

Výživa batolat a předškoláků

V období od jednoho roku života se dramaticky začíná měnit způsob výživy. Děti začínají svůj život jako pasivní příjemci potravy, ale postupně se z nich stávají jedinci, kteří o své výživě rozhodují zcela samostatně. V průběhu tohoto vývoje má být dítě vedeno k tomu, aby pochopilo důležitost správné výživy pro jeho růst a mentální vývoj, naučilo se zásady správné výživy a osvojilo si dobré stravovací návyky. Jídlo by nikdy rodiči nemělo být používáno jako výchovný prostředek k udržení kázně, nebo naopak jako primární projev přízně.

Období od konce prvního roku do šesti let je obdobím dramatického rozvoje dovedností dítěte. Dítě se učí mluvit, běhat, rozvíjí se jeho sociální vztahy. Jednorochní dítě jí pomocí prstů a potřebuje většinou pomoc při držení hrnečku. Ve dvou letech je dítě již schopné držet hrneček jednou rukou a dobře používat lžičku, většinou však stále dává přednost rukám. V šesti letech dítě začíná používat již nůž ke krájení a roztírání.

Protože růst v tomto věkovém období je pomalejší, snižuje se také chuť k jídlu, což často vyvolává starost u rodičů. Dobrý jedlík v kojeneckém věku se stává špatným jedlíkem v batolecím věku. Děti ztrácejí zájem o jídlo a zvyšuje se zájem o okolní svět. Pro toto období je typické, že objem jídla se mění, někdy dítě sní velké množství, druhý den naopak velmi malé množství. V porovnání s kojeneckým věkem se tato změna rodičům jeví jako ztráta chuti k jídlu. Jako rozmar se může jevit skutečnost, že dnes oblíbené jídlo dítě zítra odmítá nebo jindy po řadu dní dává přednost jenom jednomu jídlu. Bylo prokázáno, že předškolní děti mají rozdílný příjem jídla během dne, ale příjem energie za celý den je velmi stálý.

Toto období může být obtížné pro rodiče, kteří se strachují nad adekvátností jídla a kteří jsou zneklidnění nepochopitelným jednáním dítěte. Jakékoliv dohady s dítětem jsou však zbytečné. Žádné dítě nemůže být k jídlu donuceno. Rodiče musí pochopit, že se jedná o přechodné období, které souvisí s normálním vývojem dítěte. Dětem musí být proto nabízena rozmanitá jídla s různou chutí, konzistencí a teplotou. Dlouhodobé podávání stravy v kašovitě formě vede k situacím, kdy dítě odmítá kousat. Závislost na jedné potravine, jako je mléko nebo jiné tekutiny, např. džus může vést k nerovnováze ve výživě.

Předškolní děti, protože mají malou kapacitu žaludku a střídavou chuť k jídlu, by měli jíst v menších porcích několikrát denně. Množství jídla se zdá malé ve srovnání s dospělými. Je doporučováno nabízet dítěti jednu polévkovou lžičku od každého jídla na každý rok věku a podávat víc jídel podle chuti. V tomto věku by dítě mělo jíst 5krát denně a svačiny jsou proto stejně významnou součástí jídelníčku jako hlavní jídla.

Malé děti nejedí dobře, jsou-li unavené. I malé množství potravy podané těsně před hlavním jídlem dokáže podstatnou měrou snížit chuť na hlavní jídlo, proto by 1,5 hodiny před hlavním jídlem neměly být dítěti podány žádné potraviny.

Pro dítě od jednoho do dvou let věku není vhodné zásadním způsobem omezovat konzumaci tuků. Jejich příjem by se neměl snižovat pod 30 – 35% celkového denního energetického příjmu, postupně by se však měly omezovat živočišné tuky a upřednostňovat rostlinné, které obsahují pro organismus nezbytné nenasycené mastné kyseliny. Od dvou let by energetický podíl tuků neměl přesahovat 30%. Zelenina a cereálie by měly tvořit základ jídel jako u dospělých. Tím je zajištěn dostatečný přívod minerálů a vitaminů, přičemž navíc vláknina snižuje hladinu cholesterolu. Množství za den přijaté vlákniny by mělo být u kojenců a dětí do 2 let věku 5 g za den. Dále pak dle vzorce „věk plus 5 v gramech“, např. 3leté dítě by mělo dostat 3 + 5 = 8 g vlákniny za den.

