoho a půl roku. Přirozeně - každé dítě je jiné: některé přejde na novou stravu dychtivě a nedočkavě, jiné vyžaduje kojení ještě po dlouhou dobu.

Následující období trvá od odstavení dítěte až zhruba do věku dvou let. V průběhu této doby pomaličku omezujte množství vody používané pro vaření, aby tak potraviny měly poněkud pevnější konzistenci. Samozřejmě, že tato konzistence musí být stále měkkčí než je u jídel pro dospělé či starší děti, ale už ne tak vodnatá jako dříve. Postupně se mohou přidávat i velmi malá množství různých přírodních dochucovadel.<sup>9</sup> Děti okolo věku dvou let již mohou jíst jídla poněkud pevnější, ale stále ještě ne tak jako je jídlo pro dospělé. Dochucujeme mořskou solí,<sup>10</sup> tamari (sójová omáčka),<sup>11</sup> švestičkami umeboshi apod., vždy však jen v malém množství a s mírou. Děti mohou jíst rovněž i jídla bez soli.

## DVA ROKY A VÍCE

Jak děti postupně rostou, konzistence a dochucení jejich jídla se má přizpůsobovat. Od věku čtyř nebo pěti let už může být konzistence obilovin, zeleniny a ostatních jídel skoro jako pro dospělé, snad jen s výjimkou tuhých zelených listových zeleniny, které bude třeba zpracovat více do měkka.

Když děti nastoupí do školy, zvláštní úsilí je třeba vložit do přípravy zvlášť chutných jídel, která se budou podobat těm, jež mají ostatní spolužáci. V kapitole 6 je popsáno množství nápadů na makrobiotický školní oběd.

Devítileté děti už v zásadě mohou jíst totéž co dospělí. Samozřejmě i zde jsou výjimky. Například je-li určité jídlo poněkud slanejší, dítě ho buďto nedostane a nebo mu dají jen malou porcičku. A naopak - rodičům občas neuškodí nějaká ta měkká kaše, či jídlo připravené speciálně pro děti, kterou si s nimi mohou dát.

V období, kdy se děti dostávají do puberty,<sup>12</sup> je důležité připravovat pro ně kromě běžných jídel i jídla poněkud bohatší, která působí i na jejich smysly. Pubertální děti procházejí velmi rychlými fyzickými a emocionálními změnami a když rodiče vynaloží zvláštní úsilí na přípravu chutných a přitažlivá jídla, přechod k dospělosti je mnohem hladší a snadnější.

## MAKROBIOTICKÉ RODINY

Obecně řečeno jsou vlastně dva typy rodin, které praktikují makrobiotiku:

1) První typ je takový, kde se oba rodiče stravovali makrobioticky už před tím, než se jim narodily děti. Živit takové děti přirozenou přírodní stravou je pro tyto rodiče často velmi prosté a snadné, vše jde hladce. Děti, které nikdy nejedly standardní moderní jídla je normálně ani nepotřebují, ani je nevyžadují. Makrobiotické děti dokáží být naprosto spokojené a šťastné s jídlem, které se pro ně připravuje doma a které má celá rodina. Obyčejně jim jídlo velmi chutná, mají i svá zamilovaná jídla a pouští se do nich s nadšením a nedočkavě.

Než děti začnou chodit do školy, mohou se klidně a bez obtíží držet obecných pokynů standardní makrobiotické diety. Ale jakmile nastoupí do školy a začnou navštěvovat různé kamarády u nich doma, pravděpodobně se začnou zajímat i o jiné potraviny.

Ne všechny děti chtějí objevovat a experimentovat s cizími jídly, ale některé ano. Je to přirozené. Určitě není vhodné je za to trestat nebo v nich vzbuzovat pocit viny. Jestliže si občas dítě dopřeje něco nezdravého, rodiče by to měli pochopit a být trpěliví. Měli by se snažit porozumět proč je dítě přitahováno k ostatním potravinám. Možná je to jen přirozená zvědavost. V tom případě okouzlení exotičtějšími jídly netrvá příliš dlouho. Děti, které jsou makrobiotiky od svého narození, obvykle vědí, které potraviny jim dělají nejlépe a po experimentování s ostatními potravinami se rády vracejí ke svému normálnímu jídelníčku. V některých případech může u dítěte dojít k eliminacím,<sup>13</sup> nebo se rozvine horečka, zvláště po tom, co jedlo cukr a jiné nezdravé potraviny. Když se toto přihodí, rodiče si mají s dítětem v klidu a bez vzrušení promluvit a pomoci mu porozumět proč se jeho problém objevil a jak se z něho dostat. Děti se velice rychle naučí rozlišovat mezi jídly, po kterých se cítí dobře a po kterých ne.

Hubování a trestání dětí za to, že si vzaly něco nezdravého, něco „zakázaného“, může mít někdy za následek jen to, že se děti zatvrdí a ze vzdoru začnou vyžadovat „zakázané ovoce“ tím více. Mnohem lepší je si o tom s nimi v klidu promluvit a jasně jim dát najevo, že nám, jako jejich rodičům, opravdu záleží na tom, aby byly zdravé a vedlo se jim dobře. (Pro více informací na toto téma a o tom, jak se vypořádat s běžnými eliminacemi, vás odkazujeme na knihu „Makrobiotická péče o dítě a rodinné zdraví.“)<sup>14</sup>

2) V druhém typu rodiny rodiče začínají s makrobiotikou společně se svými dětmi. Pokud mají teprve malá miminka nebo jsou to děti do dvou let, s přechodem na makrobiotický způsob stravování jsou jen velmi malé nebo vůbec žádné problémy. Starší děti, které si už zvykly požívat jiné potraviny a mlsky, budou zřejmě vyžadovat více času, trpělivosti a přizpůsobivosti. To platí zvláště pro pubertální výrostky a děti těsně před tímto obdobím, kdy se vše mění velmi rychle. Děti navazují mnoho přátelství a stávají se společensky mnohem aktivnější. Nějaký nový, cizí, neznámý a podivný způsob stravování jim může před kamarády připadat trapný, hloupý, nešikovný a prostě „nemožný“, dítě by se mohlo cítit „jiné“, zvláště budete-li mu něco vnučovat.

Proto je velmi důležité být vůči dětem chápavý, trpělivý, tolerantní a pružný a všechny tyto záležitosti si s nimi v klidu prodiskutovat. Snažte se je nepřesvědčovat, nenaléhat, nenutit. Pokud jsou děti normálně zdravé, rodiče mohou být klidní. Dopřejte dětem, aby si ony samy objevovaly hodnoty, které jim makrobiotika přináší.

Možná bude třeba připravit řadu různých „přechodových“ jídel, která budou dětem připomínat věci, které byly zvyklé jíst.

Jsou-li některá jídla či potraviny, které dítě přímo nesnáší, určitě nebude moudré kritizovat ho za to, že nechce jíst nebo dítě do jídla dokonce nutit.

Budte tvořiví a vymýšlejte jídla, která dětem chutnají, která mají rady. Jako náhradu za maso a drůbež budete třeba připravovat více ryb a jídel z darů moře, různě upravované zeleniny, tempuru<sup>15</sup>, různá ořísková másla<sup>16</sup>, tofu<sup>17</sup>, tofu sýr (tofu nakládané do misa<sup>18</sup>, pikantní a ostřejší omáčky, do kterých se namáčí vybraná sousta, smažené věci a jídla s vhodně upraveným tempehem<sup>19</sup>..., to vše může pomoci uspokojit touhy po bílkovinách a tučných obsažených v mase a výrobcích z mléka.

Když připravujete dezerty, zákusky, dorty, oplatky, koláče, omelety, buchty a jiné sladkosti..., můžete k přislazení příležitostně použít malé množství přírodního javorového sirupu. Javorový sirup se používá při přechodu na makrobiotickou stravu jako sladidlo do doby než se chutě dítěte adaptují na přirozenou sladkost ječného sladu, rýžového sirupu, jedlých kaštanů, rozinek a jiných doporučovaných sladidel.

Lahůdky jako na tofu založené francouzské tousty, celozrnné koláče, placky, vafle, mochi placičky, celozrnný pufovaný chlebiček<sup>20</sup> s amasaké<sup>21</sup>, několik plátků čerstvého ovoce, v ruce rozmačkané a s něčím smíchané tofu, nejrůznější pusinky a koláčky s přírodními džemy bez cukru, jednoduché palačinky a mnoho dalších pochoutek..., to všechno jistě pomůže více se jaksí „spřátelit“ s makrobiotickou snídaní. Dávejte si však pozor na všelijaké přírodní perlivé šťávy a minerální vody do nichž se často přidává kyslík uhlíčitý CO<sub>2</sub> a soda.<sup>22</sup> Obchody s přírodní či racionální výživou dnes nabízejí stovky potravin, které jsou vhodné k přechodu po dobu adaptace na makrobiotickou výživu. Vůbec se nestyďte vymyslet si a objevovat nová jídla a receptury a makrobiotické a přírodní kuchařské knihy používejte jako svého „přívodce“.

Určitě není vhodné své děti trestat nebo jim vyčítat, že jedí někde u svých kamarádů. Místo toho se jim snažte vysvětlit důvody proč se vaše rodina rozhodla pro makrobiotický způsob stravování. Stále své děti ujišťujte, že je jako rodiče opravdu milujete a že máte zájem na jejich zdraví a štěstí. Pomozte jim porozumět tomu, jak nás jednotlivé potraviny ovlivňují a proč je tak důležité, abychom jedli správně. Ale jestliže se začneme rozčilovat, jestli se hned naježíme a jsme otrávení a znechucení, není divu, když děti budou to, o co se snažíme, odmítat. Budte vždy pozitivní, plní lásky a důvěry.

Pro děti je důležité připravovat jim doma ty nejkvalitnější přírodní pokrmy. To je základ zdraví dítěte. Jestliže naše jídla budou chutná a přitažlivá, děti se zcela přirozeně připojí ke společnému rodinnému jídlu.

Navrhněte svým dětem, aby si pozvaly své přátele k vám domů a připravte pro ně speciální jídlo. Vaše děti budou možná překvapeny, když uvidí, jak jejich kamarádi s chutí hodují na různých věcech, které připravujete. Přestanou se cítit „jiné“ a jaksí „osamocené“ v novém způsobu stravování. Jejich nová dieta jim už nebude „nepohodlná“. Humor, přizpůsobivost, trpělivost a láska - to jsou hodnoty zcela nezbytné pro převedení dětí na zdravější způsob stravování.

V následujících kapitolách se budeme zabývat otázkami jak a kdy zavádět hlavní skupiny potravin malým miminkám. Tato doporučení jsou samozřejmě pružná a je třeba je přizpůsobovat individuálním potřebám každého dítěte.

## MIMINKO PŘECHÁZÍ NA PEVNOU STRAVU

Na obrázku 4 můžeme vidět, jak se poměry potravin pro miminka během stádií jejich růstu mění. Jsou to samozřejmě jen obecné tendence; každé miminko a každá rodina má své vlastní stravovací zvyklosti a své vlastní modely růstu a změn.

Vezměme si nyní každou kategorii potravin zvlášť a proberme si jak s miminkem pomalu přecházet na pevnou stravu. Whole Cereal Grains str. 53

Další překlad až budu mít trochu času a silnou motivaci. [bob.dvorak@dobruska.cz](mailto:bob.dvorak@dobruska.cz), ☎ 731 40 22 42, ICQ 300411547

<sup>1</sup> Rev. John Ineson - *The Way of Life: Macrobiotics and the Spirit of Christianity*, kniha dostupná u překladatele.

<sup>2</sup> Velkosériová výroba stejných věcí podle jednotného vzoru, sjednocení norem...

<sup>3</sup> Výraz obličej, vzhled, tvářnost, vnější podoba organismu, poznávání duševních vlastností z výrazu tváře.

<sup>4</sup> *Child Care and Family Health, The Book of Macrobiotics*, obě knihy dostupné u překladatele.

<sup>5</sup> V originálním textu: než v Maine.

<sup>6</sup> hustota, soudržnost, tuhost

<sup>7</sup> Naše evropské makrobiotické děti mívají první zoubky i později, např. až v 15. měsíci věku.

<sup>8</sup> Rozhodně to však nikdy neprovádějte umělým odstavením. Máte-li mléka dost a má-li o ně vaše miminko zájem, není zde jediný důvod cokoli uspěchat. Dítě s mateřským mlékem přijímá celou řadu velmi důležitých látek m.j. i pro správnou funkci imunitního systému. Naprosto není pravda, že kojením si žena „zničí postavu“.

<sup>9</sup> Kmín, fenykl, světlé mladé dětské SHIRO MISO, štáva z kvašené zeleniny (pickles), rozinky, rýžová či ječná sladinka.

<sup>10</sup> Nikoli šedou, ta je příliš agresivní. Atlantská je nevhodnější.

<sup>11</sup> Méně kvalitní sójové omáčky obsahují glutamát sodný, který není vhodný pro děti. Tamari je však původní nezpracovaná sójová omáčka (tekutina, která se usazuje na povrchu při výrobě misa).

<sup>12</sup> Adolescence

<sup>13</sup> Vylučování škodlivých látek z těla nepřírozenými cestami: zvracení, průjem, výtok, kopřivka, vyrážka, vykašlávání...

<sup>14</sup> *Macrobiotic Child Care and Family Health*, kniha dostupná u překladatele.

<sup>15</sup> Zelenina rychle osmažená v těstíčku z mouky, vody a soli

<sup>16</sup> Mandlové, sezamové (Tahini), oříškové, z burských oříšků...

<sup>17</sup> Sójový sýr, dostupný v prodejnách se zdravou přírodní či racionální výživou.

<sup>18</sup> Sójová pasta, která vzniká dlouhodobou fermentací sóji a některé obiloviny. Pro svou lahodnou slanou chuť se s oblibou používá na dochucování makrobiotických pokrmů. Mimořádně biologicky hodnotné makrobiotické specifikum, součást mnoha léčebných receptur.

<sup>19</sup> Tempeh - sójový sýr, vzniká kontrolovaným působením ušlechtilé bílé plísně (podobně jako u Hermelínu). Pro přísné vegetariány je to vedle sójového sýra Natto vzácný a vydatný zdroj vitamínu B<sup>12</sup>.

<sup>20</sup> Lidově se mu začalo říkat „polystyrén“, neboť ho na první pohled skutečně připomíná.

<sup>21</sup> Fermentovaná obilovina, nejčastěji rýže, která působením pšeničných klíčků velmi zesládně. Někdy se též nazývá „medový“. Tradiční lahůdkový snadno dostupný sladký dezert zvlášť vhodný pro děti a osoby více JANG.

<sup>22</sup> Je nevhodná proto, že příliš neutralizuje potřebné žaludeční kyseliny.