magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 31. 5. 2013 | jra

Výživa dětí do tří let. Co do ní nepatří?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Vyziva-deti-do-tri-let.-Co-do-ni-nepatri__s10013x7753.html

Strava je alfou a omegou správného vývoje dětského organizmus. Mnohé potraviny, které dospělým nedělají potíže, ale na dětský stůl nepatří.

První rok – kojenec

Pokud vše probíhá tak, jak má, je zhruba **prvních šest měsíců dítěte jen ve znamení kojení**. Z mateřského mléka dítě získává téměř veškeré potřebné živiny, a pokud se nevyskytne nějaký problém, nemusí se mu podávat jiná strava. Jediné potřebné látky, které mateřské mléko neobsahuje, je vitamín D a K. Proto se tyto látky podávají dítěti například ve formě kapek.

V případě, že nelze kojit, je mateřské mléko nahrazeno **umělou kojeneckou výživou.** Tu je nutné připravovat vždy přesně podle návodu. Není dobré dítě překrmovat, anebo mu zase naopak dávat méně jídla.

Okolo šestého měsíce se k mateřskému mléku přidávají **příkrmy**. Nejčastěji v podobě různých kašiček složených nejdříve z rozmixované zeleniny, později i masa, následuje ovocné pyré z jablek nebo banánů a například i obilninová kaše. **Každý nový druh potraviny se podává s odstupem** 3–4 dnů, abyste mohli odhalit případné alergické reakce. Nové potraviny přidávejte nejdříve tepelně opracované a až po vyzkoušení zařaďte případně konzumaci v syrovém stavu.

Po roce

Strava dětí od 1. do 3. roku se již přibližuje jídlu dospělých. Obecně ale platí, že by měla být **pestrá**, lehce stravitelná a nenáročná na kousání. Do tří let by také děti neměly přijímat potraviny, u kterých hrozí vdechnutí, jako jsou různé ořechy a semínka nebo syrový hrášek.

Ve stravě by měl být dostatek vápníku, především z mléčných výrobků. Při přípravě jídel se **vyhýbáme koření**, zejméně exotickému a aromatickému, a **málo solíme**. Z mas upřednostňujeme telecí, hovězí, drůbež a později i ryby. Samozřejmostí jsou ovoce a zelenina. Výrazně omezujeme polotovary a

potraviny s velkým obsahem cukru.

- Po roce můžeme do výživy zařadit **kravské pasterizované a plnotučné mléko**. Na kozí a sójové mléko ale zapomeňte. Aby byl zabezpečen denní příjem vápníku, je dobré konzumovat i další mléčné výrobky. Vhodné jsou například **sýry typu gervais** nebo s mírou i tvrdé síry se sníženým obsahem soli, jako je například Eidámek zařazený do produktového listu iniciativy Vím, co jím a piju.
- Pro děti mladší dvou let nejsou vůbec vhodné vnitřnosti a tučné maso, protože jsou velmi těžce stravitelné.
- Do stravy dítěte nepatří **vaječný bílek**. Do jednoho roku by měl být zcela tabu. Po roce jej lze zařadit, netrpí-li dítě alergií či atopickým ekzémem.
- Pozor také na celozrnné pečivo. U dětí dáváme raději přednost pečivu bílému pro snazší stavitelnost.
- Opatrně také s **exotickým ovocem**, jako jsou citrusové plody, ananas, mango nebo kiwi. Z našich luhů a hájů pozor na jahody, maliny, angrešt a

rybíz a ze zeleniny na rajčata, celer, ředkev a ředkvičky, kyselé zelí a křen.
- Vyloučit byste měli **perlivé a slazené nápoje**. Pro děti je nejvhodnější kojenecká voda, neslazené dětské čaje a ovocné šťávy ředěné vodou.

Nezapomeňte, že v tomto období si dítě tvoří **celoživotní stravovací návyky** nejen ve smyslu, co jíst, ale také jak a kdy. Měli byste mu tedy jít příkladem a podávat mu jídlo pravidelně, nejlépe 5× denně. Jíst v klidu beze spěchu, při jídle nesledovat televizi a podobně.

Do jídla byste ale neměli děti ani nutit. V tomto věku se totiž často střídá období dostatečné chuti a nechutenství.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz