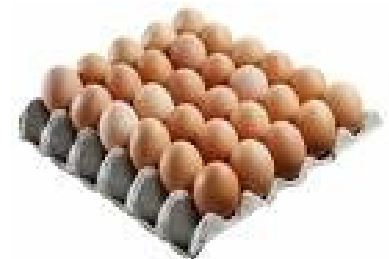


Výživa dětí do předškolního věku



Výlučné kojení X udržovací kojení

- VÝLUČNÉ KOJENÍ

- „ Na populační úrovni nemá **výlučné kojení po 6 měsících** negativní účinky na růst kojenců. Výživová potřeba donošených dětí s normální porodní hmotností může být obvykle pokryta samotným mateřským mlékem po dobu prvních šesti měsíců, pokud je matka v dobrém výživovém stavu. “ ..dle rady WHO

- UDRŽOVACÍ KOJENÍ

- do dvou let i déle

- ve věku 12-23 měsíců poskytuje MM až 35% CEP

- po ukončení 6.měsíce je obtížné krýt výživovou potřebu jen MM

- většina kojenců je vývoj.připravena na příjem jiných potravin

PŘÍKRM = citlivé krmení

- dítěti pomáhat, když se učí jíst samo
- citlivě reagovat na známky hladu a sytosti
- dítě krmit pomalu a trpělivě (neklidné dítě v klidném prostředí)
- zkoušet různé kombinace, chuti, struktury + způsoby povzbuzování k jídlu
- krmení je také doba učení a lásky !!!

BEZPEČNOST PŘÍKRMŮ

- **Zachovávejte správnou hygienu a zacházení s potravinami**
- **Před přípravou jídla a krmením dítěte umyjte ruce sobě i dítěti**
- **Skladujte potraviny vhodným způsobem a servírujte jídlo jakmile je připraveno**
- **K přípravě a servírování používejte čisté kuchyňské nádobí a nástroje**
- **Při krmení používejte čisté hrníčky, misky a lžíce**
- **Nepoužívejte kojenecké láhve, protože se špatně udržují**

Doba bezpečného uchování potravin v lednici a mrazničce

POTRAVINA	DOBA SKLADOVÁNÍ	
	Lednice (4°C)	Mraznička (-18°C)
Syrové maso a masné výrobky		
Syrové maso ve větších kusech	3-5 dnů	4-12 měsíců
Mleté maso	1-2 dny	3-4 měsíců
Kuře, krůta	1-2 dny	9-12 měsíců
Kachna, husa	1-2 dny	6 měsíců
Ryby netučné, filé	1-2 dny	4-6 měsíců
Ryby tučné	1-2 dny	2-3 měsíce
Vnitřnosti	1-2 dny	3-5 měsíců
Měkké uzeniny	1-2 dny	2 měsíce
Ovoce a zelenina		
Hroznové víno, meruňky, švestky, hrušky	3-5 dnů	8-12 měsíců
Bobulové ovoce	2-3 dny	8-12 měsíců
Zelenina	3-7 dnů	8-12 měsíců
Houby	1-2 dny	6 měsíců
Mléko, mléčné výrobky a vejce		
Mléko	3-5 dnů	*
Sýry	3-4 týdny	6 měsíců
Tvaroh, jogurt	1 týden	*
Máslo	2 týdny	9 měsíců
Vejce čerstvá	3 týdny	10 měsíců (bez skořápek)
Vařené pokrmy		
Pečené, vařené maso	3-5 dnů	6 měsíců
Tepelně upravená drůbež	3-4 dny	4-6 měsíců
Vaření jídla	3-4 dny	3-6 měsíců
Masové polévky, omáčky	1-2 dny	2-3 měsíce
Tepelně upravená ryba	3-4 dny	3 měsíce
Sladkosti		
Zmrzlina	*	2 měsíce
Dorty	2-3 dny	6 měsíců
Dorty se šlehačkou	1 den	*
Jiné		
Kojenecký příkrm po otevření	2 dny	*
Chléb	*	6-12 měsíců
Sladké pečivo	*	4-6 měsíců

* není vhodné takto uchovávat

Co je dále nutné...

- Množství příkrmu
- Konzistence stravy
- Četnost a energetická hustota
- Obsah živin v příkrmu

Rozvoj dovedností pro příjem potravy

- 6. měsíc: kojenec přidrží lahvičku
- 7. měsíc: drží v ruce tuhou stravu a dává si ji do úst
- 9. měsíc: přidrží hrneček
- 10. měsíc: začíná být schopné používat lžičku
- 24. měsíc: v zásadě se samo nají

CHOVÁNÍ	Průměr	Rozmezí
	v měsících	
HRUBÝ MOTORICKÝ VÝVOJ		
V poloze na břišku zvedá hlavičku	1,5	0,1-4,5
Udrží kontrolu nad hlavičkou, pokud je nakloněno	2,3	0,6-6,0
V poloze na břišku udrží svou váhu na předloktí	2,5	0,38-5,5
V poloze na břišku se zdvihá na napřímených pažích	4,0	1,0-9,0
Sedí na klíně dospělého bez pomoci	8,0	5,5-15,0
Chodí bez pomoci	12,0	9,0-17,0
Leze po nábytku	13,2	8,5-20,0
Běží bez pádu	15,2	11,0-22,0
JEMNÝ MOTORICKÝ VÝVOJ		
Dává si hračky do úst	3,3	0,1-6,5
Sahá po lžičce, když je hladové	5,5	2,5-9,5
Překládá potraviny z ruky do ruky	6,7	4-14,0
Samo se krmí sušenkami	7,7	4-14,0
Jí „potravu do ruky“ bez dávení	8,4	6-12,0
Používá prsty k přitažení potravy	8,7	5-20,
Dává si prsty do úst, aby posunovalo potravu a udrželo jí v ústech	9,3	4-18,0
Pošťuchuje potraviny ukazováčkem	10,2	4-18,0
Používá prsty, aby se samo krmilo měkkou nebo nasekanou stravou	13,5	9,5-20,0
Přikládá lžičku k ústům její stranou	14,4	9-20,0
Nabírá viskózní potraviny (puďing) a dává si je do úst	17,0	11-24,0
OROFACIÁLNÍ MOTORICKÝ VÝVOJ		
Otevírá ústa, když se lžička přiblíží a dotkne rtů	4,5	0,5-9,0
Při vložení sousta do úst pohybuje jazykem dopředu a dozadu	4,8	2-10,0
Posouvá jazykem sousto do zadní části úst, aby je mohlo spolknout	5,0	2-7,5
Udrží sousto v ústech a nemusí se mu dávat znova do úst	5,7	0,5-10,5
Používá jazyk a ústa k průzkumu tvaru a struktury hraček	6,3	3,5-9,5
Bere sousto z lžičky pomocí horního rtu	7,7	4-16,0
Žvýká měkkou potravu a většinu udrží v ústech	9,4	6-14,0
Žvýká tužší potravu a většinu udrží v ústech	10,5	4-16,0
Žvýká a polyká tužší potravu bez zakuckání	12,2	7,5-20,0
Žvýká potraviny, ze kterých se uvolňuje šťáva	15,3	9,5-23,0

Prospívá nebo neprospívá???

- Velikost obvodu hlavy (změnu sledovat do 3let)
- Hmotnostně výškový poměr (u dětí do 6-10let)
- BMI (u starších dětí)

POROVNÁNÍ...

- Růstové standardy ve formě růstových grafů (růstová křivka a percentily)

A PRAKTICKY TO ZNAMENÁ...

PŘÍKRM

- (ne dříve než po 4.měsíci)
- Pokud dítě prospívá (kojené/nekojené) a nemá hlad (nekojené vypije až 1000ml náhrad) – **první příkrm v ukončeném 6.měsíci**
- !!!pokračovat v kojení dle potřeby dítěte
- Začít jednou potravinou s frekvencí 1-2 lžičky příkrmu (HLADKÉ KAŠE) 1-2krát denně
- Další jednu potravinu zkusit přidat přibližně za 3 dny

Kdy začít?

- Dítě dobře kontroluje pohyby hlavou
- Sedí s oporou
- Je schopné polykat ze lžičky i stravu, která není tekutá
- Správný vývoj funkce GIT
- Dosažený stupeň neuropsychického vývoje

PŘÍKRM – co podávat

- ČÍM ZAČÍT:
- zeleninou

(např. vařená mrkev, brambor..cuketa, dýně, baklažán, fenykl, kořen petržele, kedluben, špenát, mangold, červená řepa, pórek, květák, brukev, kapusta, zelí)

Cíl prvních cca 2 týdnů

Naučit dítě jíst lžičkou

kašovitou stravu

PŘÍKRM – co podávat

- ČÍM POKRAČOVAT:
 - **maso**: kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králík – cca 1pl/dávka - 20g
 - **ovoce**: banán, jablko...

NEPŘISLAZOVAT, NESOLIT (až do konce 1.roku)

Výživa v 6. až 8.měsíci

- Příkrm 21 %, MM 79 %
- U nekojených – cca 500 ml pokračovacího mléka/den
- K - 0,54MJ/den příkrmu (tzn. Cca 118-160 g/den)
- NK - celkem 2,5 MJ/den

- Během prvních 2-3 týdnů by měla být jedna mléčná porce (150-200 g) zcela nahrazena **masozeleninovým příkrmem**
- **Ovocné pyré** později možno smíchat s jogurtem
- **Obilné kaše**
- Příkrm 2-3krát denně

- Žvýkání do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“
- Povzbuzovat – nenutit (15-30 minut)



Co podávat a nepodávat?

- Konzistence – **hustá kaše** – spíše rozmačkávat
- **PODÁVAT**
 - postupně nové chutě
 - maso (1-2 pl/dávka, Fe!), žloutek (1/týden), neslazený bílý jogurt, kaše
- **NEPODÁVAT**
 - nepřislažovat, nesolit
 - neupravené kravské mléko, tvaroh, přísady tekutin (do 10.m), nerozpustné malé kousky potravy

Výživa v 9. až 12.měsíci

- Příkrm 45 %, MM 55 %
- U nekojených – cca 200-400 ml pokračovacího mléka/den
- K – 1,3 MJ/den příkrmu (tzn. Cca 282-387 g/den)
- NK - celkem 2,9 MJ/den
- Příkrm 3-4krát denně
- Potraviny do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“ lžičkou – povzbuzovat
- Pokrm z hlubší těžší nerozbitné misky
- Tekutiny (po 10.měsíci) podávat ze šálku



Co podávat a nepodávat?

- Konzistence
 - postupně zavádět měkkou kouskovitou stravu
 - spíše krájet než rozmačkávat
- **PODÁVAT**
 - od 10.m další tekutiny (200 ml koj.vody)
 - od 10.m kravské mléko (ne jako nápoj – pouze do pokrmu)
 - ovocné džusy max 120-150 ml (15 g sacharidů/100 ml)
- **NEPODÁVAT**
 - nepřislazovat (pokud možno), nesolit
 - uzeniny, tučné maso, paštiky, majonézu, vaječný bílek, tvaroh, nízkotučné mléčné výrobky

Výživa v 1. až 2.roce

- Příkrm 65 %, MM 35 %
- K – 2,4 MJ/den příkrmu (tzn. Cca 420-475 g/den)
- NK - celkem 3,8 MJ/den
- Příkrm 3-4krát denně, od 12. měsíce přidat i 1-2 svačinky
- Návyk pravidelného rozložení stravy
- Učit jíst samostatně (lžička...příbor), ale nenechat bez dozoru! – čas, pozornost, trpělivost
- „jídlo do ruky“



Co podávat a nepodávat?

- Objem snědeného jídla se ze dne na den mění
- **PODÁVAT**
 - co nejvíce různých potravin (potravinová pyramida)
 - zelenina a ovoce u každého jídla – 5krát denně
 - maso 3 pl/den, mléko a mléčné výrobky
- **NEPODÁVAT**
 - nízkotučné výrobky
 - příliš často limonády a sladkosti
 - malé pevné kousky potravy



Výživa po 2.roce

- „samo“ 3 hlavní a 2-3 menší porce pestré stravy denně
- VYŠŠÍ SPEKTRUM POTRAVIN:
 - část obilninových výrobků celozrnná
 - brambory
 - ovoce a zelenina 5krát denně
 - maso, vejíčka
 - mléko a mléčné výrobky - polotučné
 - tuky – po 2. roce podíl v potravě snižovat



ODSTAVOVÁNÍ a ODSTAVENÍ

- Přirozené
- Částečné
 - trvalé
 - dočasné
- Postupné

Batoletcí a předškolní věk

- BATOLECÍ VĚK:
 - růst se zpomaluje, snižuje se potřeba energie
 - dítě se učí jíst samo, formují se některé chuťové preference
 - ovlivňování stravovacích návyků okolím
 - od 2.roku by spotřeba tuků neměla přesahovat 30 % CEP
- PŘEDŠKOLNÍ VĚK:
 - projevování větších individuálních rozdílů
 - zvýšená pohybová aktivita
 - změna složení těla – tuková tkáň X svalová tkáň
 - vstup do kolektivních zařízení!!!

BATOLE - stolování

- **Jednoroční dítě**
 - jí pomocí prstů
 - potřebuje pomoc při držení hrnečku
- **Dvouleté dítě**
 - schopné držet hrneček samo (schopné i dříve)
 - dobře používá lžící – dáva však přednost rukám

BATOLE - !!!

- Růst je pomalejší – mění se chuť k jídlu
- Dobrý jedlík kojenec → špatný jedlík batole
- Mění se objem sněženého jídla ze dne na den – typické
- „Jídelní rozmary“
- Různý příjem – však energetický příjem stálý
- Nenutit, ale stále nabízet rozmanitost

	6-8 měsíců	9-12 měsíců	1-2 roky	2-3 roky
Poměr příkrmu a mateřského mléka	P 21% + MM 79 %	P 45% + MM 55%	P 65% + MM 35% MM už jen jako doplněk	
Množství příkrmu	asi 118 – 162 g /den NK – asi 500 ml pokr. M/den	asi 282 – 387 g /den NK – 200 – 400 ml pokr. M./den	420 – 475 g /den	
Konzistence stravy, způsob podání	Pyré, husté kaše, spíše rozmačkávat	Krájet na malé kousky, tužší sousta. Potraviny do ruky, tekutiny z hrníčku, učit samostatnosti	Potraviny do ruky, tekutiny z hrníčku, samostatně lžička, příbor...trpělivost	Společně s rodiči
Četnost a energetická hustota příkrmu	2-3 x denně K – 0,5 MJ/den NK - celkem 2,5 MJ/den	3-4x denně K – 1,3 MJ/den NK - celkem 2,9 MJ/den	4-5x denně K – 2,4 MJ/den NK - celkem 3,8 MJ/den	„samo“ 3 hlavní a 2-3 menší porce pestré stravy denně cca 4,5 MJ/den

Pestrost



Sůl, tuky a cukry
užívejme střídmě! **0-2 porce**

Mléko, mléčné výrobky **2-3 porce**
Ryby, drůbež, maso, vejce,
luštěniny, ořechy **1-2 porce**

Zelenina **3-5 porcí**
Ovoce **2-4 porce**

Obiloviny, těstoviny,
rýže, pečivo **3-6 porcí**

Jednotková porce pro batolata...0,6 x jednotková porce pro dospělé

PŘEDŠKOLNÍ VĚK

- Malá kapacita žaludku
- Střídavá chuť k jídlu



→ menší porce několikrát denně (5krát)

- 500 ml/den mléka + mléčné výrobky
- vláknina:

kojenec až 2.leté batole – 5 g/den
starší děti - „věk v letech + 5“g/den

PŘEDŠKOLNÍ VĚK

a fyzikální vlastnosti jídla

- Odmítání

- příliš teplých jídel
- vůně
- potraviny smíchané dohromady
- citlivost na pachy, které snado zjišťují
- rozvařeného (především zeleniny)

PŘEDŠKOLNÍ VĚK

a emocionální prostředí

- **X** Klácení nohou a stůl v úrovni hrudníku
→ lepší jsou velikosti dítěte odpovídající stoly a židličky, či vyvýšené židle
- **X** únava před jídlem
- Tělesná aktivita a pobyt na vzduchu
- Kolektiv vrstevníků
- Vhodně těžké nádobí
- Kratší příbor – snadnější uchopení

Orientační základ jídelníčku



Jídlo	Věk 2-3 roky		Věk 4-6 let		Poznámky
	Velikost porce	Počet porcí	Velikost porce	Počet porcí	
Mléko a mléčné výrobky	½ hrnečku (125 ml)	4-5	½ - ¾ hrnečku (125-180ml)	3-4	½ hrnečku mléka = 15-20 g sýru = ½ hrnečku jogurtu
Maso, drůbež, ryby	30-60 g	2	30-60 g	2	30 g masa může být nahrazeno: 1 vajíčkem, 4-5 lžicemi vařených luštěnin
Zelenina vařená Zelenina syrová	2-3 lžice několik málo kousků	4-5	3-4 lžive několik málo kousků	4-5	Zahrnuje jednu listovou nebo žlutou zeleninu pro obsah vitamínu A (mrkev, špenát brokolice)
Ovoce syrové Konzervované Ovocné šťávy	1/2-1 malé 2-4 lžice 100-120 ml	4-5	1/2-1 malé 4-6 lžice 120 ml	4-5	Zahrnuje jedno na vitamín C bohaté ovoce nebo případně zeleninu
Chléb a výrobky z obilí celozrnný chléb Vařené obiloviny	½ – 1 krajíc ¼ - ½ hrnečku	3-4	1 kajíc ½ hrnečku	3-4	Jeden krajíc chleba může být nahrazen ½ hrnečkem vařených těstovin nebo rýže



KOJENEC – nejčastější problémy

- Zavádění příkrmů, přijímání nových chutí (kojené X nekojené dítě), zavádění lepku
- Absence příjemné atmosféry
- Absence stolování v rodině
- Senzitivní vývojová perioda
 - pro chuť: 4. – 6. měsíc
 - pro konzistenci: 6. – 7. měsíc

BATOLE – nejčastější problémy

- Stravovací zvyklosti rodičů
- Časté změny stravovacích zvyklostí batolat
- „Snížení zájmu o jídlo je však v tomto věku přirozené. Dítě se více zajímá o okolní svět, růst v tomto věku je navíc pomalejší, s čímž je spojena snížená potřeba jídla.“

PŘEDŠKOLÁK – nejčastější problémy

- Rodinné a kulturní zvyklosti + vliv médií (pohádka X reklama)
- Autorita učitele a vliv kolektivu



Batolecí negativismus I.

Zdroj: FRÜHAUF, P.: Fyziologie a patologie dětské výživy, Karolinum, Praha, 2003

- **Servírovat vždy menší porce než dítě požaduje a potom přidávat, když o to samo požádá**
- **Nerušit dítě při jídle i když trvá dlouho**
- **S výtkami týkajícími se stolování počkat až po dokončení jídla**
- **Je vhodné při obavách z nedostatku jídla vést potravinový deník, který obvykle dokáže nutriční dostatečnost**

Batolecí negativismus II.

- Načasování jídel musí odpovídat potřebám dítěte, pokud dlouho čeká na jídlo, bývá unavené
- Pokusit se o pravidelnost jídla
- Nezlobit se na dítě, že v batolecím věku jí pomocí rukou
- Udělat z jídla zábavu (lépe chutná barevná jídla než bezbarvé kaše)
- Nestarat se o podivné chutě





Batolecí negativismus III.

- Nedělat si starosti s pořadím jídel
- **Pokusit se zapojit dítě do přípravy jídla**
- Neservírovat jídlo, které dítě nemá rádo
- Dítě nemusí dostávat všechna speciální jídla pro dospělé
- Nedávat dítěti uplatky za jídlo!

Batolecí negativismus IV.

- **Sledovat, co dítě pije, mnohdy se zasytí pitím před jídlem**
- Nevnucovat dítěti tu potravu, kterou odmítá
- Snažit se, aby si dítě zvyklo na potraviny, které jsou běžně k dostání
- Nesrovnávat dítě s ostatními dětmi. Individuální požadavky jsou odlišné. Průměrná spotřeba je cenná statisticky, ale není možné z ní vyvodit požadavky na individuální potřebu
- Udělat z jídla hru



- <http://brightfutures.org/nutrition/pdf/ec.pdf>

Chování rodičů jako vzor pro dítě

- Děti se učí napodobováním svých rodičů ! (od 1 roku společné jídlo)
- Neofobie – 18 – 24 měsíců



- Odmítání nové potraviny 0 - 89 x (medián 11x)
- Sledování maminky konzumující novou potravinu vedlo k lepší akceptaci této potraviny u dítěte

BENTON, D.: *Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity.* Int J Obes Relat Metab Disord. 2004 Jul;28(7):858-69

BIRCH, L. L.: *Development of food acceptance patterns in the first years of life.* Proc Nutr Soc. 1998 Nov; 57(4):617-2

Působení dospělých na utváření stravovacích návyků

- Verbální (dle studií je počet pobídek k jídlu vyšší u obézních dětí než u dětí s normální hmotností)
- Neverbální (chování matky, gesta, miminka, nervozita, spěch..)
- Prostřednictvím vlastního chování
- Používání potravin z jiných než primárně nutričních důvodů

Mýty a fakta

- **Pribináček je pro děti příliš tučný**
Ne! Malý žaludek, potřeba energeticky koncentrovaných potravin
- **Vlákniny není nikdy dost**
Ne! Potřeba pro děti: do 2 let max 5 g/den,
nad 2 roky potřeba vlákniny/den = věk + 5
- **Percentilové grafy**
Často zbytečně skličující

kazuistika

Kazuistika č. 1: holčička I.B. (19 měsíců)



- ▶ Důvod návštěvy: **nízká hmotnost i délka**

Porodní hmotnost/ délka	V současnosti hmotnost/délka
3100 g/ 51 cm	8400 g/ 78 cm

- ▶ Nutriční anamnéza:

KOJENÍ

- do 3. měsíce: umělá výživa + kojení cca 50:50 (inkubátor, srdeční vada)
- do 6. měsíce: plně kojena
- od 7. měsíce: kojení + postupné zavádění příkrmů
- v 19. měsíci: kojení 5krát denně a 4krát v noci

JÍDELNÍČEK:

- 1. patro: chléb, piškoty
- 2. patro: přednost má ovoce
- 3. patro: tvaroh, pl. sýr, kaše už jí nechutnají,
z masa pouze králičí líčka, občas vajíčko
- 4. patro: sladkosti nedostává

STOLOVÁNÍ:

- není krmena, jí sama lžičkou
- ▶ maminka Češka, tatínek Španěl



Kazuistika č. 1: holčička I.B. (19 měsíců)



- ▶ Důvod návštěvy: **nízká hmotnost i délka**

Porodní hmotnost/ délka	V současnosti hmotnost/délka
3100 g/ 51 cm	8400 g/ 78 cm

- ▶ Nutriční anamnéza:

KOJENÍ

- do 3. měsíce: umělá výživa + kojení cca 50:50 (inkubátor, srdeční vada)
- do 6. měsíce: plně kojena
- od 7. měsíce: kojení + postupné zavádění příkrmů
- v 19. měsíci: **kojení 5krát denně a 4krát v noci**

JÍDELNÍČEK:

- 1. patro: chléb, piškoty
- 2. patro: přednost má ovoce
- 3. patro: **tvaroh, pl. sýr, kaše už jí nechutnají,
z masa pouze králičí líčka, občas vajíčko**
- 4. patro: sladkosti nedostává

STOLOVÁNÍ:

- **není krmena, jí sama lžičkou**

- ▶ maminka Češka, tatínek Španěl – **nižší výška**



Kazuistika č. 1: holčička I.B. (19 měsíců)



► Rady:

- zařadit tučné mléčné výrobky (tučné jogurty, přibináčky, zdobit šlehačkou)
- zkoušet nové varianty: husté polévky, omáčky
- pomoci s krmením + společné stolování
- psát jídelní záznamy

► Kontroly:

	1. návštěva 14/08/2008	1.kontrola 04/09/2008	2. kontrola 21/10/2008	3. kontrola 21/11/2008
Hmotnost	8,4 kg	8,6 kg	8,6 kg	8,6 kg
Délka	78	-	80	82

► Změny:

- strava stejně objemná, ale energeticky bohatší
- pravidelné večeře s tatínkem, snižování frekvence kojení
- postupné zvyšování tělesné hmotnosti i délky

Kazuistika č. 2: chlapeček V.S. (18 měsíců)



- ▶ Důvod návštěvy: **problémy se stravováním + neprospívání**

Porodní hmotnost/délka	V současnosti hmotnost
2600 g/ 49 cm	9600 g

- ▶ Nutriční anamnéza:

KOJENÍ

- do 6. měsíce: plně kojen
- od 7. měsíce: kojení + zavádění příkrmů (v 10. měsíci hospitalizován, jedl jen banán)
- v 18. měsíci: kojení 2krát denně

JÍDELNÍČEK: (po objednání do poradny zlepšení)

- 1. patro: corn flakes, těstoviny, obilné kaše
- 2. patro: přednost má ovoce
- 3. patro: tučné mléčné výrobky, kaše, krůtí maso, ...
- 4. patro: sladkosti nedostává

STOLOVÁNÍ:

