

Ako zaradiť do jedálnečka netradičné prílohy

- » **Ryža natural:** „*Takúto ryžu mám jesť?*“ Úplne bežná reakcia na ryžu natural (a povedzme si pravdu, nielen u detí). Samotná ryža natural naše chuťové poháriky obyčajne veľmi neosloví. Keď sa však zmieša s bielou ryžou v pomere 2/3 natural a 1/3 biela, je výborná a takáto kombinácia obyčajne chutí aj glykémiami. Je vhodné variť ich zvlášť, pretože ryža natural potrebuje viac vody aj viac času ako biela ryža (*jeden osvedčený recept: 1/2 hrnčeka ryže natural prepláchneme, zalejeme hrnčekom horúcej vody, pridáme 1/2 lyžičky soli a za občasného miešania varíme zakryté 45 minút, potom sporák vypneme, ale ryžu z neho neodložíme, prikryjeme ju utierkou a necháme asi hodinu postáť*). Jednej sacharidovej jednotke zodpovedá 43 g ryže natural.

Ak Vás ani takáto možnosť neoslovila, vyskúšajte ryžu Basmati, má rovnaký glykemický index ako ryža natural a deťom obyčajne veľmi chutí.

- » **Slovenská ryža, tarhoňa:** Tieto prílohy si asi všetci pamätáme z jedálne v škôlke či škole – ako si ale poradiť, aby sa s nimi zoznámili aj glykémie? Prvý problém vieme vyriešiť pomerne ľahko - rátame ich na sacharidové jednotky rovnako ako cestoviny. A čo sa týka reakcie glykémiami, tarhoňu obyčajne akceptujú, ale môžu citlivo reagovať na slovenskú ryžu – najlepšie je vyskúšať ich v domácom prostredí, kde je dieťa pod kontrolou, aby sme vedeli posúdiť, či sú takéto prílohy pre neho vhodné. Ak si chceme tarhoňu alebo slovenskú ryžu pripraviť doma, nemusíme ju pražiť na oleji alebo na masi, stačí ju opieť nasucho, osoliť, príp. dochutiť, zaliať vodou (buď dvojnásobným množstvom, ak ich chceme variť ako ryžu alebo doliať vodu až po vrch hrnca, variť ich ako cestoviny, občas premiešať a keď zmäknú, vodu zliať). Výborná je aj celozrnná tarhoňa zn. Biomila (45 g = 1 SJ).
- » **Pohánka:** „*Mami, ale ja si to neprosím!*“ Je možné, že pohánka sa u Vás doma stretne s takýmto privítaním. Nenechajte sa však odradiť - pre deti s diabetom je pohánka mimoriadne vhodná, pretože obsahuje rutín, ktorý spevňuje steny ciev. Varí sa podobne ako ryža (na 1 diel pohánky pridáme 1.5 dielu vody, pár minút povaríme a necháme ešte aspoň 45 minút odstáť – množstvo vody si môžeme upraviť tak, aby sme nemuseli vylievat' zvyšnú vodu, obsahuje totiž navyše rutínu a vitamínov B). Možno ju, rovnako ako ryžu natural, zmiešať s bielou ryžou a upraviť tak ako prílohu, pripraviť ju ako hlavné jedlo alebo aspoň uvariť domäkka v polievke. Ak má Vaše dieťa rado ovsené vločky, môžete mu ich obohatiť o pohánkové vločky (ich príprava je veľmi jednoduchá, nevaria sa, len sa zalejú horúcou vodou a nechajú chvíľku postáť). Jednej sacharidovej jednotke zodpovedá 14 g uvarenej pohánky.
- » **Jačmenné krúpy:** Pre deti, ktoré nemajú radi zemiaky alebo mávajú po nich vysokú glykémiu, sú ideálnou prílohou jačmenné krúpy. Varíme ich prepláchnuté vodou v pomere 1 diel krúpov na 3 diely osolenej vody (vody môžeme dať aj viac, podobne ako keď sa varia cestoviny) až do úplného zmäknutia, cca 50 minút. Uvarené krúpy sa hodia k mäsu alebo k dusenej zelenine, dá sa z nich urobiť „zemiakový šalát“ (stačí k nim pridať uvarenú mrkvu, sterilizovaný hrášok a kukuricu, biely jogurt a/alebo majonézu, príp. tatársku omáčku), výborné sú aj na spôsob bryndzových halušiek so smotanou a bryndzou. Rovnako ako pohánku ich tiež môžeme pridať do zeleninovej polievky. Na bežné používanie sú vhodné jačmenné krúpy č. 10 (veľké). Údaje o obsahu

sacharidov nebývajú na každom obale – stačí, ak si zapamätáte, že 100 g suchých krúpov zodpovedá 7.5 SJ, 14 g uvarených krúpov zodpovedá 1 SJ.

- » **Opekané zemiaky:** S touto prílohou väčšina z nás dobrú skúsenosť nemá, pretože takto upravené zemiaky zvyknú byť dosť mastné a tuk potom dlho drží glykémiu vysoko. Doma si ich však môžeme, pre sprestenie jedálnečky, pripraviť tak, že sa budú pozdávať aj glykémiám – stačí ich narýchlo opieť na olivovom oleji a prebytočný tuk odsáť servítkou alebo upieť ich vo vyhriatej rúre na plechu mierne pomastenom olivovým olejom.
- » **Knedľa:** Aj vy ste si povedali „*knedľa už nikdy viac*“ pri pohľade na glykémiu stúpajúcu do závrtných výšok po jej zjedení? Bohužiaľ, nedá sa to vždy dodržať, aj keď je to príloha, ktorá dokáže glykémiu poriadne rozhádzať – najmä v školských jedálňach je pomerne obľúbená. Knedľa väčšinou rátame tak, že 25 g zodpovedá 1 SJ, ak však Vaše dieťa na ňu reaguje citlivo, skúste znížiť váhu na SJ na 20 g a ak to nepomôže, na 15 g. Takýto pomer (15 g knedle = 1 SJ) obyčajne akceptujú aj najvytrvalejšie glykémie. Knedľa je vhodné krájať na tenké plátky, pretože deti sa veľmi tešia, keď majú plný tanier a kúskov čo najviac.
- » **Biele pečivo:** Máte rešpekt pred bielym pečivom? Je to celkom pochopiteľné, glykémia si ho hneď všimne. Naše deti preto väčšinou biele pečivo nejedávajú, ale môže sa stať, že sa s ním stretnú napr. na návšteve a veľmi po ňom zatúžia, pretože ho budú jesť všetci ostatní. Aby sme Vám pomohli vyriešiť rozhodovanie medzi tým, čo je pre dieťa vhodnejšie z hľadiska jeho glykémii a medzi tým, čo je v danej situácii lepšie pre jeho psychickú pohodu, prinášame jeden osvedčený trik – skúste na 1 SJ rátať o pár gramov bieleho pečiva menej ako pri celozrnnom, resp. grahamovom pečive, t.j. nie 1 SJ = 20 g, ale napr. 18 g (alebo možno ešte menej, záleží od reakcie Vášho dieťaťa). Z hľadiska váhy je to nepodstatný rozdiel, ale možno budete prekvapení, čo to urobí s glykémiou.
- » **Biele cestoviny:** Napriek tomu, že pre naše deti sú vhodnejšie cestoviny celozrnné a oni o tom vedia, niekedy sa stane, že chcú radšej cestoviny biele, také, aké obyčajne vidia u iných detí, napr. v jedálni. Ak im cestoviny zmiešame v pomere 2/3 celozrnné a 1/3 biele, obyčajne dosiahneme spokojnosť dieťaťa aj jeho glykémie. Môžeme tiež, rovnako ako pri bielom pečive, počítať na 1 SJ bielych cestovín menej v porovnaní s celozrnnými – konkrétna skúsenosť dia mamičky: „*U nás 1 SJ zodpovedá 50 g celozrnných cestovín. Ak si chce dať dcérka občas cestoviny biele, vážime na 1 SJ len 40 g a glykémie neprotestujú.*“