

Výživa kojenců a batolat a dětí

prof. MUDr. Hana Hrstková, CSc.

Pediatrická klinika, FN Brno

Proč hovoříme o výživě u dítěte

- **Odlišnost** výživy dítěte od dospělého
- **Odlišnost** výživy dítěte v jednotlivých věkových obdobích
- **Význam** výživy dítěte v období růstu a vývoje

Optimální růst dítěte

- v 5.-6.měsíci P.H.zdvojnásobí
- 1.rok P.H. ztrojnásobí
- Vývoj orgánů
- Nedostatečná výživa - **trvalé následky**



Stanovení nutričního deficitu

Podrobná anamnéza

- Kvantita stravy
- Kvalita stravy
- Charakter a počet stolic
- Odhalit intolerance a potravinové alergie
- Nutriční vývoj - váhová křivka a výška

Nutriční faktory

1. voda

2. energie

bílkoviny

cukry

tuky

Vláknina

3. minerály

4. Vitaminy

Obsah vody v těle

- Dospělí 60% váhy
- Novorozenci 75 - 80% váhy

VODA



Potřeba vody

- batole 1200-1500 ml/den
- dítě 3-4 roky 1500-1800 ml/den
- Dítě 4-6 let 1600 ml/den
- dítě 7-10 let 1800 ml/den
- Dítě 10-13 let 2150 ml/den
- Dítě 13-15 let 2450 ml/den

Zdroj vody - tekutiny a potrava
potrava tekutá i tuhá

VODA

- Tekutá potrava : 90% vody
- Pevná potrava : 60 - 70% vody
- Příjem vody se řídí pocitem žízně
- Vstřebávání vody: střevo
- Vylučování vody :
60% ledviny, 33% kůže a plíce, 6% střevo
- Dětský věk - typická hydrolabilita

VODA - příčiny dehydratace

1. průjmové stavy
2. chronické poruchy výživy
3. poruchy ledvin
4. zvracení
5. pocení
6. diabetes mellitus
7. poruchy nadledvin

VODA – nadbytek /hyperhydratace/



- Dětský věk citlivý na :
 - dehydrataci
 - hyperhydrataci
- Tvorba otoků, poruchy cirkulace, edém plic
- Zvýšená diuréza
- **INTOXIKACE VODOU → KŘEČE**

ENERGIE

- Děti 1 - 3 roky 5500 kj = 1315 kcal
- Děti 4 - 6 let 7000 kj = 1670kcal
- Děti 7 - 10 let 9000 kj = 2150kcal
- Děti 11- 14 let
 - chlapci 10500 kj = 2610 kcal
 - dívky 9500 kj = 2270kcal
- Děti 15- 18 let
 - chlapci 11500 kj = 2745kcal
 - dívky 9000 kj = 2150kcal



- Energetický příjem klesá
 - o 42 kJ = 10 kcal po 3 letech
- Záleží na věku a aktivitě dítěte

ENERGIE

■ Největší zdroj energie

■ Cukry : 45 - 55%

■ **Tuky :** 30 %

■ **Bílkoviny :** 9 - 15%

Bílkoviny -1g=17kJ=4kcal

- Bílkoviny dostáváme v potravě a vstřebávají se v tenkém střevě
- Novorozenci a kojenci
 - zvýšená propustnost střeva pro makromolekuly bílkovin - vznik alergie
- Hodnota bílkovin – záleží na obsahu a počtu esenciálních aminokyselin

Cukry - 1g=17kJ=4kcal

- Jednoduché cukry
- Monosacharidy
- Glukóza
- Fruktóza
- Galaktóza
- Disacharidy
- Maltóza
- Sacharóza
- Laktóza
- Polysacharidy
- Stravitelné PS
- Škrobové PS s výjimkou rezistenstních
- Nestravidelné PS
- Neškrobové PS, rezistentní škroby

Cukry - trávení

- Dutina ústní : sliny - štěpí amylázou
- Žaludek
- Střevo
- Vstřebávají se jako monosacharidy a štěpí se amylázou slinivky břišní a enzymy tenkého střeva

Monosacharidy

- Glukóza, fruktóza, galaktóza
- Med, ovoce, džusy, víno
- V tenkém střevě se vstřebávají jako glukóza, fruktóza, galaktóza



Disacharidy-maltóza

- Obilní klíčky
- V tenkém střevě se štěpí na glukózu



Disacharidy-sacharóza

- Řepný, třtinový cukr, javorový sirup
- Glukózu+fruktózu



Disacharidy-laktóza

- Mléko
- Glukóza+galaktóza



Polysacharidy stravitelné

- Škrobové PS
- Obilniny, brambory, luštěniny
- Glukóza



Polysacharidy nestravitelné

- Neškrobové PS, rezistentní škroby
- Zelenina, ovoce, luštěniny
- Propionát, butyrát



Vláknina-směs nestravitelných látek

- Neškrobové PS a rezistentní oligosacharidy(celulóza,hemicelulóza,pektiny,gumy,slizy)
- Analogické sacharidy(nestravitelné dextriny,rezistentní škrob)
- Lignin
- Složky doprovázející komplexy neškrobových polysacharidů a ligninu v rostlinách



Lidský organismus nedokáže vlákninu trávit

- Není využitelná energeticky
- Vláknina rozpustná ve vodě
- Vláknina nerozpustná ve vodě



Vláknina

patří mezi funkční potraviny

- Potravina, která má příznivý účinek na zdraví konzumenta
- Posiluje přirozeně obranné mechanismy
- Působí preventivně proti nemocem
- Příznivě ovlivňuje fyzický a duševní stav
- Zpomaluje proces stárnutí

