

Růst a vývoj dítěte -  
charakteristika - mladší školní věk  
- nejčastější patologie, výživa u  
dětí – specifika u mladšího  
školního věku. Poruchy výživy

# Růst a vývoj dítěte



- Mladší školní věk zahrnuje období mezi šestým až desátým, případně dvanáctým rokem.
- V období mladšího školního věku se také vyvíjí smyslové vnímání
- Potřeby živin i ostatních látek na jednotku hmotnosti se postupně snižují.
- Děti mladšího školního věku potřebují k zajištění svého přiměřeného růstu a vývoje asi 2000 kcal/den.
- Dítě dostává druhý chrup - změna v postavení čelistí, resp.tváře.
- Osifikace kostí není ještě ukončena
- Rovnoměrně vzrůstá celková výkonnost

# Nejčastější patologie

- Vadné držení těla
- Neštovice
- Příušnice
- Spalničky
- Vši



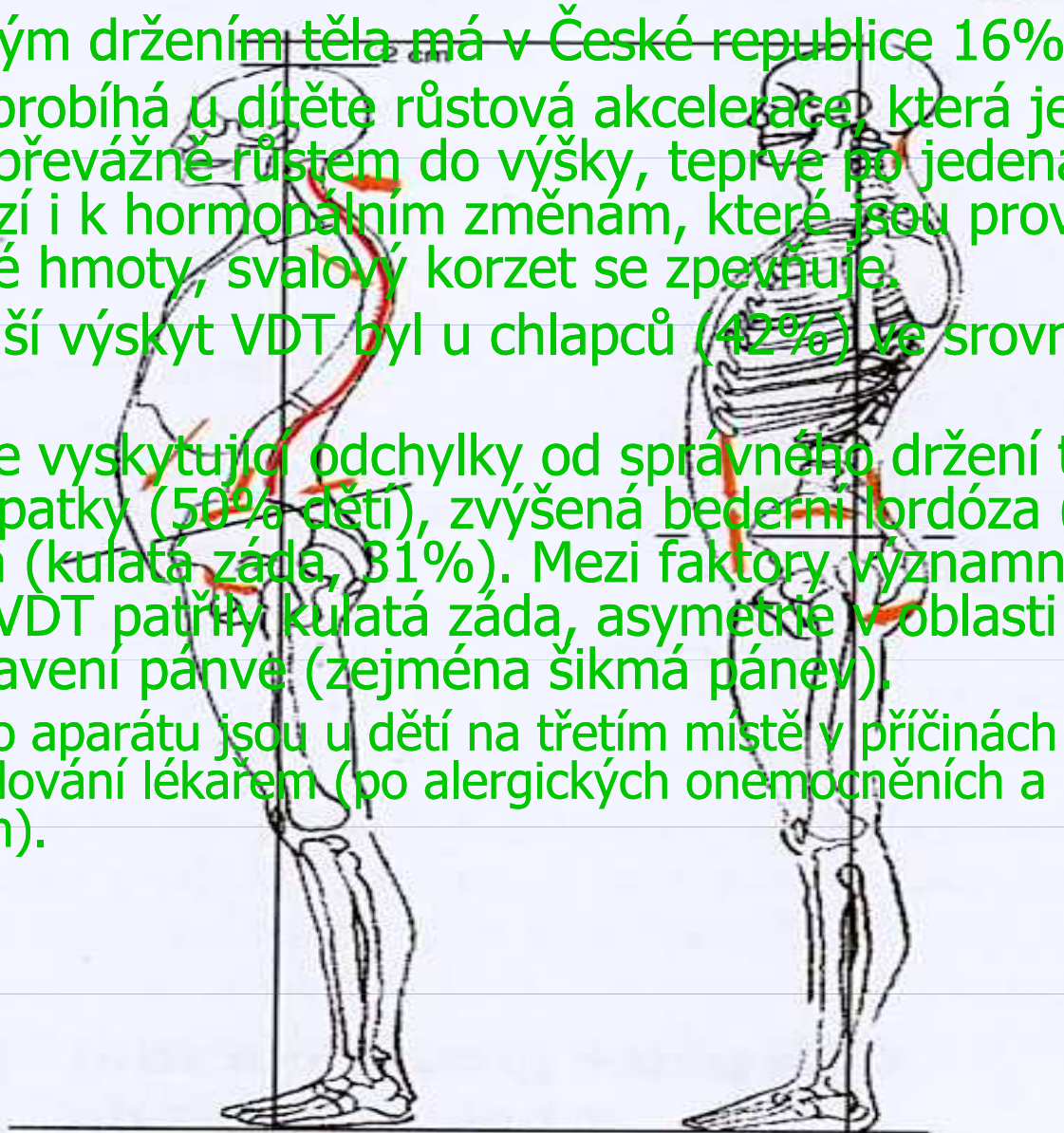
## Zásady správného držení těla

# Vadné držení těla

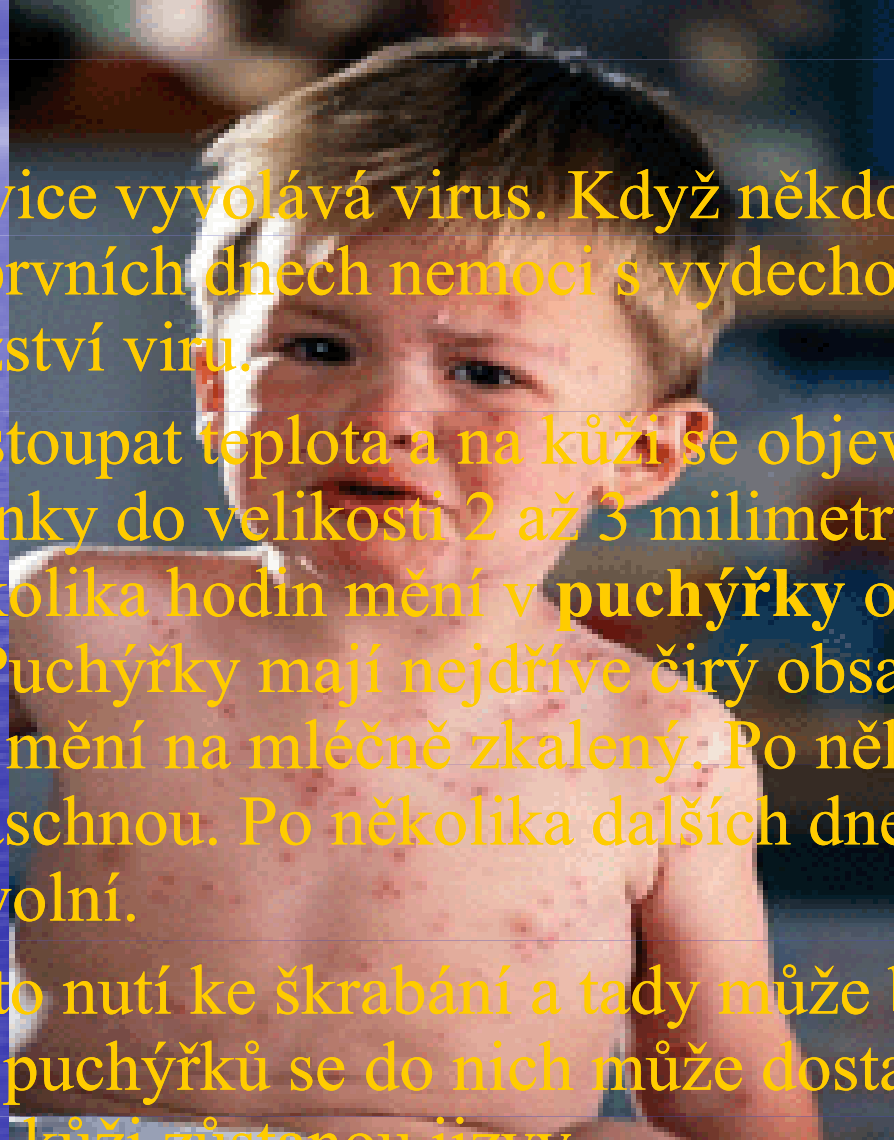
špatně ❌

správně ✓

- Problémy s vadným držením těla má v České republice 16% dětí.
- V tomto období probíhá u dítěte růstová akcelerace, která je charakteristická převážně růstem do výšky, teprve po jedenáctém roce věku dochází i k hormonálním změnám, které jsou provázeny nárůstem svalové hmoty, svalový korzet se zpevňuje.
- Významně častější výskyt VDT byl u chlapců (42%) ve srovnání s dívkami (35%).
- Mezi nejčastěji se vyskytující odchylky od správného držení těla patřily odstálé lopatky (50% dětí), zvýšená bederní lordóza (32%) a posturální kyfóza (kulatá záda, 31%). Mezi faktory významně ovlivňující vznik VDT patřily kulatá záda, asymetrie v oblasti ramen a patologické postavení pánve (zejména šikmá pánev).
- Obtíže pohybového aparátu jsou u dětí na třetím místě v příčinách dlouhodobého sledování lékařem (po alergických onemocněních a smyslových vadách).



# Neštovice



- Plané neštovice vyvolává virus. Když někdo onemocní, vylučuje v prvních dnech nemoci s vydechovaným vzduchem velké množství viru.
- Poté začne stoupat teplota a na kůži se objeví **vyrážka**. Zprvu drobné skvrnky do velikosti 2 až 3 milimetrů, které se v průběhu několika hodin mění v **puchýřky** o průměru 3 až 6 milimetrů. Puchýřky mají nejdříve čirý obsah tekutiny, který se postupně mění na mléčně zkalený. Po několika dnech puchýřky zaschnou. Po několika dalších dnech se zaschlý **stroupek** uvolní.
- Při svědění to nutí ke škrábání a tady může být problém. Při rozškrábání puchýřků se do nich může dostat **bakteriální infekce** a na kůži zůstanou jizvy.

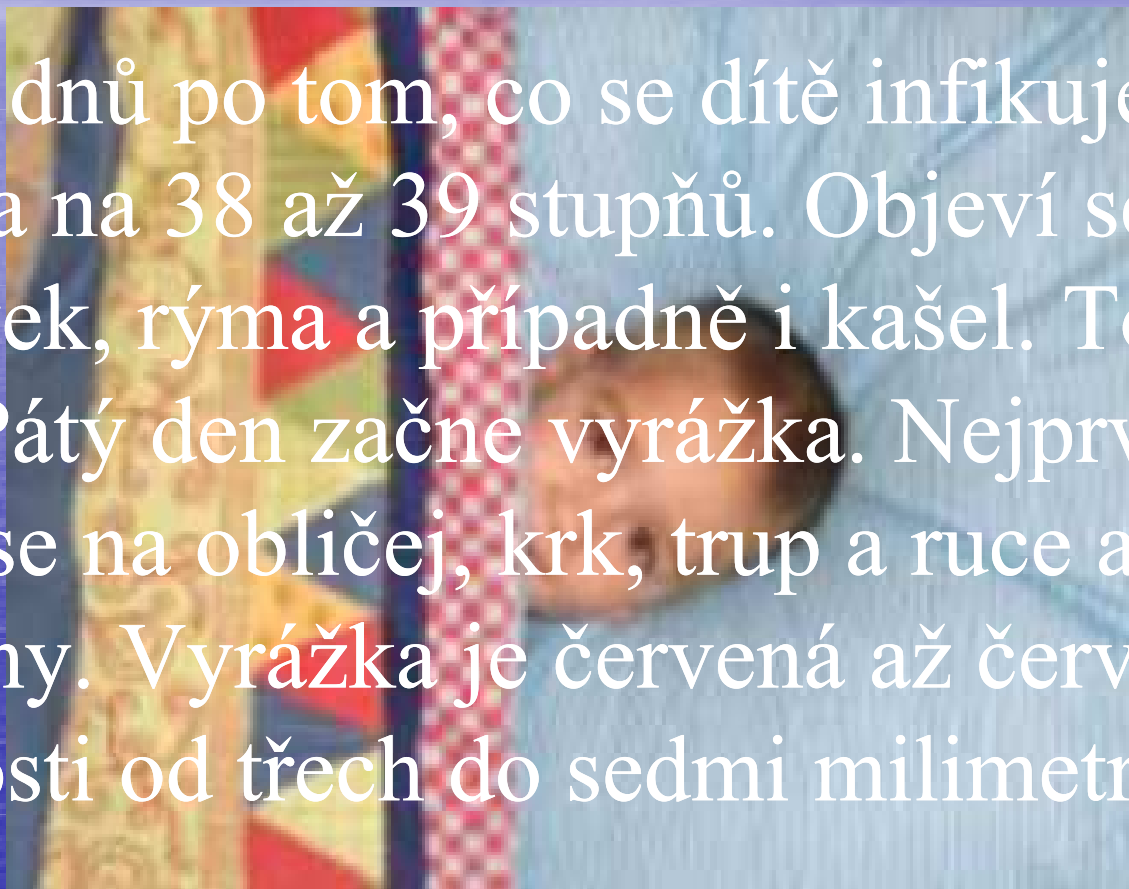
# Příušnice

- Příušnice vyvolává virus. Nemocný jej vylučuje v prvních několika dnech vzduchem, který vydechuje. Nakažlivost je podstatně menší než u planých neštovic, ale pořád větší než 50 %. Doba od infekce po objevení prvních příznaků je deset až dvacet dnů.
- Spolu se vzestupem teploty se objeví těstovitý **otok** při úhlu spodní čelisti. Může zasahovat pod ucho a na vnější stranu krku. Není červený, ale může na dotek lehce bolet. Do jednoho až tří dnů se stejný otok velmi pravděpodobně objeví i na druhé straně.



# Spalničky

- Deset dnů po tom, co se dítě infikuje vystoupí teplota na 38 až 39 stupňů. Objeví se zánět spojivek, rýma a případně i kašel. To trvá čtyři dny. Pátý den začne vyrážka. Nejprve za ušima a šíří se na obličej, krk, trup a ruce a posléze i na nohy. Vyrážka je červená až červenohnědá, velikosti od třech do sedmi milimetrů.



# Vši

- Je to bezkřídlý parazitický hmyz, který žije pouze ve vlasech lidí. Způsobuje zavšivení neboli *pedikulózu*. Živí se sáním krve svého hostitele, jinou potravu ani tekutiny nemůže přijímat. Není přenašečem infekčních ani jiných vážných onemocnění. Její přítomnost je vnímána jako nadměrné svědění hlavy, které je způsobné bodáním a pohybem larev či dospělých vší. Škrábání může vést ke vzniku různě silných zánětů pokožky hlavy.
- Samička vši dětské, která je dlouhá 2-3,5 mm, klade vajíčka (hnidy) velikosti 0,8 mm a přilepuje je na vlasy těsně u pokožky hlavy. Z nich se během 1 týdne vylíhnou světlé larvy velké cca 1 mm, podobné dospělým vším, které ihned bodají a sají krev. S růstem vlasů se hnidy vzdalují od kůže a obecně platí, že hnidy vzdálené více než 1 cm od pokožky jsou vylíhlé nebo mrtvé. Stále však zůstávají přilepené na vlasech a odrůstají s nimi.
- Celý proces od vajíčka po dospělce trvá 17-25 dní. Samička žije 3-5 týdnů a za tuto dobu naklade 50-150 vajíček.



# Výživa u dětí

- Správná funkce imunitního systému organismu je mimo jiné závislá i na výživě, zejména na dostatečném příjmu vitaminů a minerálních látek.
- Z tohoto hlediska je nejdůležitější dostatečný přívod vitaminu C, A, D a vitaminů skupiny B.
- Z minerálních látek je velmi důležitý dostatek vápníku a železa, sodíku, draslíku a hořčíku, ze stopových prvků pak zinek, měď a selen.

- Docházka dětí do školy vede k řadě změn. Tyto změny se promítají i do stravovacích návyků.. Děti po probuzení obvykle nemají hlad a snídaní nevyžadují.
- Většina dětí ani nesnídá ani nesvačí a do školy přichází asi 25 % dětí bez svačiny. Školní výuka a s ní související povinnosti vedou ke zvýšené psychické zátěži dítěte, mohou se objevovat i stresové okamžiky.
- Nedostatečný příjem potravy navozuje poruchy pozornosti, zvyšuje únavu dítěte, potřeby úniku. Obdobně působí nedostatečný příjem tekutin. Během noci dítě nepije, nastává určitá koncentrace vnitřního prostředí. Chybění tekutin při snídani tento stav ještě zhoršuje a dítě může mít problémy ve škole ne proto, že se špatně připravilo do učebního procesu, ale proto, že organismus není v optimální formě. Školní děti by proto měly mít dostatek prostoru pro ranní příjem potravy i tekutin a měly by být vybaveny z domova svačinou.
- Projekt „mléko pro školní děti“ má proto svůj velký význam. Dítě tak může dostávat kvalitní potravinu a současně tekutinu.
- Oběd dítě dostává buď ve školních jídelnách, nebo někdy až opožděně, po návratu do domácího prostředí.
- Určité nebezpečí vyplývá ze zjednodušenosti výběru potravy.

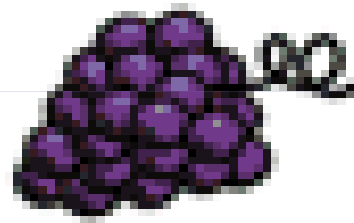
Optimální rozložení stravy by mělo být následující :

- Snídaně by měla pokrývat 20%
- Přesnídávka 15%
- Oběd 30%
- Svačina 15%
- Večeře 20% celkové energie.
- Při určení přiměřeného množství potravy je nutné přihlídnout i k fyzickým aktivitám dítěte



# Zdravá pětka

- Zdravá pětka je preventivní projekt, který se zaměřuje na prevenci dětské obezity.
- Projekt je určen především dětem - žákům prvního stupně základních škol.
- Formou her a soutěží se tento **vzdělávací projekt snaží podnítit u dětí dobrý vztah k ovoci a zelenině**. Jeho hravá forma nezdůrazňuje, že ovoce a zeleninu musíme jíst, protože je zdravá.
- Zdravá Pětka hledá způsob, jak změnit pohled dětí na ovoce a zeleninu, aby je vnímaly jako přirozenou součást jejich každodenní stravy.





# OBEZITA

- Mezinárodní výzkum udává, že více než 22 milionů dětí ve věku do 5 let po celém světě má nadváhu, nebo trpí obezitou. V České republice je obézních 10% dětí ve věku 6 až 12 let a 10% dětí má nadváhu.
- Hlavní podmínkou vzniku nadváhy je souběh kaloricky hutné stravy a sedavého způsobu života. Jeho symbolem je sezení u televize, počítače a videoher, méně chodí a stále více se vozí.
- Obezita u dětí není jen kosmetickou záležitostí, ale má závažné vedlejší účinky na látkovou výměnu, zatěžuje kostní, kloubní a cévní systém. V poslední době se však stále více uvažuje i o možné genetické dispozici

# Použitá literatura

- <http://www.ordinace.cz/clanek/detske-infekcni-nemoci/>
- <http://www.zdrava5.cz/>
- Časopis/internet sestra