

BLW krok za krokem

Jíme společně



Nikola Prokešová
Radka Maťašovská



Obsah

0 autorkách	10
Nikola	10
Radka	11
Úvod	12
I. Co je vlastně baby-led weaning (BLW)	13
Překlad BLW	14
Přesná definice BLW	14
Proč se rozhodnout pro BLW	17
Nižší riziko obezity	17
Podporuje správný vývoj tváře, čelisti a řeči	19
Větší rozmanitost stravy	21
Další pozitivní důvody k praktikování BLW	21
Rizika BLW	23
Dušení	23
Nedostatečný příjem energie a živin	23
II. Krmíme se sami	27
Od kojení přes BLW k samoodstavení	28
Kojení a zavádění nemléčné stravy	29
BLW a kojenecká výživa	30
Rozdělení kojenecké výživy	31
Společné stolování	33
Jedna rodina – jedno jídlo	34
Jakými potravinami začít a kterým se vyhnout podle nutriční terapeutky	34
Opravdu tedy může jíst to co my?	35
A co seznam potravin nevhodných do 1. roku věku?	35
Je třeba se bát potravinových alergií?	38
Co je to potravinová alergie	38

Kolik by toho mělo moje dítě sníst	39
Počet nabízených jídel během dne	40
Nutriční hodnota nabízených příkrmů	41
Vhodná velikost porce	41
Proč nemá cenu nutit dítě do jídla	43
Rozdělení odpovědnosti podle Ellyn Satter	46
Vzhůru ke stolu	48
Kdy je vhodné začít s BLW	48
Je BLW vhodné pro každého?	51
Odmítání lžičky	52
Přechod z pyré na celé kousky	52

III. Výživová doporučení pro kojence a batolata 57

Potravinová pyramida ve výživě malých dětí	58
Potravinová pyramida jako jednoduchý klíč k pestré a vyvážené stravě	59
Potřeba energie	60
Sacharidy	61
Vláknina	62
Bílkoviny	63
Tuky	64
Bude mít dostatek železa?	67
Jaké jsou hlavní zdroje železa?	67
Proč je vhodné zařazovat do jídelníčku hemové zdroje?	68
Vstřebávání železa ze stravy	68
Kolik železa dítě v jídelníčku potřebuje?	69
Sůl nad zlato?	71
Označování potravin a sůl	72
Doporučení pro praxi	73
Jód	74
Vitamin D	76
Probiotika	77
Kolik by mělo moje dítě vypít tekutin?	78

IV. Bezpečnost při BLW 81

Vývoj dítěte a BLW	82
Od sání ke žvýkání	82
Dušení a dávení – největší strašáci BLW	83
Dušení a dávení v dosavadních studiích	83
Dušení	85
Dávení	88

Pravidla bezpečného stolování	90
Základní pravidla prevence dušení	90
Alternativní aplikace právní úpravy týkající se hraček	92
Nabízení jednotlivých potravin	95
Jak připravovat a nabízet potraviny, abychom snížili riziko dušení na minimum	97
Maso hovězí nebo vepřové	98
Kuřecí maso	99
Ryby	101
Ovoce a zelenina	101
Zelenina	102
Rajče a cherry rajčata	103
Okurka	103
Peckové ovoce	105
Grapefruit, mandarinka a jiné citrusové plody	106
Hruška	107
Borůvky a jiné bobulovité ovoce	108
Sýry	108
Mozzarella z nálevu nebo čerstvý sýr	109
Vejce	110
Luštěniny	110
Pečivo	111
Ořechy a suché plody	112

V. Co ještě byste měli vědět v souvislosti s BLW 117

Kdy je vhodné začít nabízet příbor	118
Lžička	119
Vidlička	120
Pití	121
Nevhodné pomůcky	121
Házení potravin nebo pokrmů na zem	123
Nemá hlad	123
Způsob nabízení potravin nebo pokrmu neodpovídá jeho motorickým dovednostem	123
Příliš mnoho potravin nebo pokrmu, kterými se cítí zahlcené	123
Objevilo zemskou přitažlivost a hloubku	124
Křečkování	124
Dávení	126
Výběr jídelní židličky	127
Nezájem	130

VI. Recepty

133

Obědy a večeře

135

Kuřecí kuličky v sladkokyselém omáčce

136

Hovězí jazyk

139

Rybí šišky na zeleném omáčce

142

Vegeburgery z fazolí a sladkých brambor s domácím kečupem

145

Pečená vepřová žebírka

148

Pečená zelenina s omáčkou romesco

151

Zapečené sýrové špenátové těstoviny

154

Lososové tyčinky s majonézou pro nejmenší

157

Salmorejo

160

Tempeh tikka masala

162

Snídaně

165

Bramborová tortilla

166

Exotická hrášková cihla

168

Dýňové perníčky

171

Zapečené rizoto

174

Cuketové vafle

177

Pomazánky, dipy a přílohy

181

Kešu krémový nesýr

182

Polenta s oreganem

185

Pohankové palačinky

188

Pomerančový kuskus

190

Rýžové kuličky

192

Závěr

194

Souhrn

196

Poděkování

197

Informace uváděné v této knize jsou platné k listopadu 2022. Tyto informace jsou obecnými doporučeními a nenahrazují názor odborníků z oblasti medicíny, zdravotní péče, farmacie a dalších oborů zabývajících se zdravím a výživou. Za jejich aplikování do praxe neneseme žádnou zodpovědnost.

O autorkách

Nikola

Jsem Nikola, nutriční terapeutka a laktační poradkyně. Přestože jsem vystudovala přímo obor nutriční terapie, v průběhu studií jsem se s metodou BLW prakticky nesetkala, protože u nás není běžně doporučována a zpravidla ani vyučována na lékařských fakultách. V průběhu těhotenství jsem si asi jako každá matka začala zjišťovat informace o tom, co mě čeká. Zatížena svou specializací jsem se zaměřila především na oblast dětské výživy. Dceru jsem vedla metodou baby-led weaning (BLW). Jelikož mě metoda zaujala, již pátým rokem se věnuji studiu českých i zahraničních odborných doporučení, dostupné literatury a praxi BLW. Zkušenosti jsem získala jak svoje vlastní při péči o svou dceru, tak i ze sdílení rodičů z mé soukromé nutriční poradny @poradnaproni. PORADNAproNI vznikla s myšlenkou poskytnout ženám na cestě mateřstvím kompletní poradenství v oblasti výživy. Poradenství je cíleno na samotné ženy a jejich děti, ale také na rodinu jako celek. Ještě na rodičovské dovolené jsem začala spolupracovat na Radčině projektu @blwkrokzakrokem. Chtěla bych jí tímto srdečně poděkovat, že mohu být jeho součástí.

Nemám potřebu vyhledávat extrémy a vždy jsem respektovala odlišné potřeby a přístupy. Nechci tedy ani u metody BLW tvrdit, že je to jediná možná a správná volba. Věřím však, že stojí za to se s ní seznámit a na základě získaných informací se rozhodnout, zda se po této cestě vydat. Dobré znalosti a zdravý přístup k výživě jsou totiž základním předpokladem pro bezpečné aplikování BLW v praxi.

Přeji vám mnoho „aha“ okamžiků při čtení této knihy.

Radka

Jmenuji se Radka a celý projekt mám na triku já...

Když se mi v roce 2017 narodila dcera, začala jsem se stejně jako další rodiče zajímat o všechno, co se týká dětí. A stejně tomu bylo při zavádění příkrmů. Mé začátky byly odlišné tím, že ač jsem Češka (ze strany tatínka i Slovenka), žiji s partnerem a dětmi ve Španělsku. Co je běžné v České republice, může být odlišně vnímáno v jiných zemích a naopak. Jelikož jsem člověk, kterému je blízké vyvážené racionální stravování a pohyb, bylo pro mě přirozené přijmout jako způsob zavádění příkrmů metodu BLW, která je ve Španělsku poměrně běžná a rozšířená. Bohužel jsem ale v české literatuře nenacházela žádné zdroje, o které bych se mohla opřít (kromě knihy *Vím, co mi chutná*,⁵ v níž jsem našla alespoň její základy). Začala jsem tedy studovat odborné zdroje ve španělštině a angličtině, a když přišel čas, začali jsme BLW zkoušet doma v praxi. Moje nadšení bylo tak veliké, že jsem se rozhodla založit o našich zkušenostech i profil na sítích a blogu. Původně jsem vůbec neměla v plánu dělat víc než jen sdílet pár fotek s krátkým popiskem. Jenže jsem začala dostávat spoustu otázek a došlo i k nějaké kritice, a to mi nedalo. Abych dokázala na všechny ty otázky odpovídat, musela jsem se o celém BLW naučit mnohem víc. Začala jsem tedy absolvovat jeden kurz BLW po druhém, některé prezenční, jiné online, kurzy o výživě, a dokonce jsem si udělala i kurz laktačního poradenství. Díky tomu jsem se dostala do podpůrné laktační skupiny, v jejímž rámci jsem vedla i pár podpůrných BLW skupinek. Stále si vzdělání o BLW rozšiřuji, sleduji nejnovější studie týkající se BLW, organizuji semináře, dělám online konzultace a hlavně se všemi možnými i nemožnými prostředky snažím rodičům ukázat, že BLW není jen „jídlo do ruky“. A to se mi, myslím a doufám, docela daří.

Díky tomu všemu vám teď spolu s nutriční terapeutkou Nikolou, s níž již skoro tři roky spolupracuji, můžeme představit novou knihu o BLW v češtině.



Úvod

Baby-led weaning (dále jen BLW) je v České republice stále málo rozšířený přístup k příkrmování dítěte. A je to velká škoda, protože správně vedené BLW je přístup k zavádění příkrmů respektující vývojové, nutriční i osobní potřeby dítěte. Myslíme si, že BLW je v našich končinách málo rozšířená zejména proto, že se o něm málo ví. A pokud se o něm mluví, jsou jmenována spíše rizika s ním spojená než jeho možné přínosy. Tato kniha si klade za cíl svým čtenářům metodu přiblížit a poskytnout jim ucelené informace, na jejichž základě se každý rodič může rozhodnout, zda je tato metoda vhodná právě pro jeho dítě.

Je otázkou, zda je česká společnost na BLW připravena. Navzdory všeobecně rozšířenému mýtu se BLW netýká jen samostatného krmení dítěte jídlem do ruky, ale zejména myšlenky společného stolování. Při zvažování BLW je tedy vhodné se na prvním místě zamyslet nad tím, jak vlastně jako rodina jíme. Řada českých rodin totiž nejí podle zásad správného stravování a taková strava by potenciálně nemusela být pro kojence vhodná. Možná však bude nový malý strážník u společného stolu impulzem k zamyšlení se nad stravou celé rodiny.

S BLW je typicky spojováno nabízení jídla do ruky, nikoli běžné krmení dítěte lžičkou. Krmení do ruky však není ve světě žádnou novinkou. Rodiny v různých kulturách světa to tak dělají odpradáвна, byť z různých důvodů. Nabídnout dítěti kus nějaké potravinu a nechat ho, ať zkusí jíst samo, tedy není žádný revoluční moderní přístup. Dítě může z takového přístupu navíc značně prosperovat, což vám nastíníme v následujících kapitolách.

Rády bychom společnými silami díky této knize ššíily dál myšlenku BLW. Ať všichni rodiče, kteří o této metodě uvažují, mají možnost získat na jednom místě ucelené informace a díky nim se rozhodnout, zda je pro jejich dítě tato cesta správná.

Část I

Co je vlastně
baby-led weaning
(BLW)



Překlad BLW

Baby-led weaning se nejčastěji do češtiny překládá jako „dítětem vedené odstavení“. Když jsem před čtyřmi lety zakládala blog, tento český překlad mi nepřipadal šťastný a rozhodla jsem se ve svých článcích používat slova „dítětem vedené příkrmování“. Dle mého názoru by původní překlad mohl navádět k myšlence, že cílem BLW je brzké odstavení od kojení, přitom je to právě naopak. BLW si zakládá na tom, že je dítě kojeno na požádání a samo se rozhodne, kdy je připraveno ho omezovat. Zaváděním pokrmů a potravin se v žádném případě nesnažíme kojení nebo kojeneckou výživu nahradit, ale pouze je doplnit.