Vláknina rozpustná ve vodě-

- Je mazlavá, vizkozní
- Zpomaluje pohyb GIT
- Brání vstřebávání některých látek, např. cukrů, upravuje hladiny glykemie
- Váže žlučové kyseliny a cholesterol



Vláknina

nerozpustná ve vodě

- Absorbuje vodu ve střevě,
změkčuje stolicí a zvětšuje objem stolice
- Udržuje střeva v pohybu
- Prevence zácpy a divertikulitidy
- Vyplavuje karcinogeny
- Odvádí z těla žlučové kyseliny
a cholesterol

Co dělá vláknina

- Uplatňuje se v prevenci zubního kazu
- Snižuje příjem energie
- Snižuje pocit hladu
- Snižuje hladinu glukózy v krvi
- Snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- Váže toxické složky potravy
- Upravuje stolicí

TUKY - 1g=38kJ=9kcal

- Základ tělesných tkání, nervového systému a buněčných membrán
- Hlavní zdroj energetických zásob v těle
- Transport vitaminů A,D,E,K
- Většina - triacylglyceroly, cholesterol, fosfolipidy, volné mastné kyseliny

Tuky

- 1/3 živočišné tuky
- 2/3 rostlinné tuky
- Nasycené mastné kyseliny(SAFA)
- Mononenasycené mastné kyseliny(MUFA)
- **Polynenasycené mastné kyseliny(PUFA)**
- **Transmastné kyseliny(TFA)**

SAFA

- Tuky živočišného původu
- Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi
- Tělo je ale též potřebuje
- Maximálně 10% z celkového příjmu energie
- Zdroje : máslo, sádlo, tučné maso, uzeniny, tavené sýry, tučné mléčné výrobky

MUFA

- Rostlinné oleje
- Na hladinu cholesterolu neutrální
- Důležité pro zdraví
- Mohou nahradit nasycené mastné kyseliny

PUFA

- **Rostlinné tuky**
- **Rybí tuk**
- **Snižují hladinu cholesterolu**
- **Prevence KV chorob**
- **Obsahují omega -3 mastné kyseliny-denní příjem 1-2% energie(listová zelenina,řepkový a lněný olej,vybrané rostlinné tuky,tučné ryby)**
- **Omega-6 mastné kyseliny.denní příjem 5-8% energie(slunečnicový,kukuřičný,sojový olej)**

TFA

- Zvyšují hladinu cholesteolu
- Vznikají při stužování tuků starou technologií
- Jsou přítomny v mléčném tuku
- Denní příjem do 1% energie

Minerály

- Základní anorganická součást tělesných tekutin
- Dodávka minerálů
- Zachování poměru minerálů
- Nejsou zdrojem energie

Důležité minerály a jejich zdroje

- **Vápník**-mléko a mléčné výrobky, ořechy, mořské ryby
- **Draslík**-zelenina, ovoce, maso, mléko
- **Fosfor**- maso, luštěniny, obilí
- **Železo**- maso, játra, zelenina, ovoce
- **Jod** - mořské ryby, rybí tuk
- **Fluor** -obohacené vody, zubní pasty

Vitaminy

- **A** - mléko, máslo, žloutek, rybí tuk, játra, mrkev, rajská jablíčka
- **D** - rybí tuk, živočišné tuky, játra, mléko, slunce
- **E** - rostliny, obilní klíčky
- **K** - játra, slezina, maso

Vitaminy

- **B₁** - kvasnice, cereálie, maso, mléko, žloutek
- **B₂** - mléko, vejce, zeleniny, maso, játra, ovoce
- **B₆** - kvasnice, játra, žloutek, mléko
- **B₁₂** - játra, červená řepa, vejce, ryby
- **K.listová** - listová zeleniny, játra, fazole
- **C** - čerstvé ovoce, zeleniny, brambory

Důležité etapy ve výživě

- Těhotenství
- Novorozenec
- Kojenec
- Batole
- Předškolní a školní věk
- Adolescence

Výživa novorozence a kojence

- Kojení
- Mateřské mléko přirozený zdroj výživy
- Lidský produkt
- Pouze MM do 6.měsíce života
- Kojené děti lépe prospívají



Zdravotní aspekty kojení-dítě

- Méně průjmových onemocnění
- Méně respiračních infekcí
- Méně zánětů středního ucha
- Méně těžkých infekcí u novorozence
- Méně později cukrovky
- Méně syndromy náhlého úmrtí
- Méně alergií

Zdravotní aspekty kojení

- dítě -

- Lepší vývoj dítěte psychický i pohybový
(více nenasycené m.k.)
- Vyšší IQ (faktory v MM)
- Lepší vývoj čelisti

Zdravotní aspekty kojení

- matka -

- Rovnováha psychiky po porodu
- Nižší úmrtí po porodu
- Prodloužení poporodní infertility
- Redukce váhy
- Méně rakoviny vaječníků ?
- Méně rakoviny prsu ?
- Méně osteoporozy

Tvorba mateřského mléka

- Vzniká v mléčné žláze
- Hormonální působení
- Časný začátek kojení ihned, max.
do 30 minut po porodu

Druhy mateřského mléka

- **Mlezivo** – první týden po porodu (imunitní látky, energie)
- **Přechodné mléko** - 5.-14.den po porodu
- **Zralé mateřské mléko** - po 14 dnech

Složení mateřského mléka

- **Voda** - výhradní zdroj tekutin
- **Bílkoviny** - (mléčné a syrovátkové), obranné látky
- **Tuky** - polovina potřeby energie
- **Cukry** - 40% potřeby energie- mléčný cukr
- **Vitaminy** - rozpustné ve vodě
 - závisí na dodávce u matky
 - Supplementace vitamínem D

