



## Výživa dětí do předškolního věku



# **PŘÍKRM = citlivé krmení**

## **ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMU NENAHAZUJE KOJENÍ**

- 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)        |
| <b>Syrové maso a masné výrobky</b>      |                 |                          |
| 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 tučné, 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                 |
| <b>Ovoce a zelenina</b>                 |                 |                          |
| 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                 |
| <b>Mléko, mléčné výrobky a vejce</b>    |                 |                          |
| 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) |
| <b>Vařené pokrmy</b>                    |                 |                          |
| 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                 |
| <b>Sladkosti</b>                        |                 |                          |
| Zmrzlina                                | *               | 2 měsíce                 |
| Dorty                                   | 2-3 dny         | 6 měsíců                 |
| Dorty se šlehačkou                      | 1 den           | *                        |
| <b>Jiné</b>                             |                 |                          |
| 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

- 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 |           |
| <b>HRUBÝ MOTORICKÝ VÝVOJ</b>                                       |            |           |
| V poloze na břísku zvedá hlavičku                                  | 1,5        | 0,1-4,5   |
| Udrží kontrolu nad hlavičkou, pokud je nakloněno                   | 2,3        | 0,6-6,0   |
| V poloze na břísku udrží svou váhu na předloktí                    | 2,5        | 0,38-5,5  |
| V poloze na břísku se zdvihá na napříměných 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 |
| <b>JEMNÝ MOTORICKÝ VÝVOJ</b>                                       |            |           |
| 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 (puding) a dává si je do úst             | 17,0       | 11-24,0   |
| <b>OROFACIÁLNÍ MOTORICKÝ VÝVOJ</b>                                 |            |           |
| 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  |

## DACH - DDD

| VĚK                                    | 1-3 roky               | 4-6 let                  | 25-50 let              |
|--|------------------------|--------------------------|------------------------|
| Bílkoviny (g/kg)                       | 1,0                    | 0,9                      | 0,8                    |
| Esenciální mastné kyseliny (% energie) | 3,0 (n-6)<br>0,5 (n-3) | 2,5 (n-6)<br>0,5 (n-3)   | 2,5 (n-6)<br>0,5 (n-3) |
| Vitamin A (mg RE)                      | 0,6                    | 0,7                      | 1,0 (m); 0,8 (ž)       |
| Vitamin D (μg)                         | 20                     | 20                       | 20                     |
| Vitamin E (mg TE)                      | 6 (m); 5 (ž)           | 8                        | 14 (m); 12 (ž)         |
| Vitamin K (μg)                         | 15                     | 20                       | 70 (m); 60 (ž)         |
| Thiamin (mg)                           | 0,6                    | 0,8                      | 1,2 (m); 1,0 (ž)       |
| Riboflavin (mg)                        | 0,7                    | 0,9                      | 1,4 (m); 1,2 (ž)       |
| Niacin (mg NE)                         | 7                      | 10                       | 16 (m); 13 (ž)         |
| Vitamin B <sub>6</sub> (mg)            | 0,4                    | 0,5                      | 1,5 (m); 1,2 (ž)       |
| Folát (μg FE)                          | 200                    | 300                      | 400                    |
| Vitamin B <sub>12</sub> (μg)           | 1,0                    | 1,5                      | 3                      |
| Vitamin C (mg)                         | 60                     | 70                       | 100                    |
| Vápník (mg)                            | 600                    | <b>750</b> (původně 700) | 1000                   |
| Fosfor (mg)                            | 500                    | 600                      | 700                    |
| Hořčík (mg)                            | 80                     | 120                      | 350 (m); 300 (ž)       |
| Železo (mg)                            | 8                      | 8                        | 10 (m); 15 (ž)         |
| Jód (μg)                               | 100                    | 120                      | 200                    |
| Zinek (mg)                             | 3,0                    | 5,0                      | 10,0 (m); 7,0 (ž)      |



# 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...

# Doporučení k zavádění komplementární výživy (příkrmu)u kojenců

[http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/doporuceni-k-zavadeni-komplementarni-vyzivyprikrmu-u-kojencu\\_7542\\_1154\\_3.html](http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/doporuceni-k-zavadeni-komplementarni-vyzivyprikrmu-u-kojencu_7542_1154_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 kojených 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 potravinová složka 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.**

# PŘÍKRM

- (ne dříve než po 4.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

Cíl prvních cca 2 týdnů

***Naučit dítě jíst lžičkou***

***kašovitou stravu***

# Doporučení pro zavádění pevné stravy

[www.mamila.sk](http://www.mamila.sk)

- Sledujte dítě, jeho reakce, zájem, schopnosti, ne hodiny, kalendář a záznamy příkázaných a zakázaných potravin
- Umožněte dítěti kojit se, kdy chce, případně kojení i nabízejte
- Dávejte dítěti potraviny, o které jeví zájem
- Režim stravování přizpůsobte chodu své rodiny tak, aby byl praktický a vyhovoval Vám i dítěti
- Přestaňte mít z jídla strach
- Dodržujte základní pravidla bezpečnosti, lehce vdechnutelné potraviny podávejte až když je dítě dokáže bezpečně sníst
- Konzistenci, typ pokrmu, jeho množství přizpůsobte zájmu dítěte a jeho chuti jíst
- Dítě se teprve učí jíst, dejte mu čas a využijte jeho nadšení pro objevování nových věcí a chutí v čase, kdy o to má zájem
- S příkrmy nemusíte čekat přesně do 6. měsíce. Doporučení WHO výlučně kojit do 6. měsíce je orientační, může to být i o něco dříve či později
- KOJENÍ PŘI ZAVÁDĚNÍ PEVNÉ STRAVY NEOMEZUJTE – ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMŮ NEZNAMENÁ NAHRAZOVÁNÍ KOJENÍ – KOJENÍ ZŮSTÁVÁ VE STEJNÉM ROZSAHU



# Výživa v 6. až 8.měsíci

- Postupně, jednodruhově, přidávat nové chutě, **pestrá strava**
- Konzistence – **hustá kaše** – spíše rozmačkávat
- Zelenina, maso (mladé druhy: kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králík – cca 1pl/dávka - 20g), ovoce, žloutek (1/týdně)
- **Ovocné pyré** později možno smíchat s neslazeným bílým jogurtem
- **Obilné kaše**
- Příkrm zkoušet cca 2-3krát denně
- **Žvýkání do ruky**
- Zkoušet nechat krmit „samo“
- Povzbuzovat – nenutit (15-30 minut)
- **POZOR**
  - zbytečně nepřislažovat, nesolit
  - neupravené kravské mléko, tvaroh
  - nerozpustné malé kousky potravy



# Výživa v 9. až 12.měsíci

- Konzistence
  - postupně zavádět **měkkou kouskovitou stravu**
  - spíše krájet než rozmačkávat
- Příkrm zkoušet cca 3-4krát denně
- Potraviny do ruky
- Zkoušet nechat krmít „samo“ lžičkou – povzbuzovat
- Pokrm z hlubší těžší nerozbitné misky
- Tekutiny (po 10.měsíci) podávat ze šálku, kravské mléko jako součást pokrmu
- **POZOR**
  - zbytečně nepřisladovat, nesolit
  - NE nízkotučné mléčné výrobky – LÉPE na energii bohaté tučnější mléčné výrobky, pro malý žaludek dítěte



# Výživa v 1. až 2.roce



- Návyk pravidelného rozložení stravy
- Učit jíst samostatně (lžička...příbor), ale nenechat bez dozoru! – čas, pozornost, trpělivost
- „jídlo do ruky“
- 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, mléko a mléčné výrobky
- **POZOR**
  - 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 výrobků z obilovin celozrnná
  - brambory
  - ovoce a zelenina 5krát denně
  - maso, vejce, luštěniny
  - mléko a mléčné výrobky - polotučné
  - tuky – po 2. roce podíl ve stravě snižovat



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

# PŘEDŠKOLNÍ VĚK

- Malá kapacita žaludku
- Střídavá chuť k jídlu
  - menší porce několikrát denně (5krát)
- mléko + 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 nádoby
- 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<br>Zelenina syrová                             | 2-3 lžíce<br>několik málo kousků      | 4-5         | 3-4 lžíce<br>několik málo kousků  | 4-5         | Zahrnuje jednu listovou nebo žlutou zeleninu pro obsah vitamínu A (mrkev, špenát brokolice) |
| Ovoce syrové<br>Konzervované<br>Ovocné šťávy                   | 1/2-1 malé<br>2-4 lžíce<br>100-120 ml | 4-5         | 1/2-1 malé<br>4-6 lžíce<br>120 ml | 4-5         | Zahrnuje jedno na vitamín C bohaté ovoce nebo případně zeleninu                             |
| Chléb a výrobky z obilí<br>celozrnný chléb<br>Vařené obiloviny | ½ – 1 krajíc<br>¼ - ½ hrnečku         | 3-4         | 1 krajíc<br>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

# 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



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

# 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

# PRAVIDLA „FRANCOUZSKÉHO STRAVOVÁNÍ“

## Francouzské děti jedí všechno (Karen Le Billon)

- Pravidlo č. 1: Rodiče, je to na vás! Jeden z vašich nejdůležitějších úkolů je vychovat své děti, pokud jde o stravování, a vytvořit u nich správné jídelní návyky.
- Pravidlo č. 2: Vyhněte se spojování jídla s emocemi. Jídlo není zábava, hračka, úplatek, odměna, pilulka na uklidnění ani náhražka disciplíny.
- Pravidlo č. 3: Rodiče určují dobu i složení jídla. Děti jedí to, co rodiče: žádné náhražky ani zvláštní jídla pro děti.
- Pravidlo č. 4: Jídlo je společenská záležitost. Rodina má jíst společně u stolu, bez jakéhokoli rozptylování.
- Pravidlo č. 5: Jezte plody všech barev. Nejezte stejné jídlo vícrát než jednou týdně.
- Pravidlo č. 6a: Nemusíš si to zamilovat, ale musíš to vyzkoušet.
- Pravidlo č. 6b: Nemusí ti to chutnat, ale musíš to jíst.
- Pravidlo č. 7: Omezit svačiny na jednu denně (maximálně dvě), a ne později než hodinu před jídlem.
- Pravidlo č. 8: Nespěchej při vaření ani při jídle. Nejpříjemnější je pomalé jídlo.
- Pravidlo č. 9: Jíst hlavně opravdové, domácí jídlo; pamlsky schovat pro zvláštní příležitost. (Cokoli předpřipraveného není „opravdové“ jídlo.)
- Pravidlo č. 10 (Zlaté pravidlo): Jídlo je potěšení, ne stres. Berte pravidla jako zvyklosti, ne jako přísná nařízení; občas je klidně porušte.



# 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

## 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

# 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 (sójové 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.



**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. ISBN 80-247-1039-0

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