

Jogurty v dětském jídelníčku: proč je odborníci doporučují už od útlého věku

Praha, 18. června 2026 – **Mnoho rodičů řeší, zda mají jejich děti dostatečně pestrý a na živiny bohatý jídelníček. Jedním z důležitých prvků je vápník, organismus si jej však nedokáže vytvořit sám a musí jej získávat ze stravy. Mléko a fermentované mléčné výrobky, včetně jogurtů, patří mezi jeho nejvýznamnější zdroje. Kromě podpory zdravého růstu a vývoje dítěte však přinášejí i další benefity. Jaké jogurty vybírat a proč nejsou všechny stejné?**

Proč mají mléčné výrobky v dětském jídelníčku své místo?

Mléko a mléčné výrobky patří mezi důležité zdroje živin podstatné pro růst a vývoj dítěte. Obsahují kvalitní bílkoviny, vitaminy a minerální látky včetně vápníku, který je nezbytný pro správný vývoj kostí a zubů. Jelikož jej organismus nedokáže sám vytvořit, je nutné jej pravidelně přijímat ve stravě. Mléčné výrobky jsou také zdrojem jódu, který podporuje správnou funkci štítné žlázy a zdravý vývoj nervové soustavy. „Doporučený denní příjem vápníku se liší podle věku dítěte. Například děti ve věku 1 až 10 let by měly přijímat přibližně 600 až 900 mg vápníku denně, zatímco pro dospívající se doporučený příjem zvyšuje až na 1 200 mg denně,“ říká nutriční terapeut Ing. Mgr. David Erban.



Jogurty? Víc, než jen chutná svačina.

Zvláštní postavení mají mezi mléčnými výrobky zakysané produkty, zejména jogurty. Díky procesu fermentace obsahují živé kultury, které jim dodávají charakteristickou chuť a zároveň podporují zdravý střevní mikrobiom. Ten ovlivňuje nejen trávení a vstřebávání živin, ale také správné fungování imunitního systému. Jeho rovnováha je považována za jeden z důležitých předpokladů celkového zdraví dítěte. Podle odborníků mohou být jogurty vhodnou součástí snídaně nebo svačiny a představují hodnotnou alternativu k průmyslově zpracovaným svačinám s vyšším podílem cukru.

„Do dětské stravy můžete jogurt zařadit od ukončeného 7. až 9. měsíce. Vybírejte kvalitní bílé jogurty bez přidaného cukru, škrobů a konzervantů a s živými kulturami. Mezi jogurty, které pediatři doporučují, patří díky jednoduchému a přírodnímu složení také Hollandia,“ dodává David Erban a doplňuje, že u malých dětí je lepší vyhnout se smetanovým nebo nízkotučným variantám. Nejvhodnější jsou polotučné jogurty s obsahem tuku přibližně 2 až 5 %. S ovocnými či slazenými jogurty počkejte až po 1. roce věku.

Čím je Hollandia jiná?

Právě jednoduché složení a přirozený proces fermentace patří mezi hlavní kritéria, která odborníci doporučují při výběru jogurtů pro děti sledovat. Na těchto principech staví také značka Hollandia. „Náš Originál Selský bílý jogurt vzniká z kvalitního českého mléka a zraje tradičním způsobem přímo v kelímku. Není proto potřeba používat zahušťovadla, stabilizátory ani další aditiva. Základem produktu je výběrové mléko od regionálních farmářů, u BIO výrobků pak mléko z vlastní ekologické farmy. Tradiční proces výroby je stále stejný od našeho založení v roce 1991,“ říká Ing. Michal Škoda, jednatel společnosti Hollandia.

Jak vybírat jogurty pro děti podle odborníků? Při nákupu se zaměřte na několik základních kritérií:

- vybírejte jogurty s jednoduchým složením
- sledujte obsah přidaného cukru
- preferujte výrobky bez zbytečných aditiv
- vsadte na ověřené výrobce a kvalitní suroviny
- zařazujte jogurty jako součást pestré stravy
- kombinujte je s ovocem nebo dalšími nutričně hodnotnými potravinami

O společnosti HOLLANDIA Karlovy Vary, s.r.o.

Společnost HOLLANDIA Karlovy Vary, s.r.o. je český výrobce mléčných produktů s tradicí od roku 1991. Výroba probíhá v Krásném Údolí v Karlovarském kraji, v prostředí, které se dlouhodobě promítá do přístupu značky ke kvalitě i samotné výrobě.

Hollandia staví na mléce výběrové kvality, pečlivě vybraných surovinách a výrobním procesu, který dává prostor přirozenému zrání jogurtu přímo v kelímku. Bílé jogurty neobsahují stabilizátory konzistence a vznikají bez zbytečných zásahů, které by ovlivňovaly jejich charakter. Klíčovým produktem značky je Originál Selský jogurt, který dlouhodobě reprezentuje její přístup k výrobě i výsledné chuti.

Společnost je držitelem mezinárodního certifikátu bezpečnosti potravin IFS a prochází pravidelnými audity nezávislých organizací. Je součástí skupiny HOPI HOLDING, a.s., jejíž logistické zázemí umožňuje distribuci výrobků nejen v České republice, ale i v rámci dalších evropských trhů.

Více informací naleznete na www.hollandia.cz.