

## **Růst a vývoj dítěte - charakteristika - starší školní věk - nejčastější patologie, výživa u dětí – specifika u star.šk.v.- Poruchy výživy**

### **Dospívání**

mladší školní věk je od .....do ..... Let

období dospívání je od ..... let do 20 – 22 let, které dále dělí na:

- pubertu od ..... – ..... let,
- adolescenci od ..... až ..... let.

Výrazné jsou změny vnějšího vzhledu. Kostí ..... a rozšiřují se. Nerovnoměrný růst se odráží ve snížené koordinovanosti pohybů, ....., ....., neohrabanosti a zvýšené unavitelnosti. Zvětšuje se kapacita ....., .....a .....

### **Nemocnost**

Projevují se vady ortopedického charakteru. Jde především o vadné ..... vznikající nesprávným sezením ve školních lavicích, únavou a svalovou slabostí.

### **Nakažlivé nemoci**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Výživa dětí** - nedostatky ve výživě dětí jsou mimo jiné dány také nízkou informovaností matek o vhodné výživě dětí.

**Obecná pravidla** - - 5 x denně .....a .....

- Alespoň 3 .....

porce denně k zajištění dostatku vápníku a dalších látek nezbytných pro správný růst dětí.

- dostatek tekutin během celého dne, alespoň ..... litry za den.
- méně ..... pochutin, které jsou zdrojem nežádoucích tuků a soli.
- méně sladkostí a sladkých nápojů

### **Starší školní věk**

stravovací zvyklosti dítěte jsou ....., lze je mnohem hůře ovlivnit.

dbejte na přiměřenou ..... dítěte, zejména pokud se ve vaší rodině vyskytuje obezita a cukrovka.

**Přiměřený energetický příjem** - projevem nadměrného energetického příjmu je

..... Tuto nerovnováhu je možné ovlivnit úpravou ..... a zvýšenou ..... aktivitou dítěte.

Nedostatečný energetický příjem signalizuje nadměrná .....

U těchto dětí je třeba v první řadě vyloučit poruchu výživy vyplývající z metabolického případně jiného chronického onemocnění.

Hlavními nedostatky jsou podlimitní příjem .....(cca 50% doporučené dávky vyplývající z nízké konzumace mléka a mléčných výrobků), hraniční příjem vitaminů a minerálů (daný zejména nízkou spotřebou ..... ) a rostoucí příjem tzv. .... kalorií (cukr a tuk ze sladkostí a dalších pochutin).