

Dítě není „malý dospělý“...

Zdravá výživa dětí není jen menší porcí našeho obvyklého pokrmu na malém talířku. Zvláštní potřeby dětského věku jsou dány potřebami nezbytnými pro intenzivní růst a vývoj dětského organismu. Proto také příjem energie i některých živin musí být vyšší než jejich výdej. Růst i kvalitativní vývojové změny orgánů i celého organismu dítěte podmiňují vyšší nároky na přívod kvalitních bílkovin. Do 20. roku života potřebuje tělo dítěte a mladistvého nahromadit co nejvíce vápníku v kostech, aby hustota kostní trámčiny odolala zvýšenému vyplavování tohoto minerálu v pozdějších obdobích života. Dítě má také daleko naléhavější potřebu tekutin. Dítě do 10 let by mělo vypít nejméně 80 až 120 ml na kilogram tělesné hmotnosti. V praxi to znamená, že pitný režim by měl pokrýt denně alespoň 1,5 až 2 litry vhodných tekutin. Také omezení bohatých zdrojů železa (maso, ryby, drůbež, růžičková kapusta) často vede k projevům anémie (chudokrevnosti). Kontrolou správného příjmu energie je hodnocení poměru tělesné hmotnosti a výšky. U dětí s nízkou fyzickou aktivitou je nutné sříždit již první známky nadváhy, kterou rodiče mnohdy omlouvají. Obezita získaná v dětství však patří v dospělosti k těm nejzatvrzelejším případům. Děti aktivně sportující často zase spotřebují více energie než dospělý člověk se sedavým způsobem života, a tak je důležité kontrolovat, zda díky náročnému sportu (zvl. vytrvalostnímu) nehubnou nebo nemají nápadně zpomalený růst oproti svým vrstevníkům.

Úplně na začátku...

Uvažujeme-li o tom, co znamená výraz „přirozená výživa“, nutně dojdeme k poznání, že skutečně přirozenou lidskou výživou je pouze mateřské mléko vlastní matky - všechno ostatní je výsledkem našeho umělého výběru. Mateřské mléko zabezpečuje nejenom energii, živiny a vodu, ale také důležité obranné látky. Kojené děti trpí méně často průjmy, infekcemi dýchacích cest i záněty středního ucha a mateřské mléko také přispívá k ochraně dítěte před alergiemi. Kojené děti nebývají tak často obézní jako děti, které dostávaly brzo náhražky mateřského mléka. Kojení je prokazatelným ochranným faktorem cévních onemocnění (aterosklerózy) v dospělosti. Mateřské mléko má mnoho dalších výhod: má vždy správnou teplotu, je pro dítě stále dostupné a je levnější než jakákoli jeho náhrada. Kojení

jako způsob výživy je nesmírně důležité pro zdravý psychický, citový a sociální vývoj dítěte. Během prvních 6 měsíců života kojené dítě skutečně nepotřebuje žádné příkrmy, čaj, ovocné šťávy ani jiný přídatek. Doba výlučného kojení by neměla být kratší než 4 až 6 měsíců.

Potravinová pyramida

Vyvážená strava se dá dobře vyjádřit modelem pyramidy, jejíž nejširší základnu tvoří potraviny, které se mají denně objevit na talíři nejčastěji. Naopak vrchol pyramidy obsahuje ty pochutiny a potraviny, kterým se spíše vyhýbáme. Pyramida má pět stupňů, které představují pět hlavních potravinových skupin; u každé skupiny je doporučena konzumace vyjádřená v tzv. jednotkových porcích (JP):

- 1. Skupina obilovin,** pečiva, rýže a těstovin (zdroje vlákniny a vitamínů B): 3 až 6 JP denně.
- 2. Skupina zeleniny** (zdroje vitamínů a vlákniny): 3 až 5 JP denně.
- 3. Skupina ovoce** (zdroje vitamínu C a vlákniny): 2 až 4 JP denně.
- 4. Skupina nízkotučného mléka a mléčných výrobků** (zdroje vápníku a bílkovin): 3 JP denně.
- 5. Skupina drůbeže, ryb, luštěnin, vajec a netučného masa** (zdroje bílkovin, nenasycených mastných kyselin a železa): 1 až 2 JP denně.

Poslední potravinová skupina, u které vybízíme ke střídmosti, bude obsahovat tuky, oleje, sladidla a sůl.

Jednotkovou porcí (JP) se míní následující množství potravin:

Skupina obilovin:

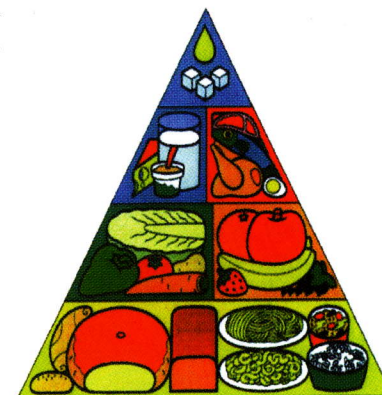
1 krajíc chleba (60 g) nebo 1 rohlík, kopeček vařené či dušené rýže či těstovin (125 g).

Zelenina: 1 hrnek syrové listové zeleniny (100 g), 1 rajče, 1 paprika, 1 mrkev atp.

Ovoce: 1 středně velké jablko, pomeranč, banán atp., sklenice neředěné ovocné šťávy.

