

## Obiloviny ve výživě dětí

doc. Ing. Marcela Sluková, Ph.D., VŠCHT Praha

Obiloviny stále představují pro většinu lidské populace základní složku výživy. Obiloviny a výrobky z nich jsou zdrojem sacharidů a bílkovin. Převažujícím sacharidem obilovin je škrob sloužící ve výživě jako zdroj pohotové energie. Nadbytek energie ve stravě a nedostatečná pohybová aktivita mohou vést k řadě zdravotních komplikací. Vedle škrobu jsou přítomny sice nestravitelné, ale nutričně a fyziologicky velmi významné a cenné sacharidy, označované jako vláknina. Doprovodnými složkami vlákniny jsou bioaktivní sloučeniny. V rámci přednášky bude zhodnocen přínos jednotlivých obilovin a pseudoobilovin ve výživě dětí. Budou uvedeny druhy a skupiny konzumovaných cereálních výrobků s ohledem na jejich složení (celozrnné, vícezrnné, světlé) a postupy zpracování (vločkování, vaření, pečení, expanze, smažení). Bude diskutován podíl zdravotně zatěžujících recepturních složek (cukry, tuky, sůl) a možnosti reformulace vedoucí k výrobě sensoricky atraktivních cereálních výrobků s přidanou výživovou hodnotou.