O výživě 20. 9. 2021 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Jídelníček pro maminky. Získejte čas i energii

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidelnicek-pro-maminky.-Ziskejte-cas-i-energii__s10010x20074.html

Pro své děti chtějí rodiče to nejlepší, ale sebe zanedbávají. A to není dobře. Jako v letadle platí pravidlo, že nejprve si nasazuje záchranou vestu matka, aby mohla zachránit své dítě, tak během mateřské by si měly maminky osvojit podobné pravidlo. Pečovat o sebe, svůj režim a jídelníček.

Obvyklé problémy mají všechny

První dny a týdny po porodu dítěte jsou často hektické. Co se týče stravování rodičů **hlavní problém tkví především v odbývání se**. Později až děti

povyrostou je pro změnu zase **problematické věčné dojídání** po dětech. Pro spoustu maminek po porodu je důležité vrátit se do původní, nebo ještě lepší formy.

- V každém z vyjmenovaných případů hrozí **nedostatečný příjem** jak celkové energie, tak živin jako jsou bílkoviny, sacharidy a tuky.

Čas i energii získejte lehce

Ať už jsou děti úplně malé nebo odrostlejší v každém případě vyžadují vaši pozornost a čas. Je jasné, že **na přípravu jídla** již není tolik prostoru, jako dříve.

Mrkněte na tipy, jak si zajistit, abyste i vy jako rodiče jedli kvalitně, dostatečně a zdravě:

- Využijte dovážkové služby potravin a vytvořte si **v online obchodu nákupní seznam** – nebudete tak muset plánovat cestu do obchodu a složitě přemýšlet, co nakoupit.
- Při tvorbě nákupního seznamu mějte na paměti, co vám dodá energii a potřebné živiny: maso, ryby, vajíčka, kvalitní šunky, sýry, mléčné výrobky, celozrnné obilniny a pečivo, luštěniny zelenina a ovoce.
- Zvláště v prvních týdnech po narození nového potomka je vše hektické, zkuste myslet dopředu a nejlépe ještě před porodem si udělejte zásoby oblíbených jídel do mražáku.
- Přestože se doporučuje při kojení omezit nadýmavá jídla, nemusíte se bát ani luštěnin – červená či černá čočka je ideální.
- Svačiny vyřešte mléčnými výrobky, takový kefír je ideální i ven na procházku s kočárkem.

Neodbývejte se. Jste pro dítě vzorem

Následky odbývání se v jídelníčku jsou jednoznačné: **únava, výkyvy hmotnosti a v neposlední řadě špatný vzor jídelního chování pro dítě.**

Obzvlášť **větší děti silně vnímají**, jak se stravují jejich rodiče a tudíž, když budete jíst špatně a nedostatek energie dohánět denně sladkou tyčinkou či čokoládou, špatně se vám bude argumentovat v diskuzi s dítětem, proč ono by takto jíst nemělo.

- Během prvních měsíců kojení by měl být **denní energetický příjem o 400-500 kcal vyšší**, než v těhotenství.
- Důležité je samozřejmě také rozložení živin. Zatímco bílkoviny by měly zaujímat 20-25 % z celkového energetického příjmu, sacharidům přísluší 50 – 50 % a tukům 35 %.

Příklad jídelníčku pro maminky

- Tento vzor jídelníčku je vhodný **pro ženu s hmotností 75–90 kg**, bez zdravotních problémů.
- V případě hladu je možné navýšit příjem sacharidů, tj, příloh a pečiva a obilnin, je vhodné volit celozrnné, které zasytí na delší dobu.
- Jestliže kojíte, výdej energie je ještě vyšší, maminky se tedy nemusí bát občas zařadit i nějakou sladkost – vhodné jsou například sušenky s vysokým podílem ovesných vloček nebo například špaldové mouky, vyhněte se naopak oplatkám s levnými krémy obsahujícími částečně ztužené tuky.
- Pokud není ve vašich silách jíst pětkrát denně, klidně zvolte režim tří větších jídel (viz den 2)
- Nezapomínejte na zeleninu a ovoce – ideálně si nakrájejte do krabičky větší množství, které budete postup.
- Při přípravě svačinek pro děti, myslete i na sebe a nachystejte si klidně to samé jen větší porci.

Den 1:

- **Snídaně:** celozrnný chléb 70 g, žervé 20 g, šunka nejvyšší jakosti 50 g, rajče 50 g
- **Svačina:** bílý jogurt 3,8 % tuku 200 g, banán 90 g, pohankové vločky 50 g, kešu máslo 20 g
- **Oběd:** Vařené těstoviny 250 g, krůtí prsa 100 g, zeleninový salát s olivový olejem 200 g, lžíce olivového oleje na přípravu masa
- **Svačina:** celozrnný rohlík 50 g, řecký jogurt bez příchuti 150 g
- **Večeře:** brambory vařené200 g, grilovaná zelenina 100 g, olivový olej lžíce

Celková energetická hodnota: 8 006 kJ, bílkoviny: 85 g, sacharidy: 268 g, tuky: 75 g,vláknina: 26 g.

Den 2:

- **Snídaně:** ovesná kaše v mléce 250 g, arašídové máslo 20 g, broskev 100 g
- **Oběd:** brambory pečené v troubě 250 g, lžíce olivového oleje, grilovaný losos 200 g, zeleninový salát 200 g, majonéza 20g
- **Večeře:** celozrnný toustový chléb 100 g, flora 20 g, dušená šunka 40 g, sýr Madeland 45 % tuku 32 g

Celková energie: 7 257 kJ, bílkoviny: 87 g, sacharidy: 204 g, tuky: 79 g, vláknina: 26 g.

Den 3:

- **Snídaně:** míchaná vejce 100 g, pšenično-žitný chléb 50 g, paprika 50 g
- **Svačina:** ochucené kefírové mléko 450 g, knackebrot 20 g
- **Oběd:** dhál z červené čočky 300 g, jasmínová dušená rýže 125 g, nakládaná řepa 100 g
- **Svačina:** salátová okurka 100 g, Cottage sýr 150 g, slunečnicová semínka 20 g
- **Večeře:** vařená quinoa 150 g, restovaná zelenina 200 g , lžíce olivového oleje

Celková energie: 7 149 kJ, bílkoviny: 90 g, sacharidy: 220 g, tuky: 66 g,

vláknina: 20 g.

Zdroj:
Autorka textu je nutriční terapeutka.
Zlatohlávek a kol., Klinická dietologie a výživa; 2016
Foto: Shutterstok.com

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz