

KAJ VPLIVA NA OKUS OTROK

Včasih se zdi, da otroci najraje posegajo prav po živilih, ki najbolj škodujejo njihovemu zdravju. Vendar ni nujno vedno tako - v raziskavi so med seboj primerjali okus otrok iz različnih držav in prišli do zanimivih zaključkov.

Otroci iz različnih držav imajo različen okus

V raziskavo je bilo vključeno kar 1700 otrok iz osmih evropskih držav, starih med šest in devet let. S pomočjo senzoričnih testov so ugotavljali, kako se otroci odzovejo na različne okuse (mastno, sladko, slano, umami). Rezultati so pokazali, da kar 70 % otrok iz Nemčije rado poseže po piškotih z dodano maščobo, medtem ko se manj kot polovica otrok iz Cipra razveseli take sladice. Otroci iz Nemčije pa raje posežejo po jabolčnem soku brez dodanega sladkorja in arom, medtem ko slednjega radi pijejo otroci iz Švedske, Italije in Madžarske.



Okus otrok se z leti spreminja

Na izoblikovanje okusa torej vplivajo tudi kulturni dejavniki. Okusi se razvijajo v podobni smeri, ko otroci odraščajo. V vseh osmih vključenih državah se namreč z leti povečuje tudi želja po sladkem in slanem okusu.

Dejavniki, ki ne vplivajo na okus otrok

Okus otrok so primerjali z različnimi možnimi vplivi - spolom, pragom zaznave, stopnjo izobrazbe staršev, prehranskimi navadami v zgodnjem otroštvu, trajanjem gledanja televizije ter uporabo hrane kot nagrade. Kljub temu, da so do sedaj pripisovali vpliv teh dejavnikov na željo po sladkem, slanem, umami okusu ter maščobi pri otrocih, pa teh povezav v omenjeni raziskavi niso našli.

Lahko vplivamo na okus otroka?

Želja po uživanju živil z različnimi okusi se razlikuje ne samo med otroci ampak tudi med različnimi državami. Upoštevati pa moramo, da se želja otrok po različnih okusih z leti spreminja in tako lahko nanjo vplivajo tudi starši in okolje v katerem živijo. *Otrok ne silimo v novosti, raje mu jih ponudimo in bodimo tudi sami zgled z zdravim načinom prehranjevanja.* Vir: Anne Lanfer idr., Food Quality and Preference, 27 (2013)

Zgodnji vplivi na razvoj okusa

Obdobje v času nosečnosti ter v prvem in drugem letu življenja je čas, ko se intenzivno oblikuje zaznavanje priljubljenih okusov. Izraz »okus« v širšem pomenu besede zajema aromo (kombinacija vonja in okusa), okus in teksturo.

Še nerojen dojenček se sreča s prvimi vplivi že v času zgodnje nosečnosti. Pomemben vpliv na senzorične preference potomca ima tudi prehrana matere v zadnjih mesecih nosečnosti.

Dojeni dojenčki imajo čudovito priložnost, da se že v prvih mesecih življenja srečajo z različnimi in raznovrstnimi vonji in okusi, ki so odvisni od prehrane doječe matere (Leathwood in Maier 2005). Materino mleko zagotavlja dojenčku bogato in celovito senzorično izkušnjo, ki odraža prehranjevalne navade matere (Mennella, 1995). Če na primer doječa mati uživa česen, ima njeno mleko vonj po česnu, ki ga dojenček zazna in pogosto posledično popije zato več humanega mleka (Mennella in Beauchamp, 1993). Doječa mati lahko z uživanjem pestre in raznolike hrane ugodno vpliva na razvoj prehranskih preferenc svojega otroka.

V prvih mesecih življenja so dojenčki najbolj prilagodljivi za sprejemanje novih arom in okusov, ki se jih navadijo tudi za poznejše obdobje življenja (Leathwood in Maier, 2005).

Študije kažejo, da je čas od uvajanja mešane prehrane do dopolnjenega drugega leta starosti obdobje, ko dojenčki in malčki najbolje sprejemajo nove arome in okuse, in sicer mnogo bolje kakor pozneje po dopolnjenem drugem letu starosti. Zato je pomembno, da v tem starostnem obdobju (od uvajanja mešane prehrane do starosti dveh let) malčki izkusijo kar največ različnih zdravih živil, še zlasti raznovrstno zelenjavo (Leathwood in Maier, 2005).

Skrb mnogih staršev je, da dojenčki ne marajo raznovrstne zelenjave, ki je pomemben vir vitaminov, mineralov, prehranske vlaknine in številnih zaščitnih snovi. Nasvet ob uvajanju zelenjave je, da kadar dojenček ob uvajanju zelenjave te ne mara, je treba vztrajati in isto zelenjavo **nevsiljivo ponuditi zaporedno vsak dan vsaj osemkrat ali celo enajstkrat**. Študije kažejo, da se po osmih ponovitvah več kakor 70 % dojenčkov navadi na nov okus zelenjave, čeprav je sprva niso marali (Maier in sod., 2007a). Poleg tega dojenčki, ki se navadijo na nov okus zelenjave, to sprejmejo tudi devet mesecev pozneje, kar pomeni, da se za dalj časa navadijo na nov okus. Študije o ravnanju staršev v praksi, npr. v Nemčiji, so pokazale, da 85 % staršev po treh neuspešnih poskusih nudenja zelenjave dojenčku odneha in napačno meni, da dojenček določene zelenjave ne mara. Na ta način ne izkoristijo sposobnosti in pripravljenosti dojenčka za navajanje in sprejemanje novih okusov (Maier in sod., 2007b).

V zvezi z uživanjem sladkih in slanih živil je pomembno, da se dojenček od vsega začetka navadi na čim manj sladka živila in napitke brez dodanega sladkorja in tudi na čim manj slana živila, saj je pozneje otroka mnogo težje odvaditi preveč sladkih in slanih živil. Malčku se sme dati sladkor v koncentrirani obliki (npr. sladoled, sladica, desert) šele, ko je spoznal in osvojil raznovrstne okuse zelenjave in sadja (Cattaneo in sod., 2008; Leathwood in Maier, 2005). Omejevanje sladkih živil in pijač na silo pri otrocih ni uspešna metoda (Leathwood in Maier, 2005).

Vir: Smernice ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA ZA DOJENČKE