

😊 ÚPLNĚ OD ZAČÁTKU...

Když se zamyslíme nad výrazem zdravá výživa dětí, dospějeme k jednoznačnému závěru, že skutečně nejlepší, přirozenou a zdravou dětskou stravou je mateřské mléko, zaručující optimální vývoj dítěte. Mateřské mléko poskytuje dítěti nejenom potřebnou energii, živiny (hlavně tuk a bílkoviny, v menší míře sacharidy, dále vitaminy, minerální látky a enzymy) a vodu, ale také důležité ochranné látky, díky kterým trpí kojené děti méně průjmů a infekcemi dýchacích cest a nebývají tak často obézní jako děti, které záhy dostávaly umělou výživu. Mateřské mléko přispívá rovněž k ochraně dítěte před alergiemi a je prokazatelným ochranným faktorem cévních onemocnění (aterosklerózy) v dospělosti.

Z toho důvodu se doporučuje, aby doba výlučného kojení nebyla kratší než 4 – 6 měsíců. Pokud matka nemůže kojit, jsou již dnes k dispozici plně adaptovaná mléka, která se svým složením velmi blíží mléku mateřskému. Během prvních 6 měsíců života nepotřebuje dítě žádné příkrmů, čaj, ovocné šťávy ani jiné přísady. Tekutiny je potřeba přidávat pouze tehdy, když je venku velké horko nebo když má dítě horečku. V dalších věkových obdobích se snažíme vybírat pro dítě takovou stravu, která zajistí jeho správný vývoj a růst.

😊 DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ

Měli bychom si v každém případě uvědomit, že dítěti nestačí jen menší porce našeho obvyklého pokrmu, ale že má specifické nároky a potřeby dané intenzivním růstem a vývojem dětského organismu. V období vývinu potřebuje dítě zejména větší přísuv kvalitních živin, které zaručí jeho růst a správný vývoj orgánů. Optimální příjem energie je individuální, záleží na věku a pohybové aktivitě dítěte. V případě nízké fyzické aktivity by měli rodiče u dítěte reagovat již na první známky nadváhy, neboť v dospělosti se obezita jen velmi těžko léčí. Na druhou stranu aktivně sportující děti zase často spotřebují více energie než dospělý člověk se sedavým způsobem života, a tak je důležité dbát na to, aby dítě díky náročnému sportu nehublo nebo nemělo nápadně zpomalený růst oproti svým vrstevníkům.



😊 ENERGETICKÝ PŘÍJEM V DĚTSTVÍ

Stanovení potřebné energie v dětství je velmi složité, protože její množství závisí na věku dítěte a na dalších vlivech – např. na růstu či pohybové aktivitě. Platí přitom, že s věkem potřeba energie na kg váhy dítěte klesá. Zatímco tedy kojenec potřebuje ke svému vývoji asi 100 kcal/kg váhy, u šestiletého dítěte to je 80 kcal/kg, v deseti letech 65 kcal/kg a v 15 letech už jen 50 kcal/kg váhy. Přijíatá energie se pak spotřebovává na nerůznější činnosti organismu. Například mezi 6 a 12 lety věku dítěte se využívá 50 % energie na bazální metabolismus, 12 % na růst, 25 % na fyzickou aktivitu a 8 % odchází z těla vylučováním.

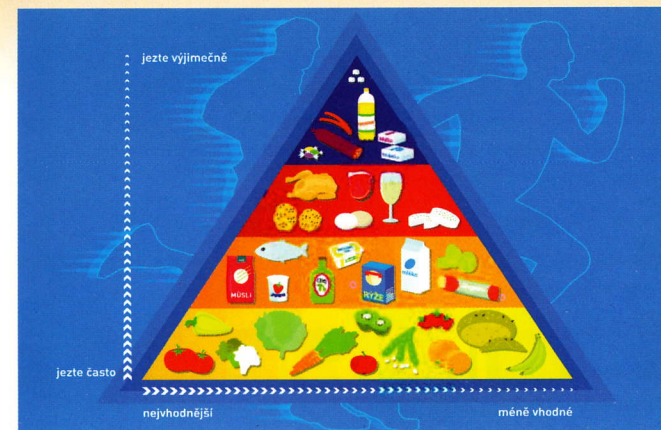
😊 DOPORUČENÉ ENERGETICKÉ ZASTOUPENÍ JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK POTRAVY (V %)

• Sacharidy	50 – 55 %
• Bílkoviny	15 %
• Tuky celkem	25 – 35 % (u obézních dětí do 30 %)
-nasycené MK:	do 10 %
-nenasycené MK :	poly 8 %
	mono 10 – 12 %
• Cholesterol*	
-předškolní věk	130 – 170 mg/den
-školní věk	210 – 260 mg/den
-dospívající	210 – 300 mg/den

* Dítě potřebuje dostatečné množství cholesterolu především v období růstových skoků a tvorby hormonů – zejména do 2 let věku a během dospívání. Důležitější je sledovat spíše poměr mastných kyselin, u nichž by měly převládat polynenasycené mastné kyseliny obsažené v rostlinných tucích a olejích, a dbát na dostatečnou konzumaci zeleniny a ovoce. V takovém případě pak nebude umírněná konzumace cholesterolu představovat žádný problém.

😊 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Vyváženou stravu lze jednoduše a přehledně vyjádřit modelem pyramidy, jejíž základnu tvoří potraviny, které se mají objevit na talíři denně, zatímco v posledním stupni jsou potraviny, které bychom měli konzumovat co nejméně. Navržené schéma platí pro stravování dospělých, lze ho ale využít při vytváření jídelníčku celé rodiny s přihlédnutím na zvláštní požadavky a potřeby dítěte v průběhu vývoje a růstu.



😊 O CO BYCHOM SE MĚLI SNAŽIT

- 😊 aby dítě získalo zdravé stravovací návyky
- 😊 aby mělo hmotnost přiměřenou výšce a věku
- 😊 aby mělo normální hladinu cholesterolu a triglyceridů
- 😊 aby mělo normální krevní tlak

😊 JAK TOHO DOSÁHNOUT

- 😊 sledujte pravidelně hmotnost dětí – ta se posuzuje podle tabulek ve vztahu k věku a výšce, rodičům jsou tabulky k dispozici ve zdravotním průkazu dětí, u dětského lékaře nebo na internetu
- 😊 dbejte na to, aby strava byla pestrá a obsahovala co nejvíce různých druhů ovoce, zeleniny, celozrnných produktů, mléčných výrobků, ryb, drůbeže a netučného masa

😊 živočišné tuky by měly představovat maximálně 10 % energetického příjmu a spotřeba cholesterolu by neměla přesáhnout hodnoty doporučené vzhledem k věku - viz výše (toto množství cholesterolu obsahuje např. 1 vaječný žloutek, 100 g másla, 90 g vepřových jater apod.)

😊 snižte používání soli na max. 5 g (1 lžička) denně

😊 omezte konzumaci solených potravin a potravin obsahujících velké množství soli (např. sójová omáčka a jiné dochucující a kořeníci přípravky, slané a pikantní sýry, uzeniny, slané tyčinky, chipsy, slané pečivo...)

😊 do 1 roku věku nesolíme pokrmy vůbec a do tří let solení velmi omezujeme, ledviny dítěte nejsou uzpůsobeny na odstraňování nadbytečného množství sodíku z těla. Také není žádoucí, aby si dítě zvykalo na slanou chuť, protože by to mohlo vést k nadměrnému solení i v dospělém věku, a tím pádem ke zvýšenému riziku vzniku hypertenze a k onemocnění ledvin.

😊 omezte sladkosti a sladké nápoje

😊 dbejte na dostatečný pitný režim – dítě by mělo v průběhu dne vypít cca 1,5 až 2 litry tekutin

😊 aktivně se zajímejte o to, co Vaše dítě jí ve škole a mimo domov

😊 konzultujte pravidelně zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, triglyceridů a krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.



😊 MŮŽE ZDRAVÉ JÍDLO CHUTNAT?