Složení mateřského mléka minerály

- Sodíku málo
- Vápník a fosfor optimální
- Železo - dobré vstřebávání záleží
na dodávce železa matce

Kojení v praxi



- Kojit podle potřeby dítěte
- Kojit 6 -12x denně
- Četnost kojení klesá s věkem
- Lze kojit z obou prsů nebo prsy střídat
- Kojit 10-15 minut
- Ošetřování prsních bradavek
- Odstříkané mléko v ledničce 24 hod,
mraznička 3-6 měsíců

Kontraindikace kojení- ze strany dítěte

- Ze strany dítěte - dědičné poruchy metabolismu
- Galaktosemie nelze vůbec kojit
- PKU-výrazná redukce kojení
- Nemoc javorového sirupu-částečně kojené s monitorací

Kontraindikace kojení ale lze podávat MM

- VVV- cheilognatopalatoschiza, Pierre-Robinův syndrom
- VVV GIT(atrezie jícnu)
- Některé genetické aberace
- Poranění mozku-hypoxie
- Nedonošení kde není sací a polykací reflex
- sepse

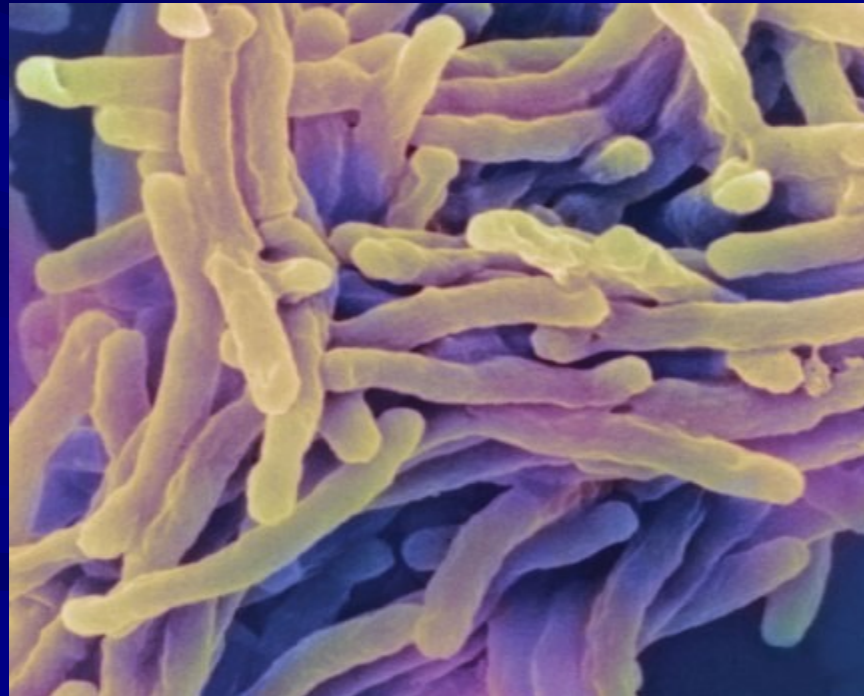
Technika kojení

■ Nedávat láhev



Kontraindikace kojení ze strany matky

- Ze strany matky - aktivní TBC, HIV infekce, laktační psychóza



Opožděný nástup laktace

- Obvykle 3.den již dostateční množství MM
- Opožděný nástup 5.-6.den
- Dávat jen opatrně tekutiny, ne savička

Fisury a ragády

- Nesprávné kojení
- Zhojí se samo
- Infekce candida nebo stafylokok z úst dítěte, léčit matku i dítě

Kontaminace MM

- Zevní prostředí
- Výživa kojící ženy
- Návykové látky
- Léky
- Abuzus grog
- Škodliviny při tepelné úpravě stravy
- Součásti stravy potřebné pro jejich úpravu

Nelze užívat při kojení

- **Psychofarmaka, cytostatika, radioisotopy**
- **Drogy - heroin, kokain, marihuana**
- **Zákaz kouření, konzumace alkoholu a omezení kávy. Nikotin se vylučuje do MM**

Návykové látky

- Kofein-(předrážděnost,snižuje Fe v MM)
- Alkohol-fetální alkoholový sy
- Kouření-snižuje tvorbu MM,neklid,tachykardie

Strava kojící matky

- Dostatečný přísun všech složek - bílkoviny, vápník, železo, jod, další stopové prvky
- Dostatečný přísun tekutin
- Nedávat jídla, která nadýmají - způsobují „baby koliky“ u dítěte

Desatero úspěšného kojení

- Takto deklaruje UNICEF
- Uplatňováním získá nemocnice statut „Baby friendly hospitals“
- Péče o kojení i po propuštění z porodnice
- Pozitivní stimulace matky
- Laktační poradny
- Úloha PLDD



Umělá výživa v kojeneckém období

- Pouze v případě, pokud dítě nemůže být kojeno
- Užívají se produkty umělé mléčné výživy
- Počáteční mléko od 0 - 4.měsíce, event. 12.měsíce
- Pokračovací **mléko** od 4.- 36.měsíce

Nevhodná mléka

- Syrové kravské mléko
- Pasterizované kravské mléko
- Sušené kravské mléko
- Kondenzované kravské mléko
- Pasterizovaná nízkotučná mléka
- Kozí mléko



Mléka

- Počáteční mléka plně adaptovaná
- Částečně adaptovaná
- Pokračovací mléka

Dietní mléčné přípravky vždy doporučení lékaře

- Mléčné přípravky s hydrolyzovanou bílkovinou
- Sojové mléko
- Mléčné přípravky bez laktózy
- Mléka pro nedonošené děti
- Specializovaná mléka