- krměn «za pochodu», «jídelní divadélko»
- ▶ Výživové zvyklosti rodičů: nepravidelnost, spěch, «za pochodu»



Kazuistika č. 2: chlapeček V.S. (18 měsíců)



- ▶ Důvod návštěvy: **problémy se stravováním + neprospívání**

Porodní hmotnost/délka	V současnosti hmotnost
2600 g/ 49 cm	9600 g

- ▶ Nutriční anamnéza:

KOJENÍ

- do 6. měsíce: plně kojen
- od 7. měsíce: kojení + zavádění příkrmů (v 10. měsíci hospitalizován, jedl jen banán)
- v 18. měsíci: kojení 2krát denně

JÍDELNÍČEK: (po objednání do poradny zlepšení)

- 1. patro: corn flakes, těstoviny, obilné kaše
- 2. patro: přednost má ovoce
- 3. patro: tučné mléčné výrobky, kaše, krůtí maso, ...
- 4. patro: sladkosti nedostává

STOLOVÁNÍ:

- **krmen «za pochodu», «jídelní divadélko»**

- ▶ **Výživové zvyklosti rodičů: nepravidelnost, spěch, «za pochodu»**



Kazuistika č. 2: chlapeček V.S. (18 měsíců)



► Rady:

- pomalu zvětšovat porce, zavádět nové varianty pokrmů
- společné stolování, kultura stolování – nápodoba zvyklostí i jídelníčku rodičů
- psát jídelní záznamy

► Kontroly:

	1. návštěva 03/03/2009	1. kontrola 30/03/2008
Hmotnost	9,6 kg	10,4 kg

► Změny:

- větší zájem o jídlo (míchání lžičkou), o ochutnávání jídla rodičů

Kazuistika č. 3: chlapec S.B. (3 roky)



- ▶ Důvod návštěvy: **problém s polykáním kouskovité stravy**

hmotnost/výška
14,5 kg /95 cm

- ▶ **Nutriční anamnéza:**

- jí potraviny v mixované podobě (zeleninové a masové vývary, mléčné a rýžové kaše, koktejly)
- v průběhu dne mu maminka zkouší dávat ovoce, zeleninu
- k večeři vypije 2 lahvičky kaše, lžičkou odmítá

- ▶ **Osobní anamnéza:**

- funkční onemocnění související s polykáním lékařem vyloučeno
- citlivý a bystrý chlapec, pamatuje si zážitky od 8. měsíce

- ▶ **Rodinná anamnéza:**

- matka astmatička v invalidním důchodu
- problémy s polykáním měla sestra od matky i sestra od otce
- rodiče žijí odděleně, v současné době se rozvádějí



Kazuistika č. 3: chlapec S.B. (3 roky)



- ▶ Důvod návštěvy: **problém s polykáním kouskovité stravy**

hmotnost/výška
14,5 kg /95 cm

- ▶ **Nutriční anamnéza:**

- jí potraviny v mixované podobě (zeleninové a masové vývary, mléčné a rýžové kaše, koktejly)
- v průběhu dne mu maminka **zkouší** dávat ovoce, zeleninu
- k večeři vypije 2 lahvičky kaše, lžičkou odmítá

- ▶ **Osobní anamnéza:**

- funkční onemocnění související s polykáním lékařem vyloučeno
- **citlivý a bystrý chlapec, pamatuje si zážitky od 8. měsíce**

- ▶ **Rodinná anamnéza:**

- **matka astmatička v invalidním důchodu**
- **problémy s polykáním měla sestra od matky i sestra od otce**
- **rodiče žijí odděleně, v současné době se rozvádějí**



Kazuistika č. 3: chlapec S.B. (3 roky)



► **Rady:**

- snažit se nenásilně obohacovat jídelníček o hustší a kouskovitější stravu
- vyhledávat společnost stejně starých dětí a zkusit využít snahu o nápodobu vrstevníků
- pozornost věnovat i něčemu jinému: jídlo v průběhu celého dne = začarovaný kruh!
- vyhledat pomoc psychologa/ psychoterapeuta

► **Změny:**

- za 12 měsíců 10 kontrolních návštěv, rady postupně plněny
- poslední měření: 102 cm a 16,4 kg
- postupně nižší obavy z polykání stravy – velká chuť zkusit jíst potraviny jako ostatní děti
- v současné době konzumuje piškoty, sušenky, rohlíky, křupky
- nabízená pomoc psychologa nevyužita



Děkuji za pozornost

Zdroje:

NEVORAL, J. a kol. Výživa v dětském věku, H a H, Jinočany 2005, ISBN 80-86-022-93-5

KUDLOVÁ, E. – MYDLILOVÁ A. Výživové poradenství u dětí do dvou let, Grada, Praha, 2005. ISBN80-247-1039-0

FRÜHAUF, P.: Fyziologie a patologie dětské výživy, Karolinum, Praha, 2003

(nepřihlášený uživatel) [[přihlásit](#)] [[zaregistrovat](#)]

Sdružení celiaků

České republiky

P. O. Box 20, 252 63 Roztoky
info@celiac.cz

čtvrtek, 4. března 2010

Svátek má Stela

- Aktuality
- O celiakii
- Informace
- Zpravodaj
- Kdo jsme
- Stanovy
- Odkazy
- Dejte vědět
- Diskuse
- Výrobky ...

Celiakie a zavádění lepku do výživy kojence

Z hlediska zavádění lepku do výživy kojence panuje v současné době názor, že optimální je podávání malého množství lepku mezi 4. a 6. měsícem věku, nejlépe v situaci, když je dítě ještě kojeno. Další odsouvání podání lepku by mohlo zvyšovat riziko vzniku celiakie a diabetu 1. typu u predisponovaných jedinců.

*Prim. MUDr. Pavel Frühauf, CSc.
Celý příspěvek najdete ve Zpravodaji číslo 2008/2.*

Zveřejněno 9. prosince 2009 v rubrice [[Informace](#)]



Návrh doporučených dávek pro kojence a batolata

Živina	0-6 měsíců (na kg/den)	6-12 měsíců (na kg/den)	1-3 roky (na kg/den)
Energie (kcal)	115	105	100
Bílkoviny (g)	2,2	2	1,8
Tuky	30 – 54 % energie	30 – 54 % energie	35 % energie
Esenciální MK	3 % energie	3 % energie	3 % energie
Vitamin A (μg RE)	62,5	42	31
Vitamin D (μg)	1,25	1,11	0,77
Vitamin E (mg α-TE)	0,5	0,44	0,46
Vitamin K (μg)	0,83	1,11	1,15
Vitamin C (mg)	5	3,89	3,08
Thiamin (mg)	0,05	0,04	0,05
Riboflavin (mg)	0,07	0,06	0,06
Niacin (mg)	0,83	0,67	0,69
Vitamin B6 (mg)	0,05	0,07	0,08
Kyselina listová (μg)	4,17	3,89	3,85
Vitamin B12 (μg)	0,05	0,06	0,05
Vápník (mg)	67	67	62
Fosfor (mg)	50	56	62
Hořčík (mg)	6,7	6,7	6,2
Železo (mg)	1	1,1	0,77
Zinek (mg)	0,83	1,1	0,77
Jód (μg)	6,7	5,56	5,38
Selen (μg)	1,67	1,67	1,54

Doporučovaný příjem energie v MJ/den

VĚK	VB	USA	EU	WHO
Chlapci				
0-3 měsíce	2,3	2,7	2,2	2,3
4-6 měsíce	2,9	2,7	3,0	2,9
7-9 měsíců	3,4	3,5	3,5	3,4
10-12 měsíců	3,9	3,5	3,9	3,9
1-3 roky	5,2	5,4	5,1,	5,2
4-6 let	7,2	7,5	7,1	7,2
Dívky				
0-3 měsíce	2,2	2,7	2,1	2,2
4-6 měsíce	2,7	2,7	2,8	2,7
7-9 měsíců	3,2	3,5	3,3	3,2
10-12 měsíců	3,6	3,5	3,7	3,6
1-3 roky	4,9	5,4	4,8	4,9
4-6 let	6,5	7,5	6,7	6,5

Tab. 4: Doporučený příjem bílkovin v g/den

Věk	VB	USA	EU	WHO
0-3 měsíce	12,5	13	-	12,5
4-6 měsíce	12,7	13	14,0	12,7
7-9 měsíců	13,7	14	14,5	13,7
10-12 měsíců	14,9	14	14,5	14,9
1-3 roky	14,5	16	14,7	14,5
4-6 let	19,7	24	19,0	19,7

Tab. 5: Návrh DDD bílkovin ČR

Bílkoviny	na kg/den
0-6 měsíců	2,2
6-12 měsíců	2
1-3 roky	1,8

Doporučené hodnoty vybraných ukazatelů pro kojence

Ukazatel	Vhodný obsah
Rozpuštěné látky	< 500 mg/l
vápník Ca ²⁺	< 60 (max.100) mg/l
hořčík Mg ⁺⁺	< 30 (max.50) mg/l
sodík Na ⁺	< 20 (max.25) mg/l
chloridy Cl ⁻	*
sírany SO ₄ ²⁻	*
fluoridy F ⁻	< 0,3 (max.0,7) mg/l
dusičnany NO ₃ ⁻	< 10 (max.15) mg/l

* zatím není definován jejich vhodný obsah, mohl by být < 50 mg/l

Přibližná doba prořezávání dočasného mléčného chrupu

- První řezáky:
- Druhé řezáky:
- První stoličky:
- Špičáky:
- Druhé stoličky:

Přibližná doba prořezávání dočasného mléčného chrupu

- První řezáky: 6. -12. měsíc
- Druhé řezáky: 8. -14. měsíc
- První stoličky: 12. -18. měsíc
- Špičáky: 17. -22. měsíc
- Druhé stoličky: kolem 2-2,5 let

Doporučení k zavádění komplementární výživy (příkrmu) u kojenců

zdroj: http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/doporučení-k-zavádění-komplementární-výživy-příkrmu-u-kojencu_7542_3.html

- **Výlučné kojení do ukončeného 6. měsíce následované pokračováním v kojení spolu s odpovídající komplementární výživou dle potřeb dítěte do 2 let i déle** je třeba považovat za optimální výživový standard pro dítě, který je v souladu s doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO), Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN) a Britské poradní vědecké komise pro výživu (SACN).
- Komplementární výživu (příkrm) je třeba začít zavádět u kojenců i nekojených dětí nejpozději po ukončeném **6. měsíci věku dítěte, 180 dní (v 26. týdnu), ale ne před ukončeným 4. měsícem věku (17 týdnů)**.
- Příkrm je zaváděn z důvodu, **kdy samotné mateřské mléko či náhradní kojenecká mléčná výživa (formule) již přestává pokrývat výživové požadavky dítěte**. Pokud kojené dítě neprospívá, doporučuje se nejprve podpořit matku v kojení a zavést nemléčný příkrm. Pokud se laktace nezlepší, zavede se k příkrmu náhradní mléčná výživa.
- Pro zavádění příkrmu u **nedonošených dětí** (narozených před 37. týdnem těhotenství) je postupováno následovně: U dětí narozených po 35. dokončeném týdnu těhotenství je doporučeno postupovat jako u dětí donošených. U dětí narozených před 35. týdnem těhotenství lze zavádět příkrm 5-8 měsíců od data jejich narození, ne dříve než po ukončeném 3. měsíci (13. týdnu) korigovaného věku dítěte (od vypočteného termínu porodu). Zavádění příkrmu je u každého nedonošeného dítěte posuzováno individuálně, a to v závislosti na celkovém stavu dítěte (zdravotní stav, psychomotorická zralost, prospívání apod.).

- Pro zavádění příkrmu je důležitá **vývojová zralost dítěte**, tzn. schopnost udržet hlavu ve stabilní poloze, koordinovat oči, ruce a ústa při hledání potravy, jejím uchopení a vkládání do úst, polykat a tolerovat tuhou stravu.
- Příkrm u **kojených i nekojených dětí** je zaváděn podle aktuálních doporučení. Strava s obsahem lepku by měla být zaváděna do jídelníčku nejpozději do ukončeného 7. měsíce věku dítěte, optimálně ještě v době, kdy je dítě zároveň kojeno.
- U dětí s vysokým rizikem **alergie** se postupuje při zavádění příkrmu obdobně jako u jiných dětí, vždy je však zaváděna pouze jedna potravina se sledováním možné alergické reakce. Zaváděním komplementární výživy současně s kojením se zvyšuje imunoprotektivní tolerance kojeneckého organismu k antigenům ve stravě.
- Dosud nebylo prokázáno, že by včasná senzibilizace alergeny obsaženými ve stravě snižovala riziko vzniku alergických onemocnění či celiakie u dítěte. **Není proto důvod, aby dětem, které prospívají, byl doporučován kontakt s potenciálními potravinovými alergeny a potravinami s lepem před ukončeným 6. měsícem věku.**

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky duben 2012

zdroj: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

K dosažení optimálního růstu a vývoje dítěte a prevence rozvoje civilizačních onemocnění by měly být dodržovány určité zásady pro jídelníček dítěte:

- optimální výživou kojence je v prvních šesti měsících věku mateřské mléko, které v této době plně zajišťuje příjem všech živin potřebných pro růst a vývoj dítěte
- jídelníček dítěte by měl respektovat postupný přechod výživy kojenců, batolat, dětí předškolního a školního věku až k výživě adolescentů a dospělých
- strava dítěte ve věku od 1 do 3 ukončených let by měla být podána v pěti porcích, měla by obsahovat alespoň 500 ml mléka nebo mléčných výrobků, 4-5 porcí zeleniny a ovoce, 3-4 porce chleba a obilovin, 2 porce masa. Maso by mělo být méně tučné. Do jídelníčku by přednostně mělo být zařazováno rybí (bez kostiček), drůbeží a králičí maso. Dítě by nemělo dostávat uzeniny. Je nutné šetřit pamlsky. Pokrmy pro děti nepřesolujeme. Vynecháme všechno ostré a pálivé koření (pepř, čili, kari, pálivá paprika). Pro vysoký obsah soli a glutamové kyseliny nejsou vhodné sójové a worchestrové omáčky, bujónové kostky, masoxy a další podobné přípravky

- strava dítěte v předškolním věku by měla obsahovat 3-4 porce mléka a mléčných výrobků, 4 porce zeleniny a ovoce (z toho alespoň dvě porce v syrové formě), 3-4 porce chleba či obilovin (do jídelníčku bychom měli postupně zařazovat tmavé celozrnné pečivo), 2 porce masa (používají se všechny druhy masa, s preferencí méně tučného). Do jídelníčku bychom měli zařazovat luštěniny. Obdobně jako v batolecím věku pokrmy nepřesolujeme, vynecháváme ostré a pálivé koření (vhodné je koření z bylinek). Nesmíme zapomínat na pitný režim dítěte
- strava dětí ve školním a adolescentním věku by měla i dále obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži, těstovinu. Denně by měly děti tohoto věku dostávat ve 3-5 porcích zeleninu a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1-2 porcích maso (nezapomínat na ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sojové výrobky, luštěniny). Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou
- z alternativní výživy nelze u dětí doporučit veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry. Vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská dieta omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění jeho růstu a vývoje možná
- pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava, ve výběru úměrná věku dítěte, jeho energetickým a nutričním potřebám.