Nejsnáze si oblíbíme takové potraviny, které si vědomě či podvědomě spojujeme s příjemnými pocity, s pocitem uzdravení nebo i bezpečí, s pocitem milých situací. Strach z neznámé chuti lze oslabit jen opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. 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 napodobují. Hovoříme 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 tzv. zdravé potraviny jsou dosti nechutné. Mnohdy potom i v dospělosti rozlišuje potraviny na dvě nesouvisějící skupiny: na dobré a na zdravé. Z toho důvodu bychom neměli dítě do konzumace předloženého jídla nikdy nutit. Navíc je třeba počítat s tím, že zatímco dospělému stačí, aby novou potravinu ochutnal v průměru 5 – 7x a oblíbí si ji, dítě potřebuje těchto kontaktů asi jedenáct. Děti také neodměňujeme za to, že něco skutečně snědly nebo vypily. Úplatek typu "když to



sníš, budeš se moci dívat na televizi" dokonce oblibu příslušné potraviny snižuje. Pro zdraví dítěte je nezbytné vytvořit mu vyvážený a pestrý jídelníček. Stejně tak důležité ovšem je, aby mu jídlo chutnalo a vytvářel se tak pozitivní návyk na zdravé potraviny. Nenuťme proto děti do zdravého jídla násilím, ale vytvářejme jim podmínky, aby si tyto pokrmy mohly oblíbit. Jděme dítěti příkladem a jezme to, co nám chutná. Snažme se však zároveň, aby nám chutnalo to, co je zdravé.

😊 MÝTY O VÝŽIVĚ

- Musí mít dítě denně maso? Nemusí, avšak strava dítěte by měla být pestrá a vyvážená, proto maso z jídelníčku nevynecháváme. Dáváme však přednost masu libovému, drůbeží, rybám (pozor na kosti).
- Je jedno, jaké mléčné výrobky dítě dostává? Dítě potřebuje ke svému růstu také kvalitní mléko a mléčné výrobky. Vhodnější jsou výrobky se sníženým množstvím tuku (ne však nízkotučné) a prospěšné jsou i zakysané mléčné výrobky.
- Je nezbytnou součástí oběda i polévka? Polévku není nutné podávat vždy, záleží na složení oběda a na chutích dítěte. Polévka může povzbudit chuť k jídlu, v chladnějších dnech může zahřát, sytější polévku můžeme podávat i jako samostatné jídlo.
- Je nutné teplé jídlo dvakrát denně? Není, avšak neustále bychom měli mít na paměti zásady vyvážené stravy. Např. místo chleba s máslem a se salámem je mnohem vhodnější chléb, rostlinný tuk, plátek tvrdého sýra a několik kousků zeleniny.
- Vyroste dítě z oplácenosti? Dětský věk je specifický tím, že dochází k růstovým skokům – v některých obdobích výška stagnuje a pak dítě najednou hodně vyroste. Rodiče by však na to neměli spoléhat a měli by udržovat správnou životosprávu dítěte s dostatkem pohybu.
- Je třeba nutit dítě, aby vždy dojíдалo? Rodiče by měli vědět, kdy má dítě už dost a jaké jídlo mu chutná či nechutná. Pokud budou dítě do jídla nutit, může si k němu vypěstovat odpor. Zároveň by však rodiče neměli podléhat nátlaku dítěte a podřizovat se jeho chutím, protože to by mohlo vést k přejídání, nevyváženému jídelníčku či dalším problémům (např. k obezitě).



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



ZDRAVÁ VÝŽIVA DĚTÍ



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY



Zdravá výživa je jedním ze základních pilířů v boji s řadou civilizačních onemocnění, jako jsou nemoci srdce a cév, cukrovka, obezita, aj. Tyto choroby mají stále častěji původ už v dětském věku, kdy se objevují první rizikové faktory (vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, obezita), proto je potřeba začínat s prevencí už v tomto období. Náprava je přitom relativně jednoduchá – stačí snížit vysokou energetickou hodnotu konzumované stravy, omezit množství tuků, cukrů a soli. Tato investice se nám bohatě vyplatí v podobě dobrého zdraví našeho dítěte, z něhož pak také vyroste zdravý dospělý.