Schéma výživy - pouze kojení

- Výhradní kojení 4. - 6. měsíc
- Množství mléka zvyšovat o 50-70 ml denně
- 10.den 500-600 ml,
 - dále denní potřeba 150-180 ml /kg denně =
= 1/5 -1/6 váhy
- Jestliže dítě nemůže být kojeno
 - počáteční mléko

Schéma výživy

přechodné období- 4.-6.měsíc

- Dále pouze kojení
- Kojení + kašovitý příkrm-jestliže není dostatek MM
- Počáteční mléko + kašovitý příkrm
- Energetická potřeba 100 kcal/kg
- Krmit lžičkou
- Kašovitý příkrm = ovocné pyré, zeleninový a masozeleninový příkrm

Schéma výživy

smíšená kojenecká strava 6.- 12.měsíc

- **Kojení + příkrm**
- **Pokračovací mléko + příkrm**
- **Příkrm = zeleninová polévka,
masozeleninová polévka, ovoce,
kaše i s lepkem.**
Maso 6x týdně, 1x týdně žloutek



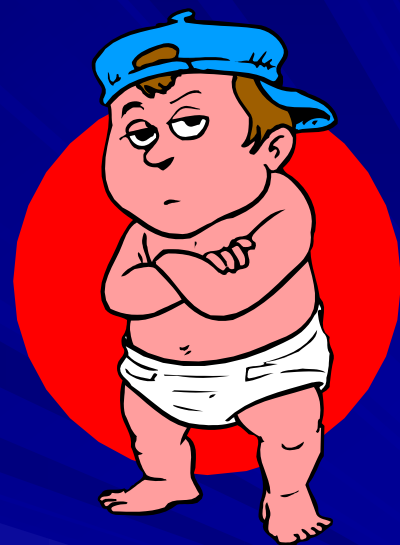
Příkrmy

- **Jednosložkové** (ovocné nebo zeleninové pyré, nesladit, nový druh za 3-4 dny)
- **Vícesložkové** (zelenina s kuřetem, telecí maso se zeleninou a bramborem, maso s rýží)
- Místo masa denně 1x týdně vaječný žloutek
- 7.měsíc - jogurty s ovocem
- 8.měsíc kaše i s lepkem
- 10.měsíc těstoviny, kousky masa
- **Do 1 roku nesolit**
- **Do konce 2.roku nutné ½ l mléka denně !!!!!!!**



Strava batolat

- **Výživa dětí 5 denních dávek**
 - 3 hlavní jídla
 - 2 vedlejší
- **Základní zdroje výživy**
- **Mléko a mléčné výrobky**
- **Kojit do 2 let**
- **Maso nebo vejce**
- **Chleba, pečivo, zelenina**
- **Ovoce**
- **Ryby**
- **Dávky jídla dítě volí samo**
 - na konci 1.roku p.v. ztrojnásobí
 - na konci 2.roku čtyřnásobek p.v.



Strava větších dětí a adolescentů

- Má odpovídat DDD a racionální, tedy zdravé stravě. Důležité je, že dítě má období, kdy roste a přibývá méně, jiné opět více. Pro tato období důležité dospívání - rychlý růst.
- Pamatovat na trvalý přísun mléka, mléčných výrobků, masa, ovoce, zeleniny
- Postupujeme podle známé potravinové pyramidy



Potravinová pyramida

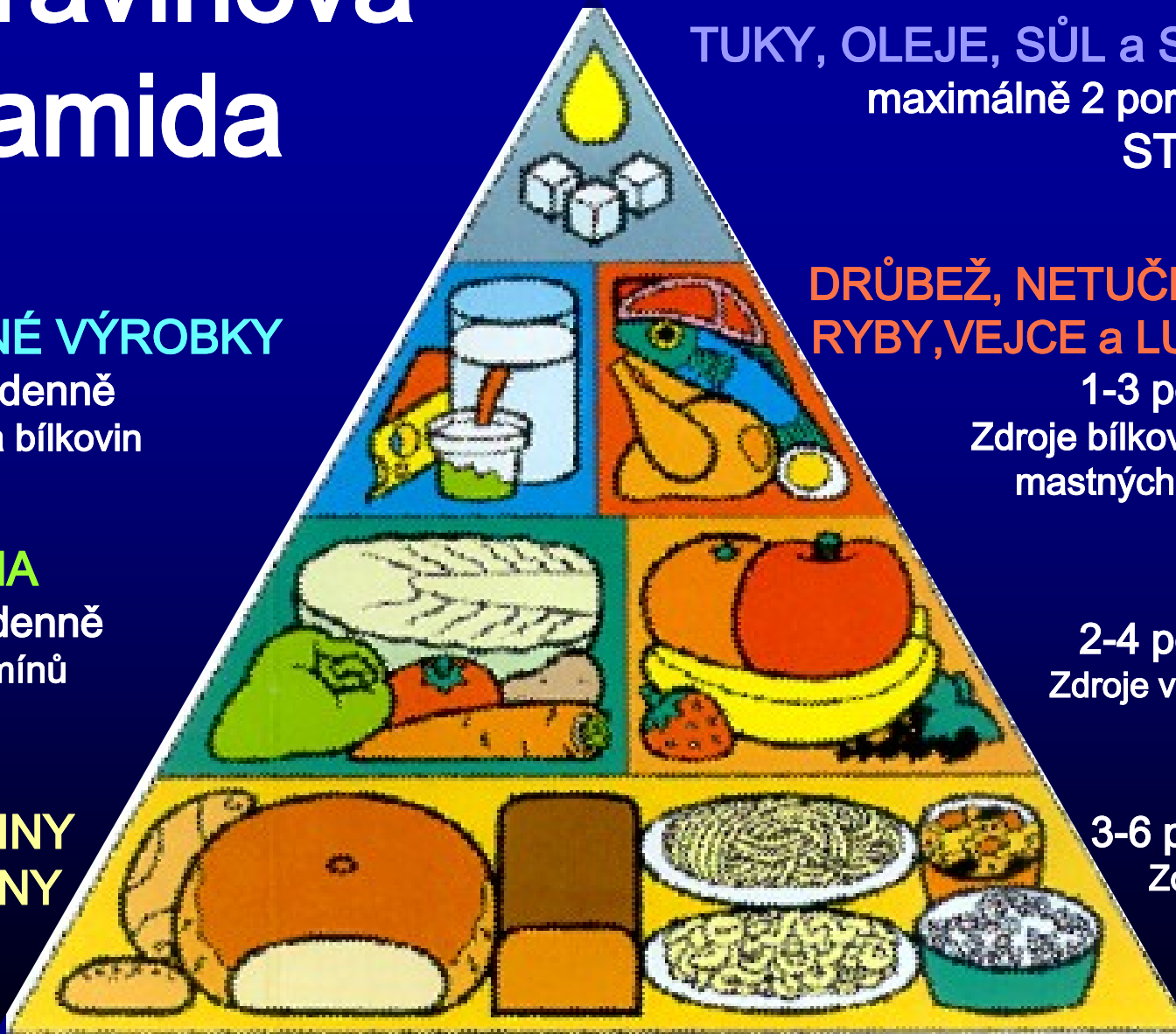
**MLÉKO
a MLÉČNÉ VÝROBKY**

2-3 porce denně
Zdroje Ca a bílkovin

ZELENINA

3-5 porcí denně
Zdroje vitamínů
a vlákniny

**TĚSTOVINY
OBILOVINY
PEČIVO
a RÝŽE**



TUKY, OLEJE, SŮL a SLADIDLA
maximálně 2 porce denně !!
STRÍDMĚ !!!

**DRŮBEŽ, NETUČNÉ MASO,
RYBY, VEJCE a LUŠTĚNINY**

1-3 porce denně
Zdroje bílkovin, nenasyc.
mastných kyselin a Fe

OVOCE

2-4 porce denně
Zdroje vitC a vlákniny

3-6 porcí denně
Zdroje vlákniny
a vitamínů B

model vyvážené stravy

Nutriční skóre

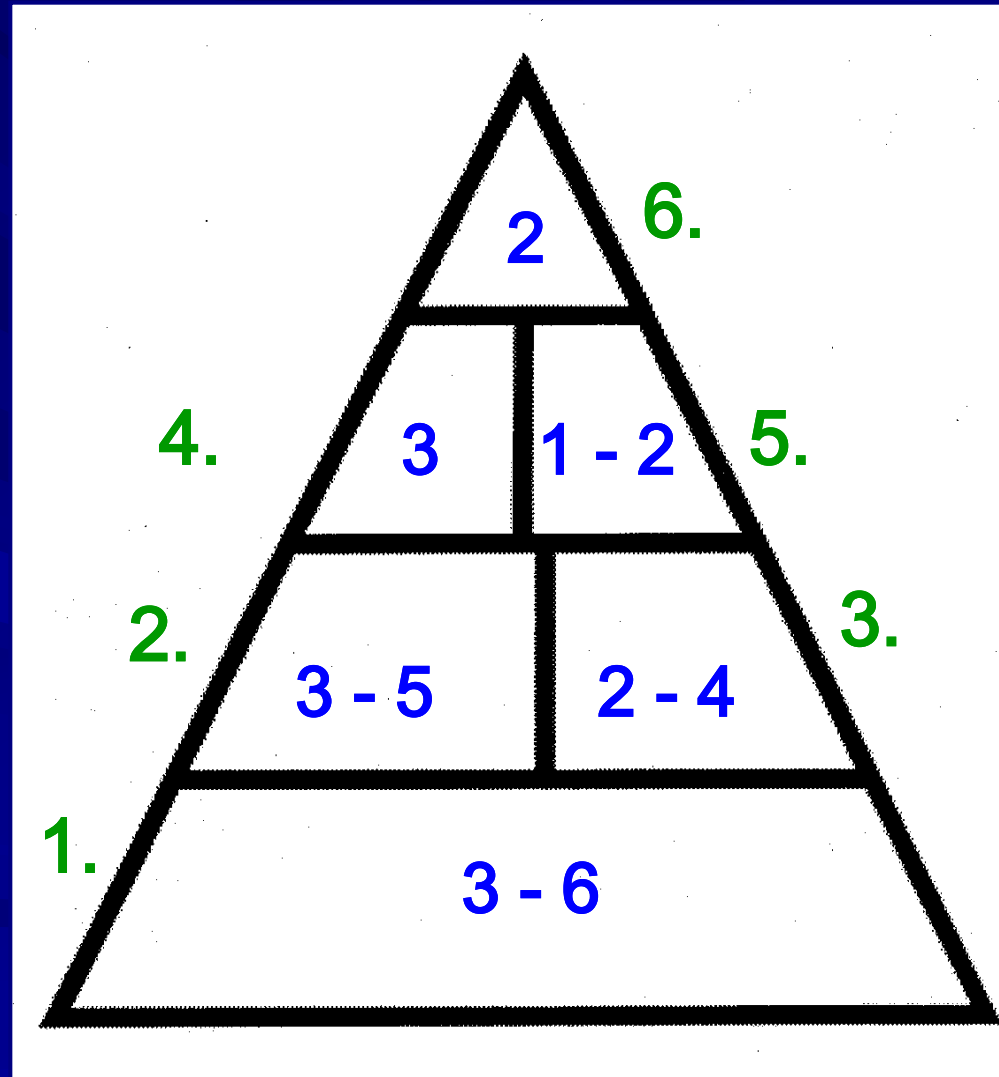
Vyvážená strava model

PYRAMIDY

6 hlavních potravinových skupin

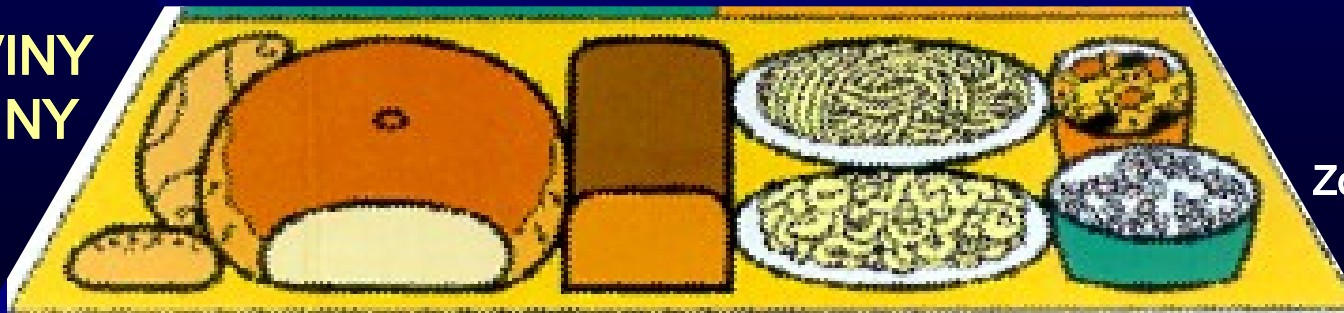
- základna = potraviny, jež se mají denně objevit na talíři nejčastěji
- vrchol = ty pochutiny a potraviny, kterým se spíše vyhýbáme

Jednotkové porce



Potravinová pyramida

TĚSTOVINY
OBILOVINY
PEČIVO
A RÝŽE



3-6 porcí
denně
Zdroje vlákniny
a vitaminů B

model vyvážené stravy

Nutriční skóre

Pyramida představuje 6 hlavních potravinových skupin
Doporučená konzumace vyjádřena v tzv. jednotkových porcích

1. OBILOVINY, PEČIVO, TĚSTOVINY A RÝŽE

3-6 porcí/den

1 JP =

- 1 krajíc chleba (60g) nebo 1 rohlík
- kopeček vařené či dušené rýže nebo těstovin (125g)

Měly by být zastoupeny **NEJČASTĚJI**

Potravinová pyramida pro děti

1. skupina :

obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže

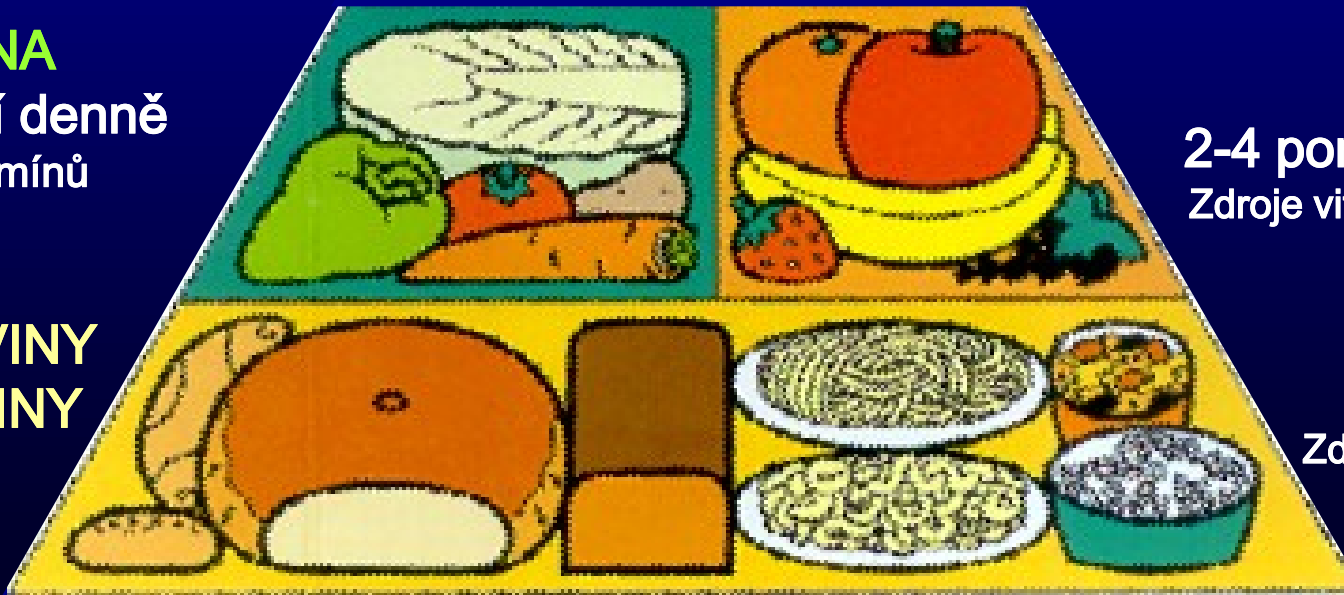
- Děti mezi 1. - 2.rokem 1 - 2 porce
- Děti mezi 2. - 4.rokem 2 - 3 porce
- Děti nad 4 roky 3 - 4 porce
- Dále se zvyšuje až na počet dospělých =
= 3 - 6 porcí

Potravinová pyramida

ZELENINA

3-5 porcí denně
Zdroje vitamínů
a vlákniny

TĚSTOVINY
OBILOVINY
PEČIVO
A RÝŽE



OVOCE

2-4 porce denně
Zdroje vitC a vlákniny

3-6 porcí
denně
Zdroje vlákniny
a vitamínů B

model vyvážené stravy

Nutriční skóre

Pyramida představuje 6 hlavních potravinových skupin
Doporučená konzumace vyjádřena v tzv. jednotkových porcích

2. ZELENINA

3-5 porcí/den

1 JP =

- 1 hrnek syrové listové zeleniny (100g)
- 1 paprika
- 1 mrkev
- 1 rajče atp.
- ½ hrnku vařené zeleniny

3. OVOCE

2-4 porce/den

1 JP =

- 1 jablko, banán či pomeranč (100g)
- miska jahod, rybízu nebo borůvek
- sklenice neředěné ovocné šťávy

Potravinová pyramida pro děti

2. skupina : zelenina

- Děti 1 - 2 roky $\frac{1}{2}$ - 1 porce
- Děti 2 - 4 roky 1 - 2 porce
- Děti nad 4 roky 3 - 4 porce
- Dále se zvyšuje až na počet u dospělých =
= 3 - 5 porcí

Potravinová pyramida pro děti

3. skupina : ovoce

- Děti 1 - 2 roky 1 - 2 porce
- Děti 2 - 4 roky 2 porce
- Děti nad 4 roky 2 porce
- Dále se zvyšuje až na počet u dospělých =
= 2 - 4 porce

Potravinová pyramida

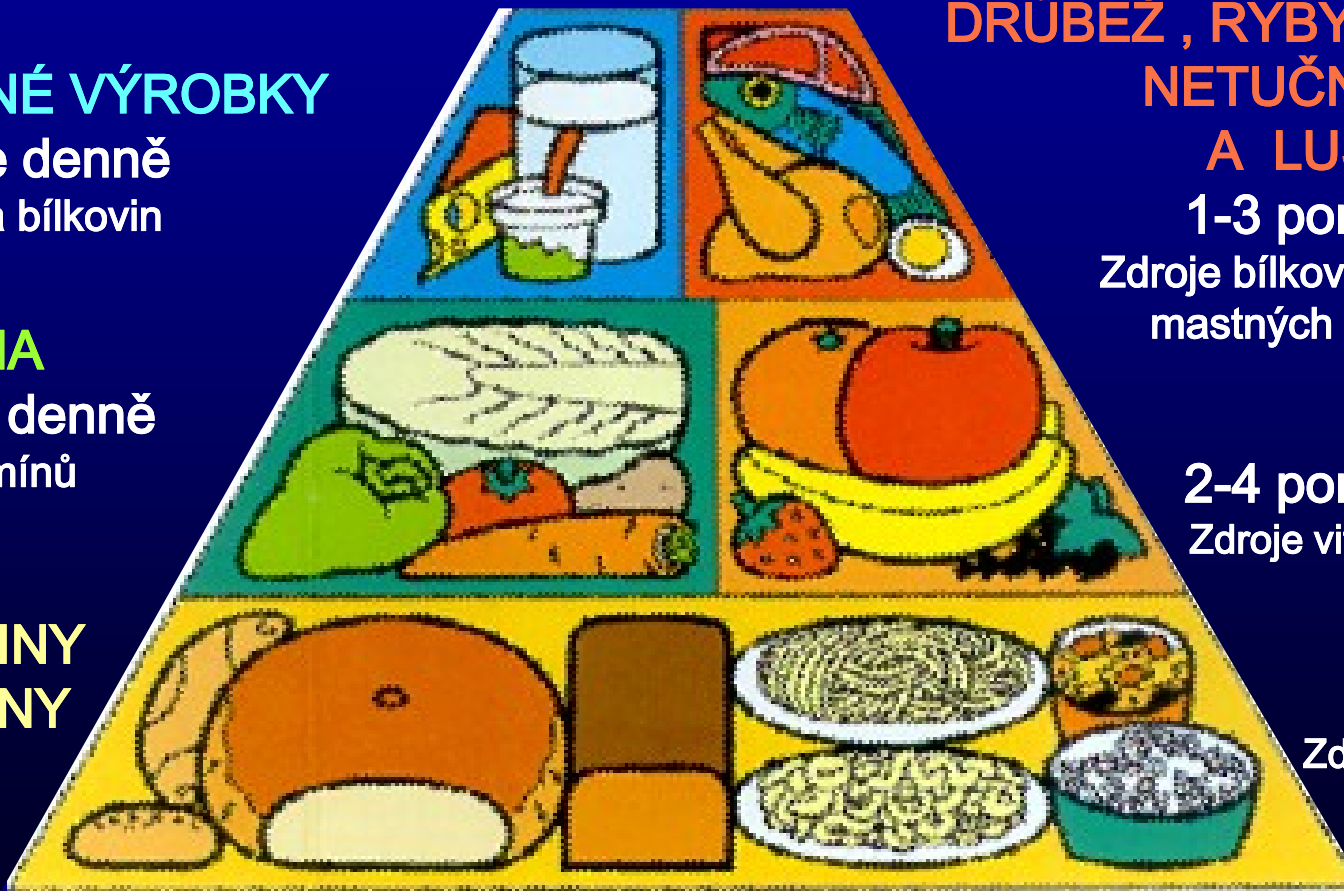
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

