magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 2. 12. 2013 | beda

Stravování pro děti do jednoho roku

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Stravovani-pro-deti-do-jednoho-roku__s10013x8048.html

Zdravému životnímu stylu se učíme už od útlého věku. Zdravá strava a dostatek pohybu v dětství mají pozitivní vliv na zdravotní rizika, která nás mohou ohrožovat v dospělosti. Do jednoho roku věku dítěte je strava ještě o něco specifičtější než v pozdějších letech. V tomto období se váha dítěte v podstatě ztrojnásobí a výška zdvojnásobí.

Jak miminko roste a přibírá v závislosti na stravě se porovnává s tabulkami. Ty jsou důležité pro sledování správného vývoje, obzvláště mezi 6. a 12. měsícem.

Mateřské mléko je ideální

Ideální stravou je pro malé děti samozřejmě **mateřské mléko**, to poskytuje **optimální výživu pro růst a vývoj**. Několik prvních měsíců je obdobím rapidního vývoje, nejen s ohledem na váhu a výšku, ale i pro vývoj mozku dítěte. S tím pomáhají látky obsažené v mateřském mléce (specifické **aminokyseliny a mastné kyseliny**). Kromě těchto látek obsahuje mateřské mléko i **antibakteriální a protizánětlivé látky, které hrají důležitou roli při vývoji imunity dítěte**. Umělá výživa se snaží vlastnosti mateřského mléka co nejvěrněji napodobit. Zvýšenou pozornost je třeba u umělé stravy věnovat správné hygieně lahviček.

Kdy začít s tuhou stravou?

Tuhá strava se do jídelníčku dětí začleňuje postupně. **Začíná se zhruba od šestého měsíce dítěte**, ale záleží na **individuálních potřebách dítěte**. Přechod na tuhou stravu zajišťuje normální žvýkací návyky a také správný vývoj řeči. Množství a různost začleněných potravin do jisté míry určuje dítě samo.

S čím začít?

Mezi první přídavky k mléku patří **obiloviny** - různé kaše s přídavkem mléka. Následují **zeleninové kašičky, ovoce a maso**. **Obezřetnost je na místě u potravin, které mohou způsobovat alergie** - patří sem například vaječné bílky a rybí maso. **S těmi raději začněte až po jednom roce dítěte.**

V jednom roce

“U ročního dítěte je stále důležitou součástí jídelníčku **mléko**. Jinak již můžete bez potíží zařadit **pečivo, chléb a všechny druhy příloh:** rýže, těstoviny, kuskus, pohanka, jáhly, brambory, ... V tomto období je kladen **důraz právě**

na pestrost, dítě se učí poznávat co nejvíce druhů potravin. Chléb namažte margarínem, přidejte občas i džem. V případě šunky vybírejte šunku s vysokým obsahem masa a s nízkým podílem sodíku (zde je užitečné logo Vím co jím). V jídelníčku by denně mělo být maso - ryby, drůbež, vajíčka nebo luštěniny. **Zeleninu a ovoce podávejte 5x denně**," doporučuje dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D..

Zdroj: http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/food-for-all-ages/expid/basics-child-adolescent-nutrition/

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