Z živočišných bílkovin podáváme dítěti libové maso, drůbež, mléko, mléčné výrobky a vejce. Množství vypitého mléka by nemělo být menší než 500 ml za den. Mléko a mléčné výrobky jsou přirozeným zdrojem vápníku. Denní dávka vápníku by měla být u předškolních dětí asi 800 mg za den, přičemž jeden litr mléka obsahuje asi 1 200 mg.

Z batolat a dětí do čtyř let je největší riziko dušení při jídle. Mezi potraviny, které může dítě vdechnout, patří především ty, které jsou tvrdé, kulaté, nesnadno rozpustné, jako burské oříšky, popcorn, kandované ovoce nebo kousky syrové zeleniny. Proto je důležité, aby dítě jedlo v klidu a při jídle neběhalo. Oříšky, mandle a jiné podobné potraviny by batole nemělo jíst vůbec!

Pitný režim:

1. starší kojeneček: 900 – 1 200 ml za den.
2. batole 1 – 2 roky: 1 200 – 1 500 ml za den.
3. dítě 3 – 4 roky: 1 500 – 1 800 ml za den.

4. dítě 5 – 6 let: 1 800 – 2 00 ml za den.

Spotřeba ovocných šťáv u malých dětí, bohužel, stále narůstá. Tyto šťávy často zcela nahrazují vodu a mléko. Příjem většího množství džusů vede až k průjmovému onemocnění způsobenému nedostatečným vstřebáváním vysokého množství cukrů v džusech obsažených. Nadměrná spotřeba džusů (400 – 900 ml za den) u batolat je považována za faktor, který zhoršuje hmotnostní prospívání batolat. Existují práce dokazující, že nadměrné podávání džusů u dětí od 2 do 5ti let věku, vede k menšímu vzrůstu a následné obezitě. Pití velkého množství vysokoenergetických džusů vede ke snížení chuti a hlavně potřeby jídla!! Důsledkem je potom neprospívání a nedostatek minerálů a vitaminů. Ovocné džusy je možno podávat naředěné v poměru 1 : 1, nebo do množství 100% džusu u kojenců 120 ml za den, u starších dětí maximálně 350 ml.

Největší prohřešky ve stravě malých dětí:

1. tučná a smažená jídla s vysokým obsahem živočišných tuků.
2. fast food – pizza, hamburgery, hot dog, hranolky, smažená kuřecí křidélka, atd..
3. uzeniny, na jejichž výraznou chuť si děti snadno zvyknou, a pak je vyhledávají. Uzeniny mají vysoký obsah živočišného tuku, solí, konzervačních látek a jiných látek.
4. velmi sladká jídla a tekutiny, přislažování mléka, polévek, 100% džusy, coca-cola, Fanta, Sprite.
5. malý podíl vlákniny, zeleniny, ovoce.
6. malý podíl rostlinných olejů.

Základ jídelníčku dle věku:

jídlo	Věk 2 – 3 roky		Věk 4 – 6 let		poznámky
	Vel.porce	Počet porcí	Vel.porce	Počet porcí	
Mléko, mléč. výrobky	125 ml = ½ hrnečku	4 - 5	125-180 ml = ½ - ¾ hrnečku	3 - 4	½ hrnečku mléka = 15-20g sýra = ½ hrnečku jogurtu
Maso, drůbež, ryby	30 – 60g	2	30 – 60g	2	30g masa může být nahrazeno: 1 vajíčkem, 4-5 lžicemi luštěnin
Zelenina: vařená, syrová	2 – 3 lžíce, několik málo kousků	4 - 5	3 – 4 lžíce, několik málo kousků	4 - 5	Zahrnuje jednu listovou nebo žlutou zeleninu pro obsah vitamínu A (mrkev, špenát, brokolice)
Ovoce: syrové, konzervované, ovocné šťávy	½ - 1 malý kousek, 2-4lžíce, 100 – 120ml	4 - 5	½ - 1 malý kousek, 4-6lžic, 120ml	4- 5	Zahrnuje jedno na vitamín C bohaté ovoce nebo zeleninu, např. pomeranče, grapefruity, citrony, jahody, rajčata, brokolici.
Chléb a výrobky z obilí Celozrnný chléb, vařené obilniny	½ - 1 krajíc ¼-1/2 hrnečku	3 - 4	1 krajíc ½ hrnečku	3 - 4	Jeden krajíc chleba může být nahrazen ½ hrnečkem vařených těstovin nebo rýže