



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O dětech](#) 3. 11. 2015 | bse

# Video: Budování stravovacích návyků u batolat

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Video:-Budovani-stravovacich-navyku-u-batolat\\_s10013x9428.html](http://magazin/clanky/o-detech/Video:-Budovani-stravovacich-navyku-u-batolat_s10013x9428.html)

Zdravé jídlo a správné stravovací návyky jsou pro dítě v prvních třech letech života klíčové. Ovlivňují totiž jeho zdraví na celý život.



V prvních třech letech života můžeme stravou ovlivnit imunitní systém dítěte, funkci mozku, metabolismus a také jeho budoucí stravovací návyky.

Děti od jednoho roku do tří let se rychle vyvíjejí a rostou a tomuto tempu je třeba přizpůsobit i jejich jídelníček. **V tomto věku děti potřebují až 4krát více železa a vitamínu D než dospělý člověk.** Důležité je proto vybírat kvalitní potraviny v přiměřeném množství, volit pestrý a výživově vyvážený jídelníček s dostatkem kvalitních sacharidů, bílkovin, tuků a také ovoce a zeleniny. Zapomenout bychom neměli ani na dostatečný příjem tekutin, převážně čisté vody.

Po prvním roce je možné začít pomalu zkoušet kravské mléko a mléčné výrobky, můžeme začít i s luštěninami. **Dětem v tomto věku již rostou zoubky a tuhá strava pro ně již není problém.**

## Budování jídelního režimu

*„Velice důležité je hned z počátku nastavit pravidelný jídelní režim,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Jídlo 5x denně. Tedy snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře. Dítě by mělo jíst vždy v klidu, nemělo by být ničím rozptylováno. Nedoporučuje se tedy mít při jídle zapnutou televizi nebo rádio.*

*„Z počátku je vhodné dětem jídlo mačkat, postupně krájet na menší kousky,“ radí Hlavatá.*

Také určitě vyzkoušejte dát dítěti do ruky vlastní lžičku. I když hned samo jíst nebude a s jídlem si bude jen hrát, vytvoří si k němu vlastní vztah.

## Když jídlo odmítá

V batolecím věku se začínají objevovat první odmítavé reakce na některé pokrmy. **Dětem se v tomto období začínají totiž rozšiřovat nové chutě.**

*„Mějte na paměti to, že než dítě přijme novou chuť, novou potravinu, tak ji musí devětkrát až 12krát okusit,“ vysvětluje odbornice na výživu Karolína Hlavatá.*

V tomto okamžiku je tak velice důležitá trpělivost. Nenuťte ho jíst něco, co vyloženě nechce. **Pokud budete dítě nutit, podpoříte akorát jeho odpor.** Naučte se s jídlem experimentovat a jít příkladem. **Jezte společně u jednoho stolu, snažte se dítěti ukázat, že jídlo, které odmítá, vy běžně jíte.** Zkuste ho „schovat“ do jiného pokrmu, u kterého máte jistotu, že ho má dítě rádo.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)