

Dětská výživa

Napsala: Jana Vašáková

Den co den odpovídám na otázky, které mě utvrzují v názoru, že rodičům není strava jejich dětí lhostejná. V době, kdy bojujeme se stále narůstající obezitou u dětí, se není čemu divit. Ať už je ale naše představa o dětské výživě jakákoliv, to, co nás všechny spojuje, je především zdraví našich dětí.

Výživa kojenců

První kontakt s výživou má dítě již v prenatálním období. Jako embryo přijímá stravu, kterou zčásti ovlivňuje jídelníček nastávající maminky. I po porodu je miminko zcela závislé na mamince. Protože jeho trávicí soustava není ještě zcela vyvinutá, potřebuje minimálně v prvních 6 měsících přijímat stravu, která je pro jeho organismus nejpřirozenější: mateřské mléko. Kromě důležitých živin jako jsou sacharidy, bílkoviny a tuky obsahuje mateřské mléko vodu, vitamíny, minerální látky, stopové prvky a probiotické kultury, jež chrání kojence proti infekcím a případným alergiím. Kojení má vliv také na budoucnost dítěte, chrání je proti cévním onemocněním a obezitě v dospělosti. Do určité míry má vliv na kvalitu mateřského mléka výživa matky, proto je důležité, aby kojící žena dodržovala zásady zdravé výživy.

Od ukončeného 6. měsíce se začínají kojencům podávat příkrmy, nejdříve jednosložkové, později i vícesložkové zeleninové pyré. Podle potřeby může miminko od ukončeného 4. měsíce dostávat i bezlepkové kaše určené kojencům. Teprve poté se do jídelníčku zařazuje ovocné pyré, jogurt a maso. Kromě mateřského, případně umělého mléka se doporučuje podávat kojeneckou vodu, případně neslazený dětský čaj či naředěné ovocné džusy vhodné pro kojence. Vaším úkolem je na dítě nespěchat, musí si postupně zvyknout na jiný způsob přijímání stravy a na nové chutě. Do ničeho miminko nenuťte, mohlo by si vytvořit odpor k jídlu.

Výživa batolat

Jsou i tací rodiče, co si myslí, že od ukončeného 1 roku může dítě jíst to, co dospělí. Kromě toho, že si batole teprve osvojuje stravovací návyky, do 2,5 až 3 let ještě stále nemá plně vyvinutou trávicí soustavu a potraviny s nadměrným množstvím cukru, soli, tuku a konzervačních látek zatěžují jeho ledviny. Chraňte zdraví svého dítěte tím, že mu půjdete příkladem. Nechte své batole vychutnat si přirozené chutě, protože jakmile zjistí, že existují umělé náhražky, začne být v jídle vybíravý. Další věc, kterou nelze brát na lehkou váhu, je podpora vzniku alergie u dětí. V případě, že jsou rodiče alergici, je zapotřebí vyloučit potravinové alergenů ze stravy dítěte do jeho 3 let a poté je po dohodě s lékařem můžete pomalu zařazovat do jídelníčku. Mezi největší alergenů patří kravské, kozí nebo sojové mléko, vejce, kakao, čokoláda, ořechy, mandle, mák, ryby, jablka, citrusy, kiwi, rajčata, celer a petržel.

Výživa v předškolním věku a školním věku

Protože ne vždy mohou rodiče ovlivnit stravu ve školce nebo škole, je na nich, aby dětem dali tzv. zdravý základ. Co je podle mě asi nejdůležitější, je naučit dítě snídat. Tím mu nejenže dodáte potřebnou energii na celé dopoledne, ale také předejete budoucím sklonům k obezitě. Zajistěte svému dítěti pestrou stravu, ovlivnit můžete i to, co bude svačit a večeřet. Pamatujte na to, že potřebuje dostatečné množství zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, cereálií, ale také maso, luštěniny a vejce.

Snažte se o to, aby si dítě našlo kladný vztah k jídlu. Můžete s ním připravovat a vařit jídlo, ochutnávat, povídat si o všem, co by ho mohlo zajímat. Je-li to ve vašich silách, omezte polotovary, smažené a příliš sladké jídlo. Kontrolujte „éčka“ na obalech. Jak určitě víte, některá aditiva mají vliv na hyperaktivitu dětí. A v neposlední řadě myslete na pitný režim vašeho dítěte. Je-li to zapotřebí, připomínejte mu pít. Kontrolujte, kolik toho za den vypije a také co pije. Slazené džusy, limonády nebo dokonce coca cola se do pitného režimu nezapočítávají.

10 zásad dětské výživy

1. Jděte svým dětem příkladem a naučte je správným stravovacím návykům.
2. Pomozte jim najít kladný vztah ke zdravému jídlu.
3. Nenechte je hladovět ani přejídat se.
4. Děti by měly jíst 5 až 6x denně takovou porci jídla, která odpovídá jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
5. Jídelníček by měl být bohatý na pestrou a rozmanitou stravu.
6. Neměla by chybět 3x denně zelenina, 2x denně ovoce a 2 až 3x denně mléčné výrobky.
7. Nezapomínejte na cereální výrobky, luštěniny, vejce, libové maso a ryby.
8. Používejte kvalitní rostlinné tuky, oleje a máslo.
9. Pokuste se co nejvíce omezit sladké, slané, tučné a jakkoliv chemicky upravené potraviny.
10. Děti do 6 let by měly vypít 1,5-1,8 l za den, starší děti pak 1,8-2 l, pokud ale dítě sportuje, je třeba mu dodávat tekutin více.

Přečtěte si recenze:

[Bílé jogurty](#)

[Celozrnné sušenky](#)

[Ovocné šťávy](#)

Video:

[Vitamín C](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.