K podobným nedorozuměním docházelo například i v Severní Americe, kde se slovem „weaning“ označuje moment odstavení (tedy když je kojení definitivně ukončeno), na rozdíl od Velké Británie, kde se tímtož slovem označuje celé období příkrmů. Kvůli tomu se hlavně v USA začaly používat anglické výrazy „baby-led feeding“ nebo „baby-led approach to complementary feeding“.

Přesná definice BLW

Neexistuje jasný konsenzus ohledně toho, co přesně BLW znamená! Jak jsme zmiňovaly na začátku, autoregulace – nabízení jídla do ruky – je praktikována od počátků existence lidstva, jen dnes už pro ni máme jméno a vymezili jsme určité znaky typické pro tuto metodu stravování, čímž ji odlišujeme od tabulkového zavádění příkrmů na lžičku. Ráda bych zde poznamenala, že si nejsem jistá, je-li slovo „metoda“ tou nejšťastnější volbou. Já i Nikol jsme přesvědčené, že bychom se neměli snažit, aby se dítě přizpůsobilo nějakému danému postupu s přesnými časy, jídly, množstvím atd., tedy dané metodě. Naopak konzumace jídla a celé stravování by se měly přizpůsobit rodině, její situaci, možnostem a hlavně dítěti.

Tím se konečně dostáváme k tomu, čím je BLW tak typické, a tedy proč se o něm mluví jako o speciální metodě. Zejména na sociálních sítích se často setkáváme s tím, že si pod BLW lidé představí kojence s kouskem napařené zeleniny v ruce. To je ale obrovská škoda, protože BLW se v první řadě zakládá na

skutečnosti, že se dítě účastní rodinného stolování a díky tomu využije všech jeho potenciálních benefitů (viz kapitolu *Proč se rozhodnout pro BLW*). Nabízení potravy nebo pokrmu v celku nebo, jak se taky říká, „jídla do ruky“ je pouze střípek celé filozofie BLW.

V reakci na tyto mylné představy jsem v roce 2021 napsala na Instagramu:

„... Baby-led weaning je mnohem komplexnější přístup, opravdu není jen o tom, že dá rodič miminku do ruky kus napařené mrkve a nechá ho, ať si s ním půl hodiny hraje v lehátku...“

BLW je o:

- ▶ společném stolování, kdy je vaše dítě **SOUČÁSTÍ** rodinného jídla (jí ve stejnou dobu jako zbytek rodiny) u rodinného stolu;
- ▶ tom, že dítě jí **TO SAMÉ**, co vy (za předpokladu, že rodina jí zdravě – je-li váš jídelníček založen na salámech, lunchmeatu nebo párcích, BLW raději neaplikujte);
- ▶ nabízení širokého **SPEKTRA** potravin (doporučení o zavádění nových potravin v intervalu 3–5 dnů považujeme za překonaná);
- ▶ nabízení potravin **ROZLIČNÝCH** textur a struktur (různé potraviny vs. různé přípravy – v páře, vařené, pečené, restované, teplé, studené, tekuté jako jogurt, mačkané);
- ▶ zcela **RESPEKTUJÍCÍM** přístupu, kdy miminko necháte, ať si samo zvolí, **CO** bude z vámi nabídnutého jídla jíst a **KOLIK** toho sní;
- ▶ **SAMOSTATNÉM** příkrmování, kdy je miminku poskytnut prostor nabídnuté potraviny zkoumat, objevovat (ano, necháte ho, ať si s jídlem „hraje“) a dávat je do úst.^{2,3}

Podle BLW je jediným úkolem rodiče nebo pečující osoby nabízet dítěti rodinný pokrm v takové podobě, aby odpovídal jeho motorickým dovednostem – tedy aby si ho bylo schopno samo uchopit, dát si ho do úst, v ústech ho zpracovat a poté polknout.