2-3 porce denně
Zdroje Ca a bílkovin

ZELENINA

3-5 porcí denně
Zdroje vitamínů
a vlákniny

TĚSTOVINY OBILOVINY PEČIVO A RÝŽE



DRŮBEŽ , RYBY, VEJCE, NETUČNÉ MASO A LUŠTĚNINY

1-3 porce denně
Zdroje bílkovin, nenasyc.
mastných kyselin a Fe

OVOCE

2-4 porce denně
Zdroje vitC a vlákniny

3-6 porcí
denně
Zdroje vlákniny
a vitamínů B

model vyvážené stravy

Nutriční skóre

Pyramida představuje 6 hlavních potravinových skupin
Doporučená konzumace vyjádřena v tzv. jednotkových porcích

4. MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

2-3 porce/den

1 JP =

- 1 sklenice nízkotučného mléka (250ml)
- 1 kelímek nízkotučného jogurtu (200ml)
- sýr (55g)
- Tvaroh 40g

5. RYBY, DRŮBEŽ, LUŠTĚNINY, VEJCE A NETUČNÉ MASO, ořechy

1-3 porce/den

1JP =

- 80g ryby, drůbeže nebo masa
- 2 vejce „natvrdo“
- miska čočky, fazolí nebo sojových bobů
- Ořechy 2 lžíce

Potravinová pyramida pro děti

4. skupina : mléko a mléčné výrobky

- Děti 1 - 3 roky 1 - 2 porce denně
- Děti nad 4 roky 1 - 3 porce denně
- Dále se zvyšuje až na počet u dospělých =
= 2 - 3 porce denně

Potravinová pyramida pro děti

5. skupina :

maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny, ořechy

- Děti 1 - 3 roky $\frac{1}{2}$ - 1 porce
- Děti nad 4 roky 1 - $1 \frac{1}{2}$ porce
- Dále se zvyšuje až na počet u dospělých =
= 1 - 3 porce

Potravinová pyramida

**MLÉKO
A MLÉČNÉ VÝROBKY**

2-3 porce denně
Zdroje Ca a bílkovin

ZELENINA

3-5 porcí denně
Zdroje vitamínů
a vlákniny

**TĚSTOVINY
OBILOVINY
PEČIVO
A RÝŽE**



TUKY, OLEJE, SŮL A SLADIDLA
maximálně 2 porce denně !!
STŘÍDMĚ !!!

**DRŮBEŽ , RYBY, VEJCE,
NETUČNÉ MASO
A LUŠTĚNINY**

1-3 porce denně
Zdroje bílkovin, nenasyc.
mastných kyselin a Fe

OVOCE

2-4 porce denně
Zdroje vitC a vlákniny

3-6 porcí
denně
Zdroje vlákniny
a vitamínů B

model vyvážené stravy

Nutriční skóre

Pyramida představuje 6 hlavních potravinových skupin
Doporučená konzumace vyjádřena v tzv. jednotkových porcích

6. TUKY, OLEJE, SLADIDLA A SŮL

maximálně 2 porce/den !!

1 JP =

- Cukr (10g)
- Tuk (10g)
- Majonéza, smetana 1 lžíce
- Kobliha 1 ks
- Malá tabulka čokolády
- Marmeláda, med 1 lžíce

Používat STŘÍDMĚ !!

Potravinová pyramida pro děti

6. skupina : tuky a cukry

■ Všichni pouze 0 - 2 porce

Zdravý talíř



Výživa batolete - rozložení jídla

- Snídaně 25%
- Svačina 10 - 15%
- Oběd 30 - 35%
- Svačina 10%
- Večeře 12 - 20%

Jídelníček batolete

- Maso : 30 - 35g, lze nahradit 1 vejcem
nebo 4-5 lžícemi vařených luštěnin
- Vlákna : do 2 let 5 g, později věk +5
- Množství vypitého mléka :
 - do 2 let minimálně 500 ml
 - do 2 let nedáváme mléko se sníženým obsahem tuku
- Jogurty, sýry, kysané nápoje
- Chléb a celozrnné pečivo
- Nedávat tučná masa

Složení stravy dítěte 3-6 let

- 3 hlavní jídla a 2 svačinky
- Svačinky 10% celkového energetického příjmu
- Pitný režim
- Důležitá polévka
- Nejvhodnější příprava pokrmů vaření, dušení
- Pomazánky

Složení stravy dítěte 7-10 let

- Stále jíst 5x denně
- Nezapomínat na snídani !
- Dodržovat pitný režim 1,5 - 2 L denně

Složení stravy dítěte 11-15 let

■ V tomto období růstový skok \Rightarrow potřebuje

více jíst

■ Stále podáváme jídlo 5x denně

Složení stravy adolescenta 16-18 let

- Dodržovat zásady správné výživy podle potravinové pyramidy
- Adolescent stále jí 5x denně
- Pamatovat na vlákninu

Desatero výživy dětí

1. Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na celozrnné pečivo, ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, drůbež, ryby
2. Pravidelně jíst 5x denně, nepřejídat se ale též nehladovět
3. Dodávat dětem kvalitní zdroje bílkovin (maso, luštěniny)

Desatero výživy dětí

4. Podávat dětem několikrát denně mléčné výrobky
5. Upřednostňovat v tucích rostlinné oleje
6. Střídmost v konzumaci cukru a sladkostí
7. Nedosolovat již hotové potraviny, solené potraviny nedávat

Desatero výživy dětí

8. Naučit děti správnému pitnému režimu
9. Učit děti správnému životnímu stylu,
jít příkladem
10. Pravidelně konzultovat zdravotní stav
s PLDD, prevence nadváhy a obezity