



# PRVNÍ ZKUŠENOSTI S PORADENSTVÍM PRO DĚTI DO 3 LET

Hana Knížková, DiS.

Registrovaný nutriční terapeut

Celostátní konference nutričních terapeutů

20. listopadu 2013

# PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ (PCVD)



- Funguje od roku 2005
- **Poskytuje preventivní bezplatné poradenství v oblasti výživy a zdravého životního stylu dětí**
- Dříve pro děti od 3 let
- **Od r. 2013 rozšířeno na poradenství od 6 měsíců věku**
- Činnost zastřešuje **Občanské sdružení Výživa dětí**



## NAŠE SLUŽBY

- Informační linka - **844 230 000**
- Internetové stránky – **www.vyzivadeti.cz**
  - On-line poradenství – **info@vyzivadeti.cz**
  - Nutriční terapeutky, pediatr, odborník na sportovní výživu
  - Dotazníky stravovacích zvyklostí
- Nutriční poradna – osobní konzultace s NT

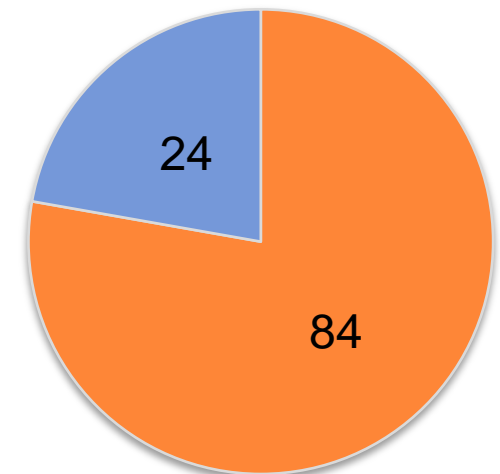




# NUTRIČNÍ PORADNA

- **Od r. 2013 poradenství také pro děti od 6 měsíců věku**
- Garantem poradenství pro nejmenší děti
  - Nutriční terapeutka Lucie Houfková, DiS.
- **VFN, Klinika dětského a dorostového lékařství**
  - Prim. MUDr. Pavel Frühauf, CSc.
  - Centrum komplexní péče – MUDr. Marková
- **K 11/2013**
  - 108 – dětí celkem
  - 24 – dětí mladších 3 let

■ starší 3 let  
■ mladší 3 let

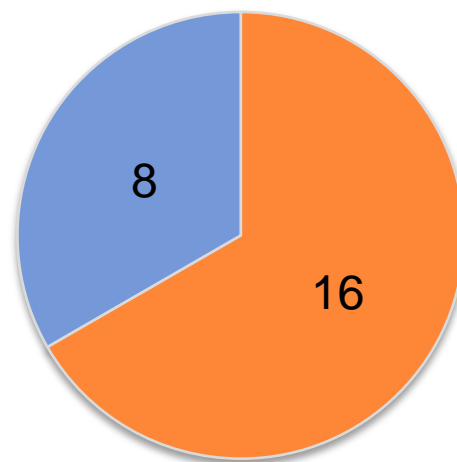


# NUTRIČNÍ PORADNA

## ○ 24 dětí mladších 3 let

- 8 chlapců
- 16 dívek

■ dívky  
■ chlapci

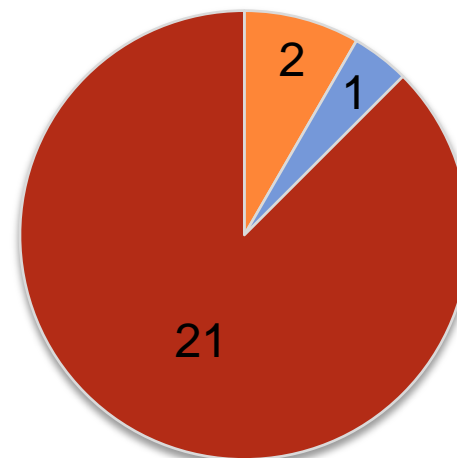


## ○ 8 chlapců

- 1x nadváha
- 7x neprospívání, nízká porodní hmotnost

## ○ 16 dívek

- 1x intolerance BKM a nízká hmotnost
- 1x nadváha
- 14 x neprospívání, nízká hmotnost



■ Nadváha ■ ABKM ■ Neprospívání



# NUTRIČNÍ PORADNA DÍTĚ S NÍZKOU TĚLESNOU HMOTNOSTÍ

## ○ Jaké děti k nám chodí?

- Převážně předčasně narozené
- S nízkou porodní hmotností (okolo cca 940 g)
- Na doporučení lékaře (PLDD, specialista)

## ○ Co je za problém v jejich jídelníčku?

- Malé porce jídla
- Nízký energetický příjem
- Velké množství náhradní mléčné výživy (vs. příkrmy)
- Malé spektrum potravin (druhy zeleniny, hlavní jídla)
- Vysoký obsah bílkovin ve stravě (ml. výrobky vs. sach. potraviny)
- Tuky většinou v pořádku / občas nižší



# NUTRIČNÍ PORADNA DÍTĚ S NÍZKOU TĚLESNOU HMOTNOSTÍ

- Propoččet stravovacího záznamu
- **Součet mléčné složky v JL**
  - Snížení dávky mléka (pacholíky, přibiňáky, apod.)
  - Omezení nočního mléka
  - Dopoledne mléko nahradit příkrmem
- Navýšení E
  - Olej, máslo, cukr, smetana
  - Škrob → maizena (10 - 15 g)
    - NE na noc!
    - Riziko vyšší TH cca po 3 letech – tendence přibírat
- NA – **Co dítě sní s chutí?** 😊





# NUTRIČNÍ PORADNA DÍTĚ S NÍZKOU TĚLESNOU HMOTNOSTÍ

## ○ Do 1. roku

- Infatrini – dle ordinace lékaře (drahé „MM“)

## ○ Od 1. roku

- Fantomalt – škrob bez chuti a zápachu (dobře tolerován)
  - 5 g = 84 kJ / 20 kcal (optimum 5 – 15 g)
- Nutrinidrink – kompletní tekutá výživa
- Vhodná kombinace Fantomalt + Nutrinidrink
  - př. 60 ml přidat do mléka – aby to dítě nepoznalo

## ○ Od 2,5 – 3 let

- Maltodextrin – škrob (zamíchat do jídel – specifická chuť)
  - Podpora chuti k jídlu
  - U strašících dětí





# VÝŽIVA KOJENCŮ / BATOLAT



## KOJENEC

- Do ukončeného 1. roku
- Nejpřirozenější výživa
  - Mateřské mléko
  - Výlučné kojení do 6. m.
- Od 6. m. nemléčné příkrmy
  
- Dobře tolerovaná výživa

## BATOLE

- Dítě ve věku 1-3 roky
- Začíná lézt, chodit, mluvit
- Vytvářejí se jeho sociální vztahy
- Budování stravovacích návyků
  
- Jídlo = zdržování ???

**Od 1 roku věku se jídelníček dětí velice podobá  
racionální stravě dospělých.**

# JAK DÁT DĚTEM DOBRÝ ZÁKLAD STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ?



**Do 3 let věku pokládáme základy celoživotním  
stravovacím návykům !**

○ 5. - 7. měsícem věku dítěte nastává tzv. přechodné období



○ Dítěti začínáme do jídelníčku zařazovat nemléčné příkrmy

○ 1. příkrm = ZELENINA

- Začínáme jedním druhem zeleniny (u nás nejčastěji mrkev)
- Časový rozestup mezi jednotlivými druhy → alergická reakce
- Postupné rozšiřování druhů zeleniny
- Vhodná úprava!



# PŘÍKLAD JÍDELNÍČKŮ



| ČAS   | SNĚDĚNÉ MNOŽSTVÍ      | POKRM   | ROZPIS přesného množství u kombinovaných potravin |
|-------|-----------------------|---|---|
| 7.30  | 1 rohlík              | domácí tvarohová pomazánka + rohlík             |   |
| 9.30  | 4 křepičky            | mateřské mléko + piškoty                        |   |
| 12.00 | 80g                   | brambory s domácí sekaná                        | 2 lžíce brambor - šleuchtaných                    |
| 15.00 |                       | mateřské mléko                                  |   |
| 16.30 | 75g                   | domácí jablčňák výživa                          |   |
| 18.30 | 50g chleba<br>30g sýr | chleba s máslem<br>plátkový sýr MILTRA pro děti |   |

## JÍDELNÍČKY DĚTÍ 19 – 24 měsíců

| ČAS   | SNĚDĚNÉ MNOŽSTVÍ   | POKRM   | ROZPIS přesného množství u kombinovaných potravin  |
|-------|--------------------|---|--|
| 7.30  | 250 ml             | MLÉKO   |  |
| 9.00  | 130g               | LIPÁNEK   |  |
| 11.30 | 350 ml             | POLEVKA (KUR. VYVAŘ. SE ZEL., MASEM A TĚSTOV. ZAVÁZKOU) | 1,5 lž. KUR. MASA, 2 ŽEL. VAD. KAP. ŽEL., 1/4 LŽ. PÁRKU, 1/4 LŽ. BUKETY, 1/2 LŽ. KLETČEK, 1/2 LŽ. BROKOLICE, 1/2 LŽ. HOKY, 1/2 LŽ. KUGLICE, 2 LŽ. BE. VAD. TĚSTOVIN, PETRŽEL NÁTOVA 1/4 LŽ. OL. V. |
| 15.00 | 1/2                | CHLEB SE SYREM A PANKOU                                 | SYR TAVENÝ MĚKŠÍ, ŠUNKÁ KURČÍ, CHLEB - ŠUNKÁ   |
| 17.00 | 1/2                | JABLKO  |  |
| 19.30 | 100 ml + 5 LŽ. OL. | POLEVKA (viz 11.30)<br>PENNE SE ZEL. A KRAJČÍM          | OLŽICE RAJČÍ, 1 LŽ. OL. TAVENÝ, CIBULE, ŠPENEL, ŽYLINKY, 1 LŽ. OL. OL. OL.   |



# JAK DÁT DĚTEM DOBRÝ ZÁKLAD STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ?

Dítě by mělo považovat jídlo za samozřejmost,  
ke které jej nikdo nenutí a neslibuje kdoví co  
za to, že svou porci jídla sní

- Krmí-li matka dítě, sní jídla více a rychleji
- Pokud jí dítě samo = vychutná si svou porci všemi smysly, rozvíjí se jeho dovednosti, zručnost, celková osobnost

Dvouleté dítě již jí lžičkou  
bez většího rozlévání.





# JAK DÁT DĚTEM DOBRÝ ZÁKLAD STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ?

- Nový způsob podávání stravy!
  - Plastová lžička
  - Správné krmení – vypuzování jídla zpět jazykem
  - Poloha dítěte – vzpřímená hlavička
- Nové chutě
  - 10 - 20 ochutnání
- Trpělivost !!! 😊
- Druhy nemléčných příkrmů, a jejich postupné zařazování:
  - 1. Zeleninový příkrm
  - 2. Masovo-zeleninový příkrm/vaječno-zeleninový příkrm
  - 3. Ovocný příkrm
  - 4. Cereální příkrm
  - 5. Ovocno-mléčný příkrm





# JAK DÁT DĚTEM DOBRÝ ZÁKLAD STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ?

## ○ Strava

- Lehce stravitelná, nekořeněná, málo solená (do 1. roku nesolená)
- Nemixovaná (podpora vývoje dásní a zubů)
- Pestrá (barvy, chutě, teploty, konzistence)

## ○ Pravidelnost

- Pravidelné stravovací návyky
  - Snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, II. večeře
- Odstup mezi jídly 2-3 hodiny

## ○ Tekutiny

- 70 – 100 ml/kg/den
- Správná teplota 20 – 25 °C



# MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY



- Nezastupitelná součást jídelníčku (E, Bí, Ca)
- Do 6. měsíce – kojení (do 3 let – imunitní systém!)
- 7. – 8. měsíc – **ovocno-mléčný přírkm** (bílý jogurt + ovoce)
- Od 10. měsíce
  - Kravské mléko (do pokrmů) – NE nápoj!
- Od 1. roku
  - Kousek tvrdého sýra, tvaroh, zakysané ml. výrobky

|  | Mléko a jeho ekvivalenty* |
|--|---------------------------|
| Od 1 roku - do 3 let   | 300 – 500 ml              |
| * ekvivalenty:<br>½ hrnečku mléka (125 ml) = 15 - 20 g sýra, ½ hrnečku jogurtu |                           |

# MASO A RYBY



- Zdroj nutričně hodnotných bílkovin, Fe, vit. sk. B (B12)
- Libové druhy (variabilita)
  - Netučná drůbež (krůta, kuře)
  - Králík, libové vepřové a hovězí, telecí, jehněčí
- Od 7. měsíce - **maso-zeleninové příkrmy** (20 g ...až 40 g)
- Ryby (potencionální alergen) – zdroj PUFA, jódu
  - Zařazovat již v období prvních příkrmů
  - Mezi uk. 4. a před uk. 7. měsícem věku

|                  | Maso                     |
|------------------|--------------------------|
| Kojenci          | Denně (1x týdně žloutek) |
| Od 1 roku        | 3 – 4x týdně             |
| Sladkovodní ryby | 1x týdně                 |



# TUKY A VEJCE



- **Vejce** - zdroj bílkovin, vitaminů, CHOL, lecitin
  - Součást jídel – vaječné těstoviny, pečivo aj.

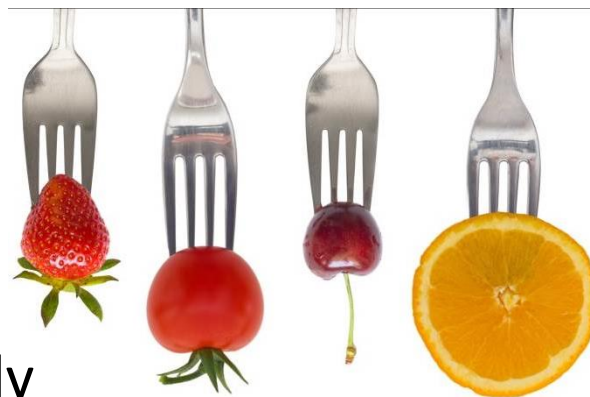
|                      | Vejce              |
|----------------------|--------------------|
| Kojenci              | 1x žloutek / týdně |
| Mezi 4. a 6. měsícem | Vaječný bílek      |
| Batolata             | 2 vejce / týdně    |

- **Tuk** – zdroj E, nositel vitaminů A,D,E,K;
  - Živočišné tuky vs. rostlinné tuky
  - Do 2 let zásadně neomezujeme



|          | Tuk                               |
|----------|-----------------------------------|
| Kojenci  | 10 – 15 g (1 – 2 polévkové lžíce) |
| Batolata | 30 – 35 energetických %           |

# OVOCE A ZELENINA



## ○ Ovoce - zdroj vitamínů, ML, vlákniny, vody

- V jídelníčku od 7. - 8. měsíce
- Jablka, banány, meruňky, hrušky, švestky

|          | Ovoce                    |
|----------|--------------------------|
| Kojenci  | 100 g (1 porce cca 50 g) |
| Batolata | 2 porce cca 50 – 60 g    |

## ○ Zelenina – základ nemléčných příkrmů

- Mrkev, hrášek, brokolice, květák, brambor



|            | Zelenina                    |
|------------|-----------------------------|
| Roční dítě | cca 100 g syrové zeleniny   |
| 2 – 3 roky | 100 – 180 g syrové zeleniny |

# OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH



- Obiloviny = cereálie
  - Zdrojem sacharidů, rostlinných bílkovin, Vit. a ML, vlákniny
- V jídelníčku nejčastěji v podobě kaší
  - Od 7. měsíce
  - Od 10. měsíce – mléčné kaše z kravského mléka
- Zařazení obilných kaší (ovesná, žitná, pšeničná) – „lepku“
  - Již v období prvních příkrmů
  - Mezi uk. 4. a před uk. 7. měsícem věku

|                 | Pečivo / ovesné vločky | Přílohy / rýže, těstoviny |
|-----------------|------------------------|---------------------------|
| Roční dítě      | cca 60 – 80 g          | 80 g                      |
| Dítě 2 – 3 roky | cca 120 g              | 100 g                     |

# JAK DÁT DĚTEM DOBRÝ ZÁKLAD STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ?



- [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)
  - Sekce pro rodiče
  - Jídelníčky pro batolata garantované odborníky
  - Ukázky jídelníčků dle věku
- Jaké potraviny v daném věku?
- Jak pokrmy správně připravit?
- Tipy pro krmení

**Jídelníčky garantované odborníky**

Hledáte inspiraci pro uvyážený jídelníček?



1 2 3

Věk vašeho dítěte je **8-9** měsíců a již se bez pomoci posadí.

Jídelníček pro inspiraci...  Jídelníček v PDF pro tisk a stažení

**Snídaně**

**Suačina (vyberte jednu z variant)**

- [Hrušková přesnídávka \(150 g\)](#)
- [Bílý polotučný jogurt \(40g\) s mačkaným banánem \(30 g\)](#)
- [Broskvová přesnídávka \(150 g\)](#)
- [Jahodová přesnídávka 150g](#)

**Oběd**



# DĚKUJI ZA POZORNOST!

