magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 19. 2. 2013 | dpe

Co dám tomu človíčku…

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Co-dam-tomu-clovicku…__s10013x7577.html

Trápíte se nad tím, kolik živin a které byste měli dát svému dítěti? Chtěli byste pro ně jen to nejlepší, ale zdá se vám, že ať se snažíte sebevíc, není to ono? S dietoložkou PhDr. Karolínou Hlavatou, Ph.D. jsme pro vás připravili seriál o stravování dětí.

Je dobře, že se o stravování svých ratolestí zajímáte. Loňská konference o dětské výživě totiž přinesla alarmující výsledky. Vyplynulo z ní, že téměř polovina dětí nemá pravidelný stravovací režim.

Čísla varují

Z pěti doporučovaných denních jídel vynechávají děti nejčastěji snídani nebo svačinu. Ještě horším zjištěním bylo, že většina mladších školáků (3. třída) má nesprávný energetický příjem. Místo doporučovaných 7100–7900 kJ se zjištěné hodnoty pohybovaly v rozmezí neuvěřitelných 1061–23 069 kJ!

U starších školáků (7. třída) byly výsledky ještě horší. Jejich doporučený denní energetický příjem je 8500–9400 kJ, zjištěné hodnoty se ale pohybovaly v rozmezí od 2700 do 25 182 kJ!

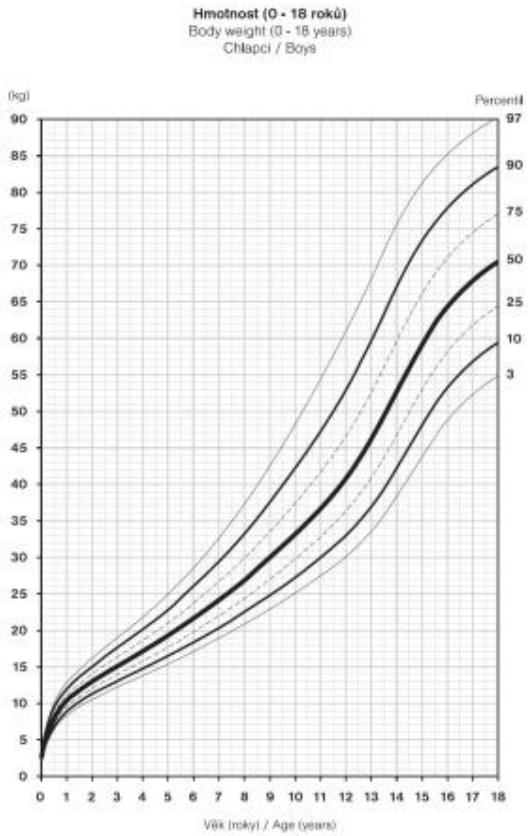
Co s tím?

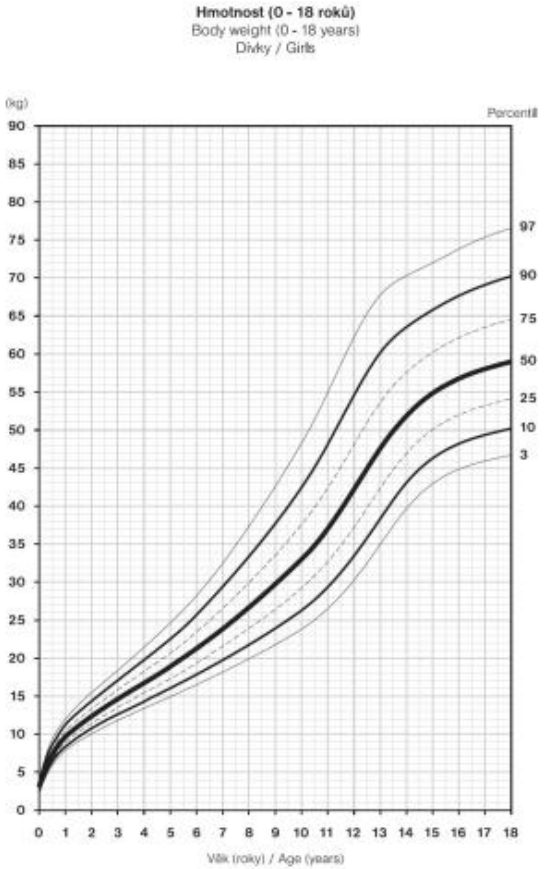
„**Základem při sestavování jídelníčku by pro vás měla být u dětí, stejně jako v případě dospělých, tzv. výživová pyramida,"** radí Karolína Hlavatá. Dodává, že obecně by měl být jídelníček dětí pestrý, s dostatkem zeleniny a mléčných výrobků a doplněný o neslazené nápoje. „**Sladkosti do jídelníčku dětí patří, ale měly by být zařazovány pouze občas**,“ říká

dietoložka.

„**Vedle skladby jídelníčku je důležité sledovat pravidelně růst a vývoj hmotnosti u dětí**, k čemuž slouží percentilové grafy,“ doporučuje dále Karolína Hlavatá. „Jsou součástí očkovacích průkazů, najít je můžete také na stránkách Státního zdravotního ústavu.“

Časté dotazy rodičů v naší poradně jsou na to, kde se o správné skladbě jídelníčku svých dětí dozvědí podrobnosti. „Informace o dětské výživě najdete např. na stránkách Společnosti pro výživu, Fóra zdravé výživy nebo na stránkách projektu VZP Žij zdravě a YesNeYes," vyjmenovala Karolína Hlavatá weby, na nichž radí zkušení dietologové a údaje jsou proto věrohodné.





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