Skupina mléka a mléčných výrobků: 250 ml nízkotučného mléka, 200 ml nízkotučného jogurtu, 55 g sýra, 40 g tvarohu

Skupina drůbeže, ryb, luštěnin, vajec a masa: 100 až 125 g kuřete bez kůže nebo ryby, vaječný bílek uvařený natvrdo ze 2 vajec (bez žloutku), miska sójových bobů nebo čočky či fazolí.



Desatero výživy dětí:

- Dopřejme dětem pestrou a rozmanitou stravu, vybírejte jim stravu bohatou na ovoce, zeleninu.
- Dbejte, aby byla jejich strava bohatá na obilniny a výrobky z nich.
- Vybírejte jim potraviny s nízkým obsahem tuků a cholesterolu; upřednostňujeme tuky rostlinné.
- Zajistíme jim střídmost v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.
- Nedosolujeme jim hotové pokrmy, sůl a solené potraviny jim nabízejeme jen zcela výjimečně.
- Zabezpečíme dětem pravidelně netučné nebo nízkotučné mléčné výrobky.



- Pitným režimem zajistíme alespoň 1,5 až 2 litry tekutin denně.
- Dodejme dětem kvalitní zdroje bílkovin (drůbež a rybí maso, luštěniny).
- Nenechejme děti přejídat ani hladovět, často se zamýšlejte nad jejich růstem, tělesnou výškou a hmotností.
- Učme děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem.
- Učme děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin, učme je přemýšlet o jejich výživě a ovlivňovat ji. Mají-li děti možnost, nechť si vybírají spíše syrové ovoce a zeleninu, vyhýbají se uzeným a smaženým pokrmům a konzervám.

Může zdravé jídlo vůbec někomu chutnat?

„Nemám to rád, protože jsem to nikdy nejedl.“ Tato věta je častým vyjádřením definitivního názoru na předložený pokrm. Když se však dospělí snaží tento výrok otočit („nemůžeš to nemít rád, když jsi to ještě nezkusil“), nemají bohužel pravdu. Aby si totiž novou potravinu oblíbil dospělý, stačí mu v průměru 4 až 7 ochutnávek - dítě potřebuje těchto kontaktů až jedenáct, a přitom nemá být k ochutnávce nuceno.

Nejsnáze si oblíbíme takové potraviny, které si vědomě nebo i podvědomě spojujeme s příjemnými pocity, s pocitem uzdravení nebo bezpečí, s pocitem milých situací. Strach z neznámé chuti lze oslabit jediné opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. Naopak potraviny, jejichž konzumaci spojujeme s nevolností, nemocí nebo zvracením, rychle zařazujeme mezi jídla, ke kterým máme averzi.

Děti mají tendenci přebírat preference svých rodičů, hlavně pokud žijí v harmonické rodině. V období puberty je pro mladistvé rozhodující výživové chování jejich vrstevníků, které rádi kopírují. Hovoříme zde o efektu sociální nápodoby.

Jestliže je dítě nuceno konzumovat potravinu, kterou nemá příliš v lásce, ale u které se zdůrazňuje, jak je zdravá, může si časem vytvořit dojem, že všechny takzvané zdravé potraviny jsou dosti nechutné. Mnohdy potom i v dospělosti rozlišuje potraviny na dvě nesouvisející skupiny: na dobré a na zdravé. U potravin jako je třeba banán nebo jahody rodiče ani necítí potřebu zdůrazňovat příznivý zdravotní efekt, jelikož dítě se konzumaci předem nebrání. Naopak vliv na zdraví bývá obzvláště vynášen u rybiho tuku a podobných „pochoutek“. Mimochodem, chceme-li zdraví používat jako argument, měli bychom si být jisti, že děti tomuto pojmu dávají stejný význam jako my a že si vůbec přejí být zdravé. (Některé přetěžované děti dokonce touží utéci do nemoci, která jim zaručí klid, hezké zacházení a odpočinek.) Nikdy děti neodměňujeme za to, že skutečně snědly nebo vypily něco, co jsme jim předložili. Úplatek typu „když to sníš, budeš se moci dívat na televizi“ dokonce oblibu příslušné potraviny snižuje. Jednou, možná dvakrát dítě vyhoví, ale s přesvědčením, že jde o potravinu velmi podezřelou, dokáže-li vymoci podobné ústupky z naší strany.

Pro zdraví dětí je nezbytné, aby konzumovaly zdravé potraviny. Ale neméně důležité je i to, aby jim tyto potraviny chutnaly. Nenutíme je proto násilím, aby za každou cenu jedly zdravá jídla, ale vytváříme jim podmínky pro to, aby si tato jídla mohly oblíbit.

„Jezme to, co nám chutná. Ale snažme se, aby nám chutnalo to, co je pro nás zdravé“.

Šestero rizikových faktorů a šestero zásad:

K zdravému srdci vede cesta přes zdravou stravu.

S přibývajícím tělesnou hmotností se srdce zbytečně zatěžuje.

R ozhodně učiňte vše proti vysokému krevnímu tlaku.

D uševní stres a napětí vašemu srdci nijak nepřispívají.

C vičení je součástí moderního životního stylu.

I vy se můžete odnaučit kouřit



Fórum zdravé výživy
IKEM, Vídeňská 800
140 21 Praha 4
www.fzv.cz



© Jaroslav Plesl

Zdravá výživa dětí

