

# Výživa dětí v předškolním věku

- Mgr. Alexandra Košťálová, Zdravotní ústav se sídlem v Brně -

## Úvod

Již od batolícího věku by mělo být dítě vedeno k tomu, aby pochopilo důležitost správné výživy pro svůj růst a mentální vývoj, aby se naučilo zásady správné výživy a osvojilo si dobré stravovací návyky.

Jídlo by nikdy nemělo být rodiči používáno jako výchovný prostředek. Jídlem by se nemělo trestat ani odměňovat.

Předškolní věk je charakteristický rozvojem dovedností, na jehož konci již dítě umí plně využívat příbor.

V předškolním věku se zpomaluje růst dítěte a to se projevuje i na jeho chuti k jídlu, mnozí rodiče jsou z toho trochu zneklidněni, ale vše je v naprostém pořádku, neboť dítě se začíná zajímat o okolní svět a má spoustu nových podnětů a jídlo již není centrem jeho pozornosti tak jak to bylo v kojeneckém věku.

Jsou periody během dne, kdy dítě necítí hlad, sní opravdu pouze trochu a při dalším jídel si přidává. Bylo prokázáno, že předškolní děti mají rozdílný příjem během dne, ale příjem energie za den je velmi stálý.

Nemá smysl v tomto věku dítě do jídla nutit, ale ani příliš ustupovat. Dětem musí být nabízena rozmanitá jídla s různou chutí, konzistencí a teplotou. Stále se opakující kašovitá strava může vést k problémům s kousáním. Stejně tak závislost na jednom druhu potravy (kakao, džus...) může způsobit nerovnováhu v jídelníčku.

Předškolní děti mají menší chuť k jídlu i kvůli menší kapacitě žaludku. Jsou jistá pravidla, kterými se dá chuť k jídlu zvýšit. Dítě nesmí být unavené, pobyt na čerstvém vzduchu a pohyb zvyšují chuť k jídlu a samozřejmě by mělo platit, že 1.5 hodiny před jídelm by dítě nemělo dostat jinou potravinu, či velké množství tekutin. Tzn. žádné pamlsky, či uzobávání.

V tomto věku by dítě mělo jíst 5krát denně a svačiny jsou proto stejně významnou součástí jídelníčku jako hlavní jídla. Při výběru potravin se řídíme dle potravinové pyramidy a tudíž vybíráme z následujících potravinových skupin:

- Cereálie
- Ovoce
- Zelenina
- Maso, ryby, drůbež, vajíčka, luštěniny
- Mléko, mléčné výrobky

Omezeně by měla být konzumována sůl, sladkosti a různé typy sladkých a barvených limonád.

Ve stravě by neměla chybět vláknina. Od tří let existuje jednoduchý vzorec pro výpočet potřebné denní dávky vlákniny:

**věk v letech + 5 = doporučené množství vlákniny v gramech**

Vlákninu obsahují celozrnné výrobky, ovoce, zelenina a luštěniny.

Nesmíme zapomínat ani na prostředí ve kterém dítě stoluje. Dítě by při jídlu mělo sedět tak, že nemůže klátit nohama a mělo by na stůl dosáhnout v oblasti hrudníku. Nádoby by mělo být těžší, stabilní, v první fázi jsou pro trénink lepší misky či hluboké talíře. Kratší příbory se lépe uchopují.

## Nešvar dnešní doby

V poslední době se v jídelníčku dětí objevuje vysoká spotřeba džusů a ovocných šťáv. Tyto nápoje nahrazují mléko a vodu. Vysoký a pravidelný příjem džusů speciálně jablečného a broskvového může vést nespecifickému průjmovému onemocnění, které je způsobeno malabsorpcí sacharidů. Při denní spotřebě 400-900 ml džusu se může zhoršovat prospívání dětí. Následkem může být malý vzrůst a obezita. Džus energeticky nahrazuje jídlo a tudíž děti nemusí pociťovat hlad, ztrácí chuť k jídlu. Maximální dávka, kterou dětské tělo bez následků snese dlouhodoběji je 350 ml džusu za den.

## Vývoj výživových zvyklostí a vzorců potravního chování

### Pozor na senzitivní periodu

Senzitivní perioda je sice období mezi 4.-6. měsícem věku, ale její promarnění může mít své neblahé účinky až do věku pozdějšího. Jedná se o období, kdy je kojenec připraven a vnitřně naprogramován na přijímání jiných chutí a konzistencí než má mateřské mléko. Je to období, kdy se doporučuje zavádět do stravy příkrmy. V tomto období je dítě připraveno tolerovat nové chutě. Kojení má nesporné výhody, ale doporučuje se v senzitivní periodě zavádět příkrmy. Pakliže matka kojí plně delší dobu než 6 měsíců může si dítě jen velmi obtížně zvykat na jiné chuti jídel.

Dalším důležitým mezníkem je 6.-7. měsíc věku, kdy je dítě opět připraveno kousat a žvýkat. Pokud se mu bude neustále předkládat kašovitá strava, bude mít později s kousáním pevné stravy obrovské problémy, může se stát, že bude odmítat vše co nebude tekuté či kašovitě.

### Neofobie

Malé děti mají často strach z nového, neznámého jídla. Je to jistým způsobem evoluční záležitost, která malý nezkušený organismus chrání před otravou. Neofobie chrání zvědavé a již velmi pohyblivé dítě před možnými škodlivými látkami, jedovatými rostlinami či zkaženými potravinami, které může najít ve svém okolí.

Neofobie v souvislosti s jídelm se vyskytuje často u dětí, které dostanou jídlo, s nímž se ještě v životě nestaly. Objevuje se při podání nezvykle vypadajícího nebo jinak chutnajícího pokrmu, nebo jídla odlišné konzistence než je ta, které přivykly.

Neofobii vůči jídlu lze u nejmenšího dítěte považovat za normální součást jeho vztahu k vnějšmu prostředí.

Otázkou je jak překonat neofobii. Rozhodně to chce obrovskou trpělivost rodičů, kteří se nedají těmito dětskými rozmary odradit a pravidelně dítěti budou servírovat pokrm, který původně odmítlo. Avšak nesmí dojít k nucení dítěte do jídla jakýmkoli agresivním způsobem (zvyšováním hlasu, příkazy, podmínkami...). Naopak za jakýkoli pokrok je třeba pochválit. Po takto podaném jídlu dítěti nesmí být špatně, neboť by si tak mohlo k jídlu vytvořit averzi.

O neofobii se málo mluví, proto řada rodičů po prvním odmítnutí daného jídla dítětem, tvrdí, že dítě nemá rádo to a ono a vyřadí danou potravinu z jídelníčku. Mnohdy se tak jídelníček stává velmi fádni a jednostranný.

### Pozná dítě kolik jídla potřebuje?

Dalo by se říci, že za normálních okolností, pokud je dítě zdravé a dospělý ho nenutí k většímu příjmu potravy a přejídání, pokud se mu nekupují tučné a sladké pamlsky, mělo by být skutečně schopné řídit si svůj denní příjem.

Dokazují to i studie, kdy se sledovaly děti ve věku 2-5 let po dobu 6 dnů. V průběhu dne byla pozorována velká proměnlivost v energetické hodnotě jednotlivých jídel, ale celkový denní energetický příjem byl pro každé dítě velmi stálý.

Byť je tato regulační schopnost geneticky podmíněna, je velmi jednoduché ji zcela potlačit nevhodnými zásahy ze strany rodičů či vychovatelů.

### Zapamatuje si dítě jídlo, které jedlo?

Dítěti trvá poměrně velmi dlouho než se naučí vypovídat o tom, co jedlo.

Děti po nástupu do mateřské školky jsou schopny pouze konstatovat zda-li jim jídlo chutnalo, či nikoli, jestli měly málo nebo dostatek. Aby dítě vnímalo co jí, musí být na jídlo upoutána pozornost. Dítě si jen pomalu zapamatovává názvy pokrmů. Omáčky dokáže rozlišit na červenou, bílou, hnědou... a maso je stále jen masem. Přičemž, když už si zapamatuje název jídla pak je to většinou tradiční české jídlo s českým názvem, neboť se s ním setkává častěji. Malé děti si také špatně vybavují kolik toho snědly.

### Vývoj nutričních averzí a preferencí

Averze a preference nejsou typické pouze pro děti.

#### Averze

Má je řada dospělých a mohou způsobovat problémy ve společenském styku. Poměrně častý bývá odpor vůči mléku, jogurtům a mléčným výrobkům vůbec. Pro vývoj averzí je důležité celé období od 1 do 4 let věku. Mezi 4. a 5. rokem je škála averzí upevněna a přetrvává do dospělosti. U malých dětí se tvoří averze hlavně vůči hořkým, kyselým a hodně kořeněným pokrmům.

Averze může vzniknout i díky traumatickému učení - jídlo může být spojeno s negativním zážitkem, negativní reakcí dospělého, s něčím ošklivým a neestetickým.

#### Preference

Pro dítě je přirozená preference sladké chuti. O tom, že sladká chuť je již kojenci velmi příjemná svědčí zrychlení tepu po podání sladké tekutiny. Během předškolního a školního věku však přirozená preference sladkého mírně klesá, avšak v dnešní době, kdy si děti v raném věku vypěstují závislost na sladkém nelze tento jev pozorovat.

Sladkou chuť však nemusíme vždy považovat za pohromu. Glukózu jako základní složku energie potřebuje řada orgánů a především mozek - je prokázáno, že po vypití glukózového nápoje se zvyšuje koncentrace. Zásoby vč jsou v mozku omezené a tělo je potřebuje doplňovat v cca 10 minutových intervalech.

Lékaři sledovali účinek sacharidů v souvislosti s hyperaktivitou dětí a zjistilo se, že především klasický cukr, neboli sacharóza má po pár dnech výrazně tlumivé účinky. V případě hyperaktivních dětí, je to důležité zjištění. Na druhé straně je to i jasná příčina nadměrné pasivity dětí, které rády a často mlsají.

Problémem však není pouze preference sladkých pokrmů, ale i jídel tučných a slaných. Nezřídka kdy se setkáte s maminkou, která dítěti v kočárku dá ke svačině párek v rohlíku. Pakliže je dítěti takovýto pokrm nabízen jako lahůdka, velmi rychle si ji oblíbí. Tuk dává jídlu jemnost, chuť i příjemnou vůni a pokrm se lépe polyká. Preference těchto jídel se zvyšuje i proto, že slouží v dnešní společnosti jako dárek či odměna.

#### Preference barev

Dítě předškolního věku preferuje teplé barvy jako je žlutá, oranžová či červená. Sytost barvy mají děti spojenou s intenzitou chutě. Čím například sytější červená barva limonády, tím ji považují za sladší.

Barva pokrmu se spojuje vždy s určitou chutí, vůní i vzhledem jídla. Dítě si od nejmladšího věku osvojuje poznatky o vztahu barvy a chuti. Barvu si dítě vštípí i jako měřítko požitelnosti jídla. Odlišná barva očekávaného pokrmu je vždy varovným signálem.

### Výživa a život rodiny

Výživa je v každém případě velmi úzce spjata s rodinou a hlavně s interakcemi mezi jednotlivými členy rodiny.

Neméně stěžejní je i způsob života rodiny, existenční podmínky, organizace práce, denní rytmus, trávení víkendů či svátků, nezaměstnanost, péče o zdraví, fyzická a duševní výkonnost.

Znamená to tedy, že když chceme, aby si dítě osvojilo zdravý nutriční styl, musíme začít s jeho vytvářením již od raného věku. Ale především je nutné začít sami od sebe.

### Biorytmy a denní rytmus příjmu potravy

Je dokázáno, že rytmicita je pro organismus výhodná a harmonizující. Fáze aktivity je jasně oddělena od období klidu, kdy organismus regeneruje síly.

Tělo přijímá potravu jednak proto, aby krylo okamžité potřeby energie a dalších látek, nezbytných pro zabezpečení biologických procesů, jednak se snaží uchovat určité přebytky jako rezervu pro případ nouze.

Nejmenší děti potřebují dodávat zásoby živin po menších dávkách a častěji. Kojení se u nejmenších dětí podřizuje jejich potřebě, která bývá i po 1½ - 2½ hodinách. Postupně se tento interval prodlužuje na tři hodiny dále se pak vypouští noční kojení a dítě se tak učí rozlišovat období celkového tělesného klidu, který spojujeme s nočním spánkem. Dospělým se v současné době doporučuje jíst častěji než 3x denně a to samé platí pro děti. U nich považujeme i svačiny za hlavní jídla (co do důležitosti), tzn. že dítě by opravdu za den mělo sníst pět jídel. Velmi důležitá pro děti je doba snídaně a večeře.

Zejména u večeře může vzniknout problém. Zejména pak, když je rodina zvyklá večeřet později a dle potřeb dospělých se přesouvá večeře do pozdějších hodin. Dítě je v tuto dobu již velmi přehlédlé a hlavně unavené a jídlo pak může odmítat. Navíc ihned po jídle je ukládáno ke spánku, což rovněž není vhodné.

Dnešní doba typická svou úspěšností má často za následek to, že se rodina u jídla již téměř nesetkává. Jednotliví členové rodiny si chystají jídlo sami, nebo si jej berou do svého pokoje k rozdělané práci, ke hrám či k televizi. Upadají tak svým způsobem i tradice typické pro naši zemi a na druhou stranu se do popředí derou tradice typické pro země jiné viz fast food. Na druhou stranu otevřením trhu se k nám dostává velmi pestrý sortiment potravin, ovoce a zeleniny nezávisle na ročním období.

## Vliv rodiny a osobnosti rodičů na vývoj výživových zvyklostí

### Genetické vlivy

Určité složky potravního chování, nutričních potřeb, preferencí či averzí mohou mít vrozený základ. Například citlivost čichu, zvláštnosti chuťových receptorů. Podstatně větší vliv však mají vnější podmínky.

### Osobnost otce a matky

Vlastnosti jako temperament, charakterové vlastnosti, zájmy a intelekt mohou nějakým způsobem ovlivnit rozhodování dítěte o tom, kterou potravinu bude od počátku přijímat či naopak odmítat.

Ve svých oblíbených bývají děti spíše ovlivňovány matkou, neboť s nimi tráví více času. Příklad matky může být důležitý pro vývoj potravního chování dítěte - například negativní vliv na přijímání nových jídel malého dítěte má nervozita či úzkost matky.

### Vzdělání rodičů

Rodiny s nižším vzděláním častěji zařazují do jídelníčku méně zdravé varianty pokrmů

### Vztah rodiny k jídlu

Zájem rodičů o jídlo souvisí s rozhodnutím kolik financí budou do stravy investovat, jaký druh potravin se bude kupovat. Zájem o jídlo je také dán tím, kolik času si pro ně může matka (či ten co stravu připravuje) vyhradit.

U dětí je třeba zájem o jídlo povzbuzovat tím, že je zapojíme do činností spojených s přípravou pokrmů, jednak se tak rozvíjejí jejich dovednosti, rozšiřuje se slovní zásoba, ale i začínají chápat různé kulinární úpravy jídla.

### Výchovný styl rodičů

Výchovný styl rodičů ovlivňuje celý chod rodiny. Výchovný styl rodičů má dvě hlavní složky:

1. emoční vztah k dítěti
2. způsob výchovného řízení

**Emoční vztah k dítěti** - může mít dva póly - od výrazně kladného přes neutrální, nevyvážený až ke chladnému, či dokonce nenávislivému.

Kladný vztah znamená vzájemné porozumění, schopnost rodičů dítě povzbuzovat a podporovat. Rodič jsou k dítěti laskaví, nestydí se ho pohladit či pomazlit se s ním. Aby dítě mělo pocit jistoty a bezpečí musí mít takovýto vztah i rodiče mezi sebou.

Příliš silný emoční vztah však může dítě omezovat. Může být nejisté, má strach, aby rodičům neublížilo. Naopak záporný vztah k dítěti je charakterizován nezájmem o dítě, rodiče dítě nechávají, nepovzbuzují, vyčítají mu chyby, vysmívají se mu, dítě je často káráno a neúměrně trestáno

**Způsob výchovného řízení** - se pohybuje od autoritativního až po velmi slabé řízení a projevuje se v něm emoční vztah k dítěti.

Autoritativní styl řízení je typický spoustou příkazů a zákazů. Dítě nemá moc možností naučit se samostatně rozhodovat, jeho samostatnost je potlačována. Na dítě jsou kladeny neúměrné požadavky, je orientováno na maximální výkony za každou cenu. Naopak rodiče se slabým vedením dítěte jej nechávají růst jako dříví v lese. Spoléhají na to, že si dítě v každém případě nějak poradí. Nedostatků dítěte se nesnaží napravit ale neustále je omlouvají, jsou nedůslední.

Nebezpečné je i rozdílné vedení dítěte oběma rodiči. Z nichž každý se snaží dítě přetáhnout na svou stranu.

### Působení rodičů na vývoj nutričních zvyklostí dětí

**Verbální pobízení** - slovním doprovodem je například popisováno nové jídlo, které se dítěti předkládá. Popisuje se jeho složení, to čím tělu prospívá, jak se připravuje... Pakliže dítě pokrm odmítá je buď povzbuzováno, trestáno, káráno, přesvědčováno v závislosti na trpělivosti dospělých, na jejich temperamentu, znalostech, emočního vztahu.

Přístup rodičů zde musí být shodný, pakliže se například otec u jídla hanlivě vyjádří k vařené mrkvi může se stát, že ji dítě bude odmítat.

**Neverbální povzbuzování** - z tváře dospělého může dítě vyčíst nervozitu nejistotu, zda dítě nový pokrm přijme. Výmluvné jsou i pohyby když dospělý spěchá či je nervózní.

**Vlastní potravní chování dospělého** - dítě si dobře všimá toho, jak se chová dospělý k jídlu, jaký má k němu vztah. Důležité je, zda má dospělý k jídlu úctu, váží si jej a nepovažuje jej za samozřejmost. Dítě si všimá jak se doma s jídlem zachází, jestli se plýtvá, nebo vaří nadměrné množství, které rodina ani nestihne sníst, zdali se dělají okázalé oslavy, zda se tedy život točí okolo jídla. Opačným případem je nadměrné šetření či dodržování různých redukčních diet a tudíž nedostatek pestrého jídla doma. To vše do sebe dítě vstřebává a ukládá do paměti jako základ utváření vlastního vztahu k jídlu.

**Další vlivy na příjem nových jídel** - zde je třeba si uvědomit, že dítě jí očima a že pokud nový pokrm atraktivně upravíme bude jeho přijetí snazší, to samé platí o barvě a vůni jídla.

**Používání jídla jako odměny a trestu** - bohužel jídlo ne vždy slouží pouze k nasycení, v naší společnosti se velmi rozmáhá nešvar jídlem odměňovat či trestat. Tento fenomén je velmi starý, nicméně dnes je velmi rozšířený hlavně díky kupní síle lidí a dostupnosti řady komodit. Nejčastěji plní tuto funkci čokoláda, pamlsky, dorty. Naopak jako trest slouží nucení dítěte do jídla, které nemá rádo. Nervózní matky zneužívají takto jídlo již v kojeneckém věku, nerozeznají, kdy dítě pláče, protože má mokrou plínku, kdy ho něco bolí a vždy mu pro uklidnění nabídnou prs. Jídlo se tak již pro kojence stává všelékem a zakládají si tak na obezitu.

## Desatero "NE" - jak neprovádět nutriční výchovu

1. **Neznalosti rodičů o výživě a složení potravy** - neznalost technologických úprav, při kterých se zachová maximum živin, neznalost obsahu vitamínů či minerálů...

2. **Nevhodná skladba rodinného jídelníčku** - nedostatek času na přípravu jídla, stereotypy ve výživě, střídání několika oblíbených jídel většinou tradičních pro českou kuchyni. Příliš malé spektrum potravy prohlubuje v dítěti neofobii, když nastupuje do MŠ
3. **Nešetrnost v zacházení s potravinami, či hotovým jídlem** - plýtvání potravinami je spojeno se zbytečným zatěžováním domácího rozpočtu a rovněž musíme mít na mysli, že čím větší máme spotřebu tím více plodin se musí sklídit či zvířat zabít, abychom následně spoustu potravin vyhodili. Děti by se měly učit účtě k jídlu z více důvodů: z účty k životu, k přírodě i k lidské práci. Takovouto účtu v něm musí vypěstovat především rodina.
4. **Nepřavidelnost v jídlu celé rodiny** - spěch v rodině může způsobit, že rodina ráno nesnídá, přes den se každý stravuje v jiném zařízení a večere se odkládá na pozdější dobu, když jsou všichni spolu. Dítě je pak nuceno jít ihned spát s plným žaludkem, což mu jednoznačně neprospívá. Prodlužováním intervalů mezi jídly může dojít k poklesu glykémie a tudíž je dítě více unavené a nekoncentrované. Problémem u dětí bývá i dodržování pitného režimu. Často je kryt naprosto nevhodnými slazenými, barvenými nápoji, sirupy, džusy. Mnohdy děti necítí žízeň a nepijí dostatečné množství. Přitom dehydratace u dítěte je mnohem nebezpečnější než u dospělého.
5. **Nesprávné stravovací návyky rodiny** - spousta rodin mají v oblíbě jídla, která nespádají do kategorie racionálních, jedná se například o jídla, která jsou rychle hotová - párky, hranolky, lupíky, smažená masa, langoše atd. V některých rodinách se hodně koření, sladí či solí. Děti si tyto jídla oblíbí a poté ve školce odmítají pokrmy s jemnější chutí a méně tučné. Rovněž odmítají jinak upravovaná jídla než znají z domova.
6. **Nevhodné postoje rodičů k jídlu** - přeceňování jídla - jídlo je centrem pozornosti, je hlavním kritériem kvality života. Podceňování jídla - jídlo nemůžeme brát pouze jako zdroj doplnění energie, ale mělo by nám sloužit ke zpříjemnění života.
7. **Nedobré chování rodičů při jídlu** - řešení sporů mezi rodiči při jídlu, kárání dětí za neúspěchy ve škole či jiné prohršky při jídlu, probírání jiných stresových situací při jídlu, jiné emoční výlevy dospělých.
8. **Nedostatek kultury stolování** - stolování na nevhodných místech, stolování v ušpiněném oblečení se špinavými rukama, stolování bez příboru, z papíru. Mnozí dospělí neumí správně používat příbor, nepoužívají ubrusy. Samozřejmostí je čistý ubrus, pěkné čisté nádobí.
9. **Nevyvážené, extrémní diety** - Pokud dítě netrpí žádnou vážnou nemocí a lékař sám nenaordinuje dietu, je velmi nevhodné, aby dítě nějakou dietu drželo, natož pak jakýkoli druh redukční diety. Dívky si již v mladém věku mohou díky takovýmto dietám svých matek vytvořit špatný postoj k jídlu, což se v pozdějším věku může projevit poruchami příjmu potravy. Řeč však nemusí být pouze o dietách, ale i o alternativních směrech výživy jako je veganství, makrobiotika, vegetariánství a další. Při jakémkoli extrému ve stravování dochází k narušení rovnoměrného vývoje a růstu dítěte.
10. **Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte** - malým dětem nepodáváme pokrmy, které nejsou určeny jejich věku, dítě nenutíme do jídla, když projevuje odpor, nenutíme rovněž dojídat vše co dostalo na talíři.