



Zásady výživy dětí

Jídlo je pro náš život nezbytné. Chceme - li žít, musíme přijmout fakt, že bez jídla se žít nedá a celý život se okolo jídla točí.



Význam výživy v dětském věku

V dětském věku má výživa rozhodující význam pro správný růst a celkový vývoj organismu. Je nutné si uvědomit , že dítě není „malý dospělý“ a jeho potřeby ve výživě jsou jiné než u dospělého jedince. Základní požadavky na dětskou výživu jsou deklarovány doporučenými nutričními dávkami, které udávají požadovanou hodnotu energie, makronutrientů a mikronutrientů pro obě pohlaví a věk. Dětská strava by měla být pestrá a měly by v ní být zastoupeny všechny základní typy potravin jako je maso včetně ryb, obiloviny, luštěniny a mléčné výrobky. Nemělo by chybět ovoce a zelenina.

Správná výživa je důležitá v jakémkoli věku. Dodává nám energii a živiny, ale také ovlivňuje naše zdraví, a může být tak prevencí výskytu mnoha onemocnění. Její vhodné složení hraje roli ve správném růstu a vývoji dítěte. Strava ve velmi raném dětství ovlivňuje naše chuťové preference v dospělosti, což se opět může projevit na našem zdraví. Pokud preferujeme tučné, přesolené, přeslazené potraviny a pokrmy, svému zdraví příliš neprospíváme.

Nevhodná výživa je závažným rizikem, které se podílí na vzniku řady chorob a to zejména tzv. chorob civilizačních. Zvyšuje se riziko výskytu například kardiovaskulárních chorob, obezity a cukrovky. Výživa v dětství dokáže ovlivnit výskyt těchto chorob v dospělosti. Je tedy nezbytné vést děti ke správným stravovacím návykům a vhodným pohybovým aktivitám již od útlého věku.

Výživa dítěte je odlišná od výživy dospělého. V našich podmínkách se nepředpokládá, že by mohla být výživa dítěte nedostatečná, ale taková situace může nastat, pokud dítě vyrůstá v prostředí, kde se dodržuje určitý specifický výživový směr. Většinou se u dětí objevuje výživa nevyvážená, nesplňuje potřebná kritéria a často je nadměrná.

U dětí se v průběhu vývoje mění nejen nároky na obsah energie ve stravě, ale i potřeba bílkovin a dalších živin. V období 4–6 let je to přibližně 1,5 g/kg bílkovin a ve věku 7–10 let asi 1,2 g/kg. Obsah energie získávané z tuku postupně klesá až k hodnotě běžné u dospělého, což je zhruba 30 % z celkového denního energetického příjmu. Je potřebné přijímat dostatečné množství kyseliny linolové (cca 1–2 % celkové energie), n-3 a n-6 nenasycených mastných kyselin a zdroje bílkovin je třeba vybírat tak, aby byly hrazeny nejméně z 50 % kvalitními živočišnými zdroji. Nedostatek n-6 mastných kyselin může vést k opoždění vývoje, nedostatek n-3 mastných kyselin může mít za následek postižení orgánových funkcí (mozek, oči).

V období od jednoho roku se mění způsob výživy dítěte. Ze začátku jsou děti pasivními příjemci jídla, pak přecházejí do fáze, která vyžaduje kontrolu rodičů a končí jako samostatní jedinci, kteří si sami určují, jak se budou stravovat. Typický pro toto období je pomalejší růst, proto se snižuje chuť k jídlu. Děti ztrácejí zájem o jídlo, a naopak se zvyšuje zájem o okolní svět. V tomto období se běžně stává, že někdy sní dítě velké množství jídla a jindy velmi malé, ale příjem energie za den je velmi stálý.



Výživa dětí předškolního věku

Zatímco v období do 3 let je pro děti jídlo často hlavním zdrojem zábavy a potěšení, po tomto roce klesá zájem o jídlo a naopak vzrůstá zájem o hru a okolí. Někdy i děti, které do té doby dobře jedly, se v tomto období stávají horšími jedlíky. Strava předškoláků by měla být co nejpestřejší s dostatečnou dodávkou mléka a mléčných výrobků, s omezeným používáním soli a cukru.

Děti v tomto věku mají rády ovoce a některé druhy zeleniny. Rozhodně však vždy záleží na způsobu, jakým jim zeleninu a ovoce nabízíme. Pokud její nabídku nevhodně komentujeme: „To je zdravé, proto to musíš.“ nebo pokud předem předpokládáme, že dítěti nechutná, vzniká později velký problém v konzumaci zeleniny a ovoce, a tato nechut přetrvává i do pozdějšího věku. Vzhledem k věku mají tyto děti malou kapacitu žaludku a střídavé chutě k jídlu, proto je důležité nabízet malé porce častěji během dne.

V tomto věkovém období by měl být kladen důraz na pravidelné rozložení stravy, zejména snídaně. Tyto návyky si opět děti nesou celý život. V průběhu tohoto vývoje je důležité, aby si dítě osvojilo správné stravovací návyky a bylo vedeno ke správné výživě.

Rodiče svůj způsob výživy a stravovací návyky přenášejí na dítě. Jsou mu vzorem a dítě si z nich bere příklad. Velkým problémem výživy dětí je vynechávání snídaně. Vynechání snídaně a nedostatečný pitný režim se může projevit vyšší únavou, nepozorností a bolestmi hlavy. Snídaně je první jídlo dne, které by mělo být snědno před začátkem jakékoliv denní aktivity. Snídaně může ovlivňovat



příjem energie a nutrientů během dne. Pravidelná vyvážená snídaně je prevencí obezity a chronických onemocnění, má příznivý vliv na kognitivní funkce (paměť, prostorová představivost) a schopnost soustředit se, na rychlost a přesnost řešených úkolů. Po snídani je lepší nálada a spokojenost. Opomíjení snídání přispívá k nedostatečnému pitnému režimu. **Snídající rodiče = snídající potomek.** Jaký je tedy skutečný důvod nesnídání? Nedostatek času nebo pohodlnost?

Strava v období předškolního vzdělávání je z velké části v rukou rodičů, ale i předškolní zařízení se na ní nemalou měrou podílí. Strava ve školní jídelně mateřské školy umožňuje dětem ochutnat nové potraviny a pokrmy se kterými se doma neseťkají, proto je dobré děti k tomuto ochutnávání motivovat a pobízet

Zpracovala: Zuzana Kielová

Kontakt: studiofit.pce@seznam.cz

www.studiofitpardubice.cz

www.zdravidoskol.cz

Zdroj:

<http://www.rodiceaskolnijidelny.cz/zpravy/zasady-spravne-vyzivy-deti> - Mgr. Jana Petrová, Ústav preventivního lékařství LF MU Brno, Mgr. Sylva Šmídová, Státní zdravotní ústav Brno, Ústav preventivního lékařství LF MU Brno, Skripta NutriAcademy s.r.o