Vidíte, že BLW se netýká jen podoby či formy jídla samotného (jídla do ruky), nýbrž že jde o formu respektující výchovy, v jejímž rámci dáme dítěti prostor, aby vlastním tempem zkoumalo a objevovalo potraviny.

Na základě všech znaků, které jsme výše zmínily, včetně kojení na požádání, respektujícího přístupu, rodinného stolování atd., by se BLW dalo definovat takto:

BLW je přístup k zavádění příkrmů, který spočívá v tom, že se dítě od samého začátku účastní stolování spolu se zbytkem rodiny a společné rodinné jídlo je mu nabízeno tak, aby se zvládlo nakrmit samo, bez nutnosti mixování. Ono samo se rozhoduje, kolik čeho sní, přitom je dále kojeno na požádání.

BLW se tímto snaží dosáhnout cílů, které Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, WHO) uvádí opakovaně ve svých doporučeních již skoro dvacet let a jsou stále platná. Tedy:

- ▶ podpořit přiměřený růst, správný neurologický, kognitivní vývoj a vývoj trávicí a neuromuskulární soustavy;
- ▶ dodat dítěti živiny, které jsou v mateřském mléce nedostačující: železo, zinek, selen, vitamin D;
- ▶ naučit dítě rozlišovat chutě, barvy, textury, různé teploty a také podpořit akceptaci nových potravin;
- ▶ rozvinout a posílit správné stravovací návyky;
- ▶ podpořit psychosociální vývoj a dobré vzájemné vztahy mezi rodiči a dětmi;
- ▶ vést dítě k začlenění se do rodinného stravování;
- ▶ podpořit příkrmy jako prostředek pozitivně ovlivňující riziko vzniku alergií, obezity, podvýživy, vysokého krevního tlaku, metabolického syndromu atd.⁴

Proč se rozhodnout pro BLW

V předchozí kapitole jsme mluvily o tom, že BLW není ve skutečnosti žádnou novinkou, pouze bylo definováno a pojmenováno autorkou Gill Rapley jako nový způsob příkrmování až v roce 2006.⁵

Vzhledem k tomu, že je BLW stále vnímáno jako nový přístup k příkrmování kojenců, opravdu relevantních studií, které by jej zkoumaly, je poměrně málo. Bohužel většina z těch již realizovaných navíc trpí metodickými chybami a tyto chyby často vedou ke zkreslení nebo nepřesnosti výsledků. Stěžejním problémem totiž je, že dosavadní studie spoléhají na subjektivní informace, které poskytují rodiče. K solidním, vědecky podloženým studiím bychom v první řadě potřebovali přesnou definici BLW, dále pak správnou metodiku (tj. nabízet kojencům s různým způsobem příkrmování stejná jídla za stejných podmínek) a nezbytná jsou i objektivní laboratorní měření... Navíc, jak to při studiích na lidech bývá, existuje řada proměnných, které mohou výsledky ovlivnit. Důvody, proč se pro BLW rozhodnout, které v této kapitole budeme zmiňovat a o kterých se v souvislosti s praktikováním BLW mluví, odvozujeme proto nejen z výsledků studií týkajících se BLW, ale i z jiných odborných prací a studií, které se netýkají přímo BLW.

Nižší riziko obezity

Dítě stravující se formou BLW by mohlo být méně ohroženo obezitou. Tento argument bývá pro rodiče zvažující praktikování metody BLW asi největším lákadlem. Jde ale o velmi diskutované téma a důkazy s jasnými výsledky k tomuto tvrzení v přímé souvislosti s BLW zatím chybějí. To potvrzuje i systematický přehledový článek z února 2021, jenž byl publikován v časopise *Nutrients*.⁶

Proč by ale zrovna BLW mělo být jedním z faktorů, které sníží pravděpodobnost vzniku obezity v pokročilém věku?

Mnoho studií potvrdilo, že výlučné kojení během prvních šesti měsíců života hraje zásadní roli v předcházení obezitě. Ve zprávě WHO, kterou představila v roce 2019 na Evropském kongresu o obezitě, jsou publikovány výsledky studie zahrnující 22 států.⁷ Ze závěrů vyplývá, že existuje několik důvodů, proč by kojení mohlo chránit děti před obezitou:

- ▶ výlučné kojení odkládá zavádění nemléčné stravy, která může být nepřiměřeně bohatá na energii;
- ▶ kojenci krmení kojeneckou výživou mají v krvi vyšší hladinu inzulinu, což vede k ukládání tuku a zvýšenému riziku nadváhy;
- ▶ zdá se, že děti, které byly kojeny, mají příznivější stravovací preference, jedí více zeleniny a ovoce ve srovnání s těmi, které byly krmeny kojeneckou výživou.

Během období výlučného kojení, kdy je dítě kojeno na požádání, zajišťují regulaci příjmu mléka hormony hladu a sytosti – ghrelin a leptin – obsažené v mateřském mléce. Je to samo dítě, kdo rozhoduje o tom, kdy a kolik mléka potřebuje. Když dosáhne věku, kdy mu začnou být podávány příkrmy tradičním způsobem na lžičku, rodič nebo pečující osoba mají tendenci převzít kontrolu. Začnou hlídat množství, které dítě snědlo, zároveň se snaží o to, aby dítě jedlo, dokud nesní jimi určené množství (např. skleničku/misku s příkrmem), které oni považují za adekvátní. V případě BLW je to naopak. V rodinách praktikujících BLW je kladen opravdu velký důraz na autonomii dítěte při jídle a je mu ponechána kontrola nad tím, kolik jídla sní. Obvykle není k jídlu ani nuceno nebo přesvědčováno, dítě se řídí pouze vnitřními signály hladu a sytosti.⁸⁻¹⁰

V souvislosti s tímto tématem přibývají vědecké důkazy o tom, že čím větší možnost autoregulace přijaté energie dítě má (tedy samo rozhoduje o tom, kolik jídla sní), tím víc se snižuje riziko obezity. Studie také nasvědčují tomu, že rodičovská kontrola nad výběrem potravin a množstvím snědené stravy dětí má negativní vliv na schopnost dítěte rozpoznávat znaky hladu a sytosti, a může mít tedy negativní dopad na budoucí hmotnost dítěte a způsobit nesprávné stravovací návyky.¹¹⁻¹⁴ Kromě toho se často stává, že krmí-li dítě rodič, je jeho tempo rychlejší než tempo, které by si vybralo dítě. Pocit nasycení totiž přichází až několik minut poté, co jedinec začne jíst, proto je možné, že přivykne-li si dítě na toto rychlejší tempo, sní toho víc, než ve skutečnosti potřebuje.

Praktikováním BLW se snažíme o citlivý a odpovědný přístup (angl. responsive feeding) definovaný WHO. Podle ní bychom, v kontextu prevence obezity, při nabízení příkrmů měli postupovat následovně:¹⁵

- ▶ kojencům a starším dětem, které se krmí samy, s jídlem pomáháme a jsme ohleduplní k jejich potřebám a projevům hladu či sytosti;
- ▶ nabízíme příkrm či potravinu pomalu a trpělivě, podporujeme dítě v jídle, ale nikdy nenutíme;
- ▶ pokud dítě odmítá většinu pokrmů, je vhodné experimentování s různými kombinacemi potravin, chutí, textur;
- ▶ vyhýbáme se rozptylování kojence během jídla;
- ▶ doba příkrmů má být projevem vzájemné lásky a také příležitostí k učení, kdy k dítěti mluvíme a zároveň udržujeme oční kontakt.

A v neposlední řadě musíme opět připomenout velmi důležitý pilíř BLW, kterým je společné stolování. O jeho pozitivním vlivu budeme ještě mluvit v samostatné kapitole, ale tady bychom rády zmínily, že právě společné stolování a konzumace stejného pokrmu se jeví jako jeden z možných prostředků, které by mohly mít vliv na předcházení obezitě.¹⁶

Všechny výše zmíněné studie a fakta tedy skutečně navádějí k myšlence, že by BLW mohlo být velkým pomocníkem v boji proti obezitě, ačkoli v rámci samotného BLW hrají roli různé proměnné. Nelze tedy říct, že je samo BLW odpovědné za zdravý a přiměřený růst a prevenci obezity. Záleží totiž nejen na metodě samotné, ale i na demografických nebo politických faktorech, na stylu výchovy, vzdělání rodičů... tedy zjednodušeně řečeno, kde a kým je BLW praktikováno. Je totiž rozdíl v tom, zda BLW aplikují rodiny v rozvojových zemích, kde jsou prostředky omezené, nebo rodiny v zemích s vyspělou ekonomikou, které se více zajímají o výživu svých dětí. I v rámci ČR lze sledovat jasný trend ke zdravé výživě, který se ale liší podle socioekonomického postavení rodin v krajích.

Podporuje správný vývoj tváře, čelisti a řeči

Víte, že existují děti, které mají problémy s výslovností, žvýkáním a polykáním kvůli nízkému svalovému tonusu (slabému svalovému napětí) v jazyce, rtech

a některých svalech obličeje? Napadlo by vás, že růst zubů a tvar obličeje mohou být ovlivněny tím, jaké pokrmy vaše dítě jí?

Podpoření dobrého a účinného žvýkání během prvních let života s sebou přináší spoustu výhod v kojeneckém věku i v dospělosti. Nejenže ovlivní rozeznávání signálů hladu a sytosti a lepší vstřebávání živin, ale i lepší rozvoj svalové souhry v dutině ústní.¹⁷

Jako příklad uvádíme studii, v níž byly zkoumány dvě skupiny dětí. Jedné skupině byl již od 6. měsíce věku nabízen tvrdý chléb k ožušlávání, druhá skupina byla naopak krmena pouze měkkými potravinami až do jednoho nebo dvou let. Závěr studie poukázal na příčinnou souvislost mezi konzistencí konzumovaných potravin a rozvojem svalové souhry v dutině ústní.¹⁸ Správný vývoj svalů obličeje lze, kromě jiných způsobů, podpořit jednoduše stravou, zejména potravinami, které jde sát, trhat, kousat nebo žvýkat. Pohyby, ke kterým dochází při vykonávání těchto činností, totiž dovolují svalům zvýšit jejich funkčnost, sílu, hbitost, mobilitu a koordinaci potřebné ke správnému žvýkání a polykání. Zároveň tím budujeme i základy dobré výslovnosti.¹⁹

Ke stejnému výsledku došel už na začátku 20. století i kanadský lékař Weston Price. Ten se ve třicátých letech 20. století vydal na cestu kolem světa, kde zkoumal své hypotézy o vzájemném vztahu mezi výživou, dentálním a celkovým zdravím. Studoval různé skupiny obyvatelstva, které se i v dnešní moderní době stravovaly tradičním způsobem. Šlo skutečně o unikátní cestu, během níž doktor Price nasnímal přes 15 tisíc fotografií, 4 tisíce diapositivů, velké množství videí, aby nakonec v roce 1939 vydal na základě všech těchto materiálů knihu s názvem *Výživa a fyzická degenerace*. Mimo jiné v ní popisuje, jak vývoj lidské čelisti a vůbec celého obličeje nepříznivě ovlivňuje „západní“ stravování založené na moderních, průmyslově zpracovaných, a tedy relativně velmi měkkých potravinách. Zkoumané skupiny lidí, jejichž stravování nebylo ovlivněno moderní dobou, se stravovaly výhradně lokálními potravinami a vařily podle původních zvyklostí. Zajímavé také je, že tito lidé minimálně trpěli zubními kazy nebo nemocemi dásní.

Podobné téma rozvádí i článek Melissy Theurich v časopise *Advances in Nutrition*, který poukazuje na nepříznivý vliv moderních balených potravin a jiných pomůcek určených pro kojence a malé děti (např. krmicí sítky a ovocné kapsičky) kvůli jejich potenciálnímu dopadu na zdraví, výživu a zdraví zubů.²⁰