



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Výživa dětí](#) 12. 9. 2018 | Marcela Avramopulu

Ptáme se odborníka: Jaká jsou rizika v dětské výživě?

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Ptame-se-odbornika:-Jaka-jsou-rizika-v-detske-vyzive__s20129x11102.html

Pod tímto pojmem si asi většina z nás představí postupné zavádění správných potravin do jídelníčku dětí. Ať už se jedná o batolata nebo předškolní caparty. Jenže správná výživa dětí začíná daleko dřív – a to už od doby jejich početí. Co vše může ovlivnit maminka již v těhotenství?



Zdravá maminka - zdravé dítě

Od početí, do dvou let dítěte, probíhá tzv. **nutriční programování**.

„V tomto období je možné pozitivně či negativně ovlivnit nejen to, jestli bude mít dítě v budoucnosti sklony k obezitě, ale i obecně

„nastavit“ jeho zdraví“, vysvětluje Karolína Hlavatá, dietoložka a odborná garantka Vím, co jím.

Už **nastávající maminky** by měly věnovat pozornost tomu, v jakém zdravotním stavu vstupují do těhotenství. Například obézní těhotná svou vyšší hmotností zvyšuje šance tím, že její dítě bude také obézní. Ne třeba hned, ale během dětství, nebo až v dospělosti. Naopak nastávající maminka, která má správnou hmotnost a taky dbá na to, co jí, dává do vínku svému dítěti, že bude mít větší šanci být zdravé.

Jak správně začít

Jak jsme uváděli výše, porodem to nekončí a správná výživa dítěte je nejvíc důležitá **první dva roky** věku dítěte. **Základem je samozřejmě kojení.** Hned potom následuje **správné a včasné zavádění příkrmů.** První příkrmy by neměly být zaváděny dříve, než po ukončeném 4. měsíci věku a ne později než po ukončeném 6. měsíci věku dítěte

„Čím více budeme kontakt s lepkem oddalovat, tím víc se zvyšuje šance výskytu alergií v pozdějším věku“, dodává Hlavatá.

Stejně tak platí, že bychom měli dítěti **nabízet i všechny potraviny**, které jsou jeho **věku úměrné**. Má to dva důvody – prvním je **dostatečný příjem všech živin**, které dítě potřebuje ke svému vývoji. Druhým důvodem je **zvyk**.

„Například taková ryba – čím dřív si na konzumaci ryb dítě zvykne, tím snáz ji přijme a nebudeme muset v pěti letech bojovat o polknutí každého sousta“, upozorňuje dietoložka.

A **nevzdávejte to** po prvním odmítnutí, děti jsou, co se chutí týče, velice konzervativní a platí, že někdy musí potravinu ochutnat 10-15x, než ji přijmou. Základem je nenutit, **nabízet a pozitivně dítě motivovat** třeba tím, že potravinu budete jíst taky. Se schématem zavádění potravin by vám měl pomoci pediatr.

Dítě není malý dospělý

Tím se myslí, že není dobrý nápad nabídnout, byť vyjímečně, malému dítěti hamburger a hranolky a pouze zmenšit porci nebo ji poctivě nakrájet na mini kousky. **Děti mají jiné potřeby, než dospělí.**

- **Pozor na sůl:** batolatům není vhodné jídlo vůbec solit a starším dětem už

solit trochu můžeme, ale o hodně méně, než jsme zvyklí pro sebe. Děti mají velmi citlivé chuťové pohárky, takže jim jídlo bude chutnat i neosolené, ale hlavně mají o hodně nižší potřebu sodíku, než dospělý. Do dětského jídelníčku tedy nepatří uzeniny, pečivo viditelně posypané solí, nebo chipsy a podobně.

- **Pozor na přemíru bílkovin:** stejně tak bychom neměli zejména děti do jednoho roku přetěžovat vysokým příjmem bílkovin. Proto například tvaroh zavádíme až po 1. roce.
- **Pozor na cukr:** je úplně zbytečné dávat batolatům sladkosti, nebo jim sladit nápoje. Vytvoříme tím zbytečný zvyk na sladké, a taky se jim pravděpodobně začnou kazit zuby. Neutěšujte ani neuplácejte děti sladkostmi – i to končí špatným návykem a zejména ženy pak v dospělosti řeší stresy po jídání zákusků a tabulek čokolády.
- **Pozor na vysoký příjem vlákniny** - děti do dvou let by měly jíst jen bílé pečivo, mezi druhým a osmým rokem občas zařazujte žitné nebo vícezrnné, aby si na ně dítě zvyklo. A zhruba od osmi let už můžete zařazovat i pečivo celozrnné. „Rohlík u batolat je fajn i proto, že si jeho žvýkáním dítě trénuje žvýkací svaly a učí se kousat“, dodává Hlavatá.
- **Dbejte na dostatek mléčných výrobků** - u batolat můžete dávat **plnotučné**, v předškolním věku je vyměňte spíš za polotučné. **Nízkotučným se vyhněte** úplně. U dětí do 2 let věku tvoří mléko podstatnou část jídelníčku, i předškolních a větších dětí by měly být ve

stravě 2-3 porce mléčných výrobků denně.

Copyright